

幼児の野菜摂取と不定愁訴

The Relationship between Vegetable Intake and Unidentified Complaints in Preschool Children

黒谷 万美子 Mamiko Kurotani
(家政学部こどもの生活学科)

竹内 日登美 Hitomi Takeuchi
(高知大学)

中出 美代 Miyo Nakade
(東海学園大学)

抄 録

乳幼児期は味覚や食嗜好の基礎が培われ、この時期の食生活は生涯を通じた健康や生活習慣病予防の視点から非常に重要である。成長期の子どもにとって健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすといわれている。野菜の主な栄養成分であるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の摂取は、がんや循環器疾患といった生活習慣病の予防に効果的に働くことが多くの研究で報告されている。小児のころからの野菜摂取が重要であることは国際的にも知られており、小児のころの野菜摂取量が成人後の野菜摂取量に影響すると報告されている。そこで本研究は、幼児期の食習慣や野菜摂取と不定愁訴の実態を明らかにし、それらの関連性について検討するとともに、望ましい生活習慣を確立するための基礎資料とすることを目的とした。愛知県内のA幼稚園に通う年少から年長の幼児とその保護者を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、ほとんど記入されていない者を除く219組の親子について調査分析を行った。その結果、野菜摂取と不定愁訴では、野菜摂取量の少ないこどもは不定愁訴の「食欲がない」「風邪をひく、熱を出す」の割合が少ない傾向が得られた。保護者の野菜知識(野菜の栄養やこどもに必要な野菜摂取量)と食事作りの注意点をみた結果、知っている者の方が「栄養バランス」、「家族の健康」、「多くの食品の利用」、「安心・安全な食品の利用」の割合が多かった。共食では朝食において週5回以上の者が7割弱と少なかったが精神的健康との関連が認められ、野菜摂取量1皿以上の割合が多い傾向がみられた。夕食の共食では活気との関連が認められ、野菜摂取量3皿以上の割合が多い傾向がみられた。これらのことから、新しい食材の使用や料理、こどもへの栄養や健康についての食教育が重要であり、保護者に対する食教育支援が不可欠である。

キーワード

不定愁訴 unidentified complaints 幼児 preschool children 野菜摂取 Vegetable Intake 生活習慣 life style

目 次

- 1 背景と目的
- 2 研究方法
 - 2.1 調査対象
 - 2.2 調査期間
 - 2.3 調査内容
 - 2.4 倫理的配慮
 - 2.5 分析方法
- 3 結果
 - 3.1 対象者の属性
 - 3.2 こどもの食習慣
 - 3.3 こどもの野菜摂取
 - 3.4 こどもの不定愁訴
 - 3.5 こどもの野菜摂取と不定愁訴
 - 3.6 保護者の野菜知識と食事作りの注意点
 - 3.7 共食とこどもの不定愁訴
 - 3.8 共食とこどもの野菜摂取
- 4 考察

1 背景と目的

近年、子どもの食生活の乱れが数多く指摘されその食生活の乱れが小児メタボリックシンドロームなどの子どもの生活習慣病に大きく関与している¹⁾²⁾³⁾。乳幼児期は味覚や食嗜好の基礎が培われ、この時期の食生活は生涯を通じた健康や生活習慣病予防の視点から非常に重要である⁴⁾。成長期の子どもにとって健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすといわれている⁵⁾。野菜の主な栄養成分であるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の摂取は、がんや循環器疾患といった生活習慣病の予防に効果的に働くことが多くの研究で報告されている⁶⁾⁷⁾。小児のころからの野菜摂取が重要であることは国際的にも知られており、小児のころの野菜摂取量が成人後の野菜摂取量に影響する⁸⁾と報告されている⁹⁾。幼児期の食の問題である偏食の上位に野菜類が挙げられており¹⁰⁾、野菜の摂取率を上げることが食育課題の1つとなっている¹¹⁾。

不定愁訴とは、頭痛、倦怠感、腹痛など身体的な症状があるにも関わらず、診察や検査をしても原因不明の場合を言い、自律神経の乱れにより引き起こされると考えられている¹²⁾。特に発達途上にある子どもにとっては、ストレスがすぐさま不定愁訴として現れることが報告されている¹³⁾。朝食摂取及び主食・主菜・副菜の3つの揃った朝食と不定愁訴では精神的健康において関連があると報告されている¹⁴⁾。

本研究は幼児の野菜摂取や不定愁訴の状況について明らかにするとともにそれらの関連性について検討することを目的とした。

2 研究方法

2.1 調査対象

愛知県内のA幼稚園に通う年少から年長の幼児とその保護者を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、ほとんど記入されていない者を除く219組の親子について調査分析を行った。

2.2 調査期間

2019年2月に実施した。

2.3 調査内容

調査内容は主として次の項目からなっている。

- ① 属性(性別、年齢など)
- ② こどもの食習慣(規則的な食事、主食・主菜・副

菜の3つの揃った朝食など)

- ③ こどもの不定愁訴(自覚症状)
- ④ こどもの野菜摂取について(野菜摂取量など)
- ⑤ 保護者の食意識(食育、共食など)
- ⑥ 保護者の食事知識と食事作りの注意点

共食では、朝食と夕食について「ほとんど食べない」「週1~2回」「週2~3回」「週3~4回」「週5回以上」の5段階で回答を求めた。健康状態については、自覚症状(飯島,1999)¹⁵⁾と不定愁訴(金城,2014)¹⁶⁾を参考に16項目を用い「よくある」から「ない」まで4件法で回答を求めた。保護者の食意識については、食生活管理に関する意識(塚原,2003)¹⁷⁾を参考に10項目を設定し「はい」「いいえ」で回答を求めた。朝食、昼食(園がない日)および夕食における子どもの野菜摂取量については、食事バランスガイドに準拠し、ほうれん草のお浸し・野菜サラダなどを1皿および野菜炒め・野菜の煮物などを2皿と数えることとして、「0皿」「1~2皿」「3~4皿」「5~6皿」「7皿以上」の5段階で回答を求めた。野菜の摂取意欲においては、「自分から食べる」「食べるよう促すと食べる」「食べさせる」「食べない」の4段階で回答を求めた。さらに、嫌いな野菜の有無と、嫌いな野菜があると回答した人には、嫌いな野菜の名前について尋ねた。また、食事知識と食事作りの注意点として「野菜の栄養やお子様は1日にどのくらいの野菜を食べればよいかなどを知っていますか」について、食事作りの注意点としては、「栄養バランス」「家族の健康」「おいしさ」などの11項目について回答を求めた。

2.4 倫理的配慮

調査実施に当たっては、東海学園大学倫理委員会にて倫理的に問題を有しないとの判断後、対象者には研究の主旨、プライバシーの保護について書面で説明し自由意志による協力を求めた。調査の参加の有無や成績による社会的不利が生じないことを記載し、協力の拒否の機会を保証した上で、情報管理に十分配慮し研究を行った。

2.5 分析方法

統計解析には、SPSS19.0 for Windowsを用い、検定は χ^2 検定、Mann-Whitney-Utestを行い、有意水準は5%(両側検定)とした。不定愁訴は因子分析(主成分分析、バリマックス回転)を行った。なお、各項目のケース数は用いる変数の欠損値によって異なる。

3 結果

3.1 対象者の属性

こどもの性別では男性 50.7% (111 人)、女性 49.3% (108 人)であった。年齢別では 6 歳がもっとも多く 44.7% (98 人)、次に 5 歳 41.6% (91 人)、4 歳 7.3% (16 人)、7 歳と 3 歳が 3.2% (7 人)であった。保護者は女性が 97.2% (210 人)、男性が 2.8% (6 人)であり、年齢では 30 歳代が最も多く 62.8% (137 人)、次に 40 歳代 32.6% (71 人)、20 歳代 3.7% (8 人)、50 歳代 0.9 (2 人)であった。

3.2 こどもの食習慣

朝食摂取についてみた結果、表 1 の通り必ず摂る者は 97.3%であったが、毎日規則的に摂取する者は 70.8%であった。同様に昼食摂取についてみた結果、必ず摂る者は 100%であったが、毎日規則的に摂取する者は 31.2%であった。夕食についてみた結果、必ず摂る者は 99.5%であったが、規則的に摂取する者は 33.0%であった。主食・主菜・副菜の 3 つの揃った朝食摂取については、毎日が最も多く 29.8%であったが、次に週 1~2 回が 21.1%、とらないが 17.4%であった。

表 1. こどもの食習慣

3食別摂取状況		朝食	昼食	夕食	間食	人数(%)
摂取頻度	必ず摂る	213(97.3)	216(100.0)	215(99.5)		149(69.3)
	週5~6回	3(1.4)	0	1(0.5)		41(19.1)
	週3~4回	0	0	0		23(10.7)
	週1~2回	2(0.9)	0	0		2(0.9)
	摂らない	1(0.5)	0	0		0
規則的摂取	毎日	155(70.8)	68(31.2)	72(33.0)		
	ほぼ毎日	58(26.5)	125(57.3)	134(61.5)		
	時々	2(0.9)	18(8.3)	6(2.8)		
	なし	4(1.8)	7(3.2)	6(2.8)		
野菜摂取	0皿	118(53.9)	32(14.6)	7(3.2)		
	1~2皿	100(45.7)	177(80.8)	119(54.6)		
	3~4皿	0	10(4.6)	81(37.2)		
	5~6皿	1(0.5)	0	11(5.0)		
摂取状況						人数(%)
野菜摂取意欲	自分から食べる					112(51.4)
	促すと食べる					76(34.9)
	食べさせる					17(7.8)
	食べない					13(6.0)
嫌いな野菜	ない					48(22.0)
	ある					170(78.0)
3つの揃った朝食	毎日					65(29.8)
	週5~6回					31(14.2)
	週3~4回					38(17.4)
	週1~2回					46(21.1)
	摂らない					38(17.4)

3.3 こどもの野菜摂取

野菜摂取についてみた結果、表 1 の通り朝食では摂らない者が最も多く 53.9%、次に 1~2 皿が 45.7%

であった。昼食では 1~2 皿が最も多く 80.8%、次に 0 皿が 14.6%であった。夕食では 1~2 皿が 54.6%、次に 3~4 皿が 37.2%であった。また、野菜を自分から食べる者は 51.4%と約半数であり、促すと食べるが 34.9%、食べさせるが 7.8%、食べないが 6.0%であった。嫌いな野菜について見た結果、あるが 78.0%と 8 割近くを占め、嫌いな野菜 1 位はピーマン、2 位はトマト、3 位はほうれん草であった。

3.4 こどもの不定愁訴

不定愁訴についてみた結果、「よくある」と「時々ある」を足した数値を見ると図 1 の通り最も多かった項目は「いらいらする」32.7%（「よくある」が 6.9%、「時々ある」が 25.8%）であった。次に「落ち着きがない」24.3%（「よくある」が 11.0%、「時々ある」が 13.3%）、「気分がムラがある」24.0%（「よくある」が 6.0%、「時々ある」が 18.0%）であった。不定愁訴 20 項目を因子分析(主成分分析、バリマックス回転)した結果、以下の 3 因子が抽出された。第 1 因子として「お腹が痛い」「下痢をする」「胃が弱い、気持ちが悪くなる」を「身体的健康」と命名した。第 2 因子「なんとなく元気がない」「疲れやすい」「風邪をひく、熱を出す」「食欲がない」「便秘をする」「園に行きたがらない」を「活気」、第 3 因子「いらいらする」「落ち着きがない」「気分がムラがある」「忘れっぽい」「朝、なかなか起きない」を「精神的健康」とそれぞれ名付けた。Cronbach の α 係数は「身体的健康」 α :0.63、「活気」 α :0.61、「精神的健康」 α :0.69 であった。

3.5 こどもの野菜摂取と不定愁訴

こどもの朝食野菜摂取(0 皿と 1 皿以上)と不定愁訴を見た結果、表 2 の通り差は認められなかったが、昼食野菜摂取(0 皿と 1 皿以上)とこどもの不定愁訴を見た結果、表 2 の通り 0 皿の方が「食欲がない」割合が多い傾向が認められた($p=0.014$)。夕食野菜摂取(2 皿以下と 3 皿以上)とこどもの不定愁訴を見た結果、表 2 の通り 2 皿以下の方が「風邪をひく、熱を出す」割合が多い傾向が認められた($p=0.027$)。

3.6 保護者の野菜知識と食事作りの注意点

保護者の野菜知識(知っている・知らない)と食事作りの注意点について見た結果、表 3 の通り、知っている方が「栄養バランス」($p=0.000$)、「家族の健康」($p=0.000$)、「多くの食品の利用」($p=0.002$)、「安

心・安全な食品の利用」(p=0.030)の割合が多い傾向が認められた。

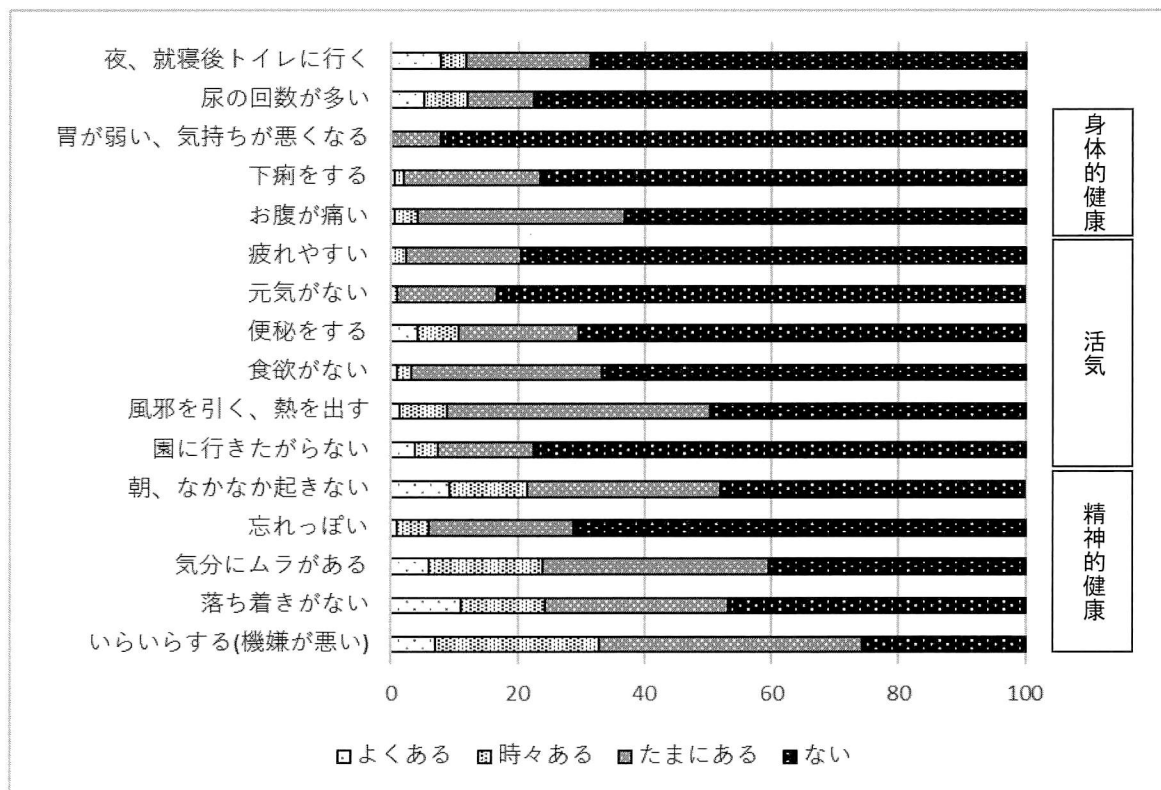


図1. こどもの不定愁訴

表2. こどもの野菜摂取と不定愁訴

不定愁訴	朝食野菜摂取			昼食野菜摂取			夕食野菜摂取		
	0皿*	1皿以上*	p値**	0皿*	1皿以上*	p値**	2皿以下*	3皿以上*	p値**
	人数(%)	人数(%)		人数(%)	人数(%)		人数(%)	人数(%)	
いらいらする	86(72.9)	75(75.8)	0.644	24(75.0)	137(74.1)	1.000	92(74.2)	68(73.9)	1.000
落ち着きがない	66(55.9)	50(50.0)	0.415	19(59.4)	97(52.2)	0.566	68(54.4)	48(52.2)	0.784
気分ムラがある	73(61.9)	56(56.6)	0.488	22(68.8)	107(57.8)	0.330	74(59.7)	54(58.7)	0.890
忘れっぽい	36(30.8)	26(26.5)	0.547	6(19.4)	56(30.4)	0.284	39(31.7)	23(25.3)	0.361
元気がない	21(17.9)	15(15.2)	0.714	4(12.9)	32(17.3)	0.794	19(15.4)	17(18.5)	0.583
疲れやすい	24(20.5)	20(20.2)	1.000	4(12.9)	40(21.6)	0.340	24(19.5)	20(21.7)	0.734
風邪をひく、熱を出す	60(50.8)	49(49.5)	0.892	20(62.5)	89(48.1)	0.180	71(57.3)	38(41.3)	0.027
食欲がない	39(33.1)	33(33.3)	1.000	17(53.1)	55(29.7)	0.014	47(37.9)	25(27.2)	0.110
お腹が痛い	50(42.4)	30(30.3)	0.090	11(34.4)	69(37.3)	0.844	40(32.3)	40(43.5)	0.117
下痢をする	32(27.1)	19(19.2)	0.200	9(28.1)	42(22.7)	0.503	32(25.8)	19(20.7)	0.420
便秘をする	38(32.2)	26(26.3)	0.372	11(34.4)	53(28.6)	0.532	38(30.6)	26(28.3)	0.764
尿の回数が多い	28(23.7)	21(21.2)	0.745	8(25.0)	41(22.2)	0.819	26(21.0)	23(25.0)	0.514
就寝後トイレに起きる	36(30.5)	32(32.3)	0.883	10(31.3)	58(31.4)	1.000	38(30.6)	30(32.6)	0.769
胃が弱い、気持ち悪い	12(10.3)	5(5.1)	0.207	3(9.4)	14(7.6)	0.723	12(9.7)	5(5.5)	0.314
朝なかなか起きない	56(47.5)	57(57.6)	0.172	17(53.1)	96(51.9)	1.000	59(47.6)	54(58.7)	0.130
園に行きたがらない	26(22.0)	23(23.2)	0.871	9(28.1)	40(21.6)	0.492	26(21.0)	23(25.0)	0.514

*各項目に該当することがあると回答した者の人数(%)

**Fisherの正確確率検定による

表 3. 保護者の野菜知識と食事作りの注意点

食事作りでの注意点	保護者野菜知識		p値**
	知っている*	知らない*	
栄養バランス	124(84.9)	43(58.9)	0.000
家族の健康	107(73.2)	36(49.3)	0.000
おいしさ	101(69.1)	50(68.4)	1.000
家族の嗜好	69(47.2)	36(49.3)	0.776
調理の手間	76(52.0)	35(47.9)	0.570
多くの食品の利用	45(30.8)	9(12.3)	0.002
新鮮な食材の利用	53(36.3)	20(27.3)	0.224
安心・安全な食材の利用	86(58.9)	31(42.4)	0.030
食材費（価格）	50(34.2)	22(30.1)	0.647
あまり気にしていない	2(1.36)	5(6.84)	0.042

*各項目に該当することがあると回答した者の人数(%)

**Fisherの正確確率検定による

3.7 共食とこどもの不定愁訴

共食について見た結果、表 4 の通り朝食では週 5 回以上の者が 69.3%、同様に昼食では 76.6%、夕食では 95.4%であった。

共食と不定愁訴について見た結果、表 5 の通り朝食共食において週 5 回以上の者は精神的健康 (p=0.003) が高値であり、夕食共食において週 5 回以上の者は活気 (p=0.016) が高値であった。

表 4. 共食頻度

		人数(%)		
		朝食	昼食	夕食
共食	週5回以上	151(69.3)	167(76.6)	208(95.4)
	週3~4回	16(7.3)	10(4.6)	8(3.7)
	週2~3回	13(6.0)	23(10.6)	0
	週1~2回	13(6.0)	13(6.0)	1(0.5)
	ほとんどしない	25(11.5)	5(2.3)	1(0.5)

表 5. 共食頻度とこどもの不定愁訴

		精神的健康			活気			身体的健康		
		人数	平均	p値	人数	平均	p値	人数	平均	p値
朝食	週5回以上	147	3.22 ± 0.58	0.319	149	3.59 ± 0.42	0.298	149	3.79 ± 0.31	0.003
	週4回以下	67	3.12 ± 0.62		67	3.49 ± 0.52		66	3.64 ± 0.41	
昼食	週5回以上	163	3.22 ± 0.60	0.060	165	3.56 ± 0.48	0.257	165	3.76 ± 0.35	0.346
	週4回以下	51	3.07 ± 0.55		51	3.54 ± 0.37		50	3.71 ± 0.36	
夕食	週5回以上	204	3.18 ± 0.60	0.422	206	3.57 ± 0.45	0.016	205	3.74 ± 0.36	0.785
	週4回以下	10	3.36 ± 0.38		10	3.27 ± 0.41		10	3.80 ± 0.28	

p値:Mann-Whitney-Utestによる

3.8 共食とこどもの野菜摂取

共食とこどもの野菜摂取についてみた結果、表 6 の通り朝食において共食をすることも野菜摂取(0皿と1皿以上)1皿以上の割合が多い傾向が認められた(p=0.041)。同様に夕食において共食をすることも野菜摂取(2皿以下と3皿以上)3皿以上の割合が多い傾向が認められた(p=0.047)。昼食では差は認められなかった。

表 6. 共食とこどもの野菜摂取

		共食		p値**
		週5回以上*	週4回以下*	
朝食野菜	0皿	74(63.2)	43(36.8)	0.041
	1皿以上	77(76.2)	24(23.8)	
昼食野菜	0皿	23(71.9)	9(28.1)	0.502
	1皿以上	144(77.4)	42(22.6)	
夕食野菜	2皿以下	116(92.8)	9(7.2)	0.047
	3皿以上	91(98.9)	1(1.1)	

*各項目に該当することがあると回答した者の人数(%)

**Fisherの正確確率検定による

4 考察

本研究では朝食習慣では必ず摂る者が97.3%(3歳~7歳)と平成27年度厚労省調査¹⁸⁾の93.3%(2~6歳児)と比較すると良好な結果であった。しかし規則的朝食摂取は7割、食事内容として主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い朝食を毎日摂る割合は3割にも満たなかった。藤元ら¹⁹⁾は、毎日おにぎりだけ、パンと牛乳のみといった、主食もしくは主食とたんぱく源に偏った朝食つまり、主食以外の主菜・副菜不足や偏食の問題を指摘している。

野菜摂取では、2010年国民健康・栄養調査の結果²⁰⁾、1~6歳児平均1人1日あたり150gであったが2020年²¹⁾では1人1日あたり129gと減少している。本研究では朝食において野菜摂取なしが最も多く53.9%、

昼食では野菜摂取なしが14.6%、夕食では3.2%であった。摂取皿数では朝食、昼食、夕食ともに1~2皿が多くそれぞれ45.7%、80.8%、54.6%となっており幼児向け食事バランスガイドで示されている副菜の野菜料理1日4皿程度と比較しても少ないものと考えられる。

野菜摂取と不定愁訴をみた結果、昼食では食べないこどもが「食欲がない」割合が高く、夕食では2皿以下のこどもが「風邪をひく、熱を出す」割合が多かった。朝食欠食や規則性は、肥満や精神的症状、好ましくない体調などと関係しているといわれている²²⁾²³⁾²⁴⁾が今回の調査では食事内容として野菜摂取量と不定愁訴との関連が示唆された。野菜摂取量を増やすためには保護者の食意識が重要であることはいうまでもないが、とりわけ母親の積極的食教育姿勢が野菜の嗜好、野菜摂取量に繋がることが報告されている²⁵⁾。新しい食材の使用や料理、こどもへの栄養や健康についての食教育が重要であり、保護者に対する食教育支援が不可欠である。

保護者の野菜知識(野菜の栄養やこどもに必要な野菜摂取量)と食事作りの注意点をみた結果、知っているの方が「栄養バランス」、「家族の健康」、「多くの食品の利用」、「安心・安全な食品の利用」の割合が多かった。本研究において野菜知識があまりない・全くないと答えた者は33.3%であり、厚生労働省の報告書²⁶⁾で示されている現在子どもの親世代である大人が適切な食品選択や食事の準備のための必要な知識、技術についてあまりない・全くないと答えた者20~30歳代男性7割、女性5割と比較すると少ないものの重要な問題である。

共食では週5回以上の者が朝食で69.3%、夕食で95.4%であったが、令和3年食育に関する意識調査(20歳以上対象)²⁷⁾では、「ほとんど毎日」が朝食で49.7%、夕食で67.7%であり第4次食育推進基本計画²⁸⁾において共食を増やすべく数値目標を週11回以上と設定している。設問項目は違うものの2歳~6歳児の調査²⁹⁾では朝食74.3%、夕食94.2%とほぼ同様の結果が得られた。共食では朝食で週5回以上の者が7割弱と少なかったが精神的健康との関連が認められ、野菜摂取量1皿以上の割合が多い傾向がみられた。夕食の共食では活気との関連が認められ、野菜摂取量3皿以上の割合が多い傾向がみられた。會退ら³⁰⁾は誰かと食事を共にする頻度が高い人は、①心の健康状態について、「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」、②食生活につい

て、「ファストフードの利用が少ない」、「野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い」との報告をしている。海外の研究結果でも、同様の報告³¹⁾があり、家族と食事を共にする頻度が高いと、野菜や果物の摂取量が多いなど食物摂取状況が良好であることが示唆されている³²⁾。また白木³³⁾は、保護者に食事作りの知識や技術があることと、子どもへの食育への取り組みとの間に有意な関連があったと報告していることから、保護者の食に関する知識・技術を高める教育や家庭における更なる食育の推進が必要である。

引用文献

- 1) 赤塚順一：子どもに朝食は必要なのか。聖徳大学児童学研究紀要，4：29-41，2002
- 2) 吉池信男：乳幼児期における食の課題と対策，今後の方向性，保健医療科学，66(6)，p566-573，2017
- 3) 戎利光・新野麻美・多田有希・吉田美紀：子どもの食生活と健康及び親の関わり～朝食の摂食状況～，福井大学教育実践研究，36，p121-131，2011
- 4) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン，p1-60，2012
- 5) Northstone, K., Emmett, P.M.: Are dietary patterns stable throughout early and mid-childhood? A birth cohort study, Br. J. Nutr., 100, p1069-1076, 2008
- 6) La Vecchia C., Bosetti C.: Diet and cancer risk in Mediterranean countries: open issues, Public Health Nutr., 9, p1077-1082, 2006
- 7) Harriss L.R., English D.R., Powles J., et al.: Dietary patterns and cardiovascular mortality in the Melbourne Collaborative Cohort Study, Am. J. Clin. Nutr., 85, p221-229, 2007
- 8) Velde S.J., Twisk J.W., Brug J.: Tracking of fruit and vegetable consumption from adolescence into adulthood and its longitudinal association with overweight, Br. J. Nutr., 98, p431-438, 2007
- 9) 岩部万衣子・岩岡未佳・吉池信男：日本人小児の野菜摂取を促す教育プログラムに関する研究の系統的レビュー，栄養学雑誌，72(1)，p2-11，2014
- 10) 緒方智宏・直井美津子：幼児期における嫌いな食品の変化と偏食との関連，西九州大学健康栄養学部紀要，1，p13-19，2015
- 11) 農林水産省：平成30年度食育白書
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h30_index-3.pdf
- 12) 内田勇人，松浦伸郎，諸富嘉男，青山英康：小学生の不定愁

- 訴の背景, 小児保健研究, 56(4), p545-555, 1997
- 13) 田中英高: 子どもの不定愁訴 35 倍よくわかる! 小児心身医学会ガイドライン. 小児科学レクチャー, 4(1), p1, 2014
- 14) 黒谷万美子・竹内日登美・中出美代: 幼児の生活習慣と不定愁訴, 愛知学泉大学紀要, 3(1), 2020
- 15) 飯島久美子, 近藤洋子, 小山朋子, 日暮眞: 塾通いが子どもの自覚症状に与える影響, 日本公衆衛生学会誌, 46(5), p343-350, 1999
- 16) 金城やす子: 幼児の睡眠行動及び生活リズムに関連する要因の検討, 名桜大学紀要, (19), p97-104, 2014
- 17) 塚原康代: 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況, 栄養学雑誌, 61(4), p223-233, 2003
- 18) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局: 平成 27 年度 乳幼児栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-119000-00-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf>
- 19) 藤元恭子, 片岡元子: 幼稚園児における朝食摂取内容の実態に関する研究. 香川大学教育実践総合研究, 34, p1-8, 2017
- 20) 厚生労働省: 平成 22 年国民健康・栄養調査報告
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h22-houkoku-01.pdf>
- 21) 厚生労働省: 令和元年国民健康・栄養調査報告
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudl/kenkou/eiyoudl/h21-houkoku_00002.html
- 22) 徳村光昭, 南里清一郎, 関根道和, 鏡森定信: 朝食欠食と小児肥満の関係. 日本小児科学会雑誌. 108, (12), p1487-1494. 2004.
- 23) 春木敏, 川畑徹朗: 小学生の朝食摂食行動の関連要因. 日本公衆衛生雑誌. 52, p235-245. 2005
- 24) 中出美代, 竹内日登美, 井成真由子, 服部しげこ, 黒谷万美子, 田中秀吉, 川俣美佐子, 原田哲夫: 子どもの朝食習慣が生活リズムや育児での困りごとに及ぼす影響, 東海公衆衛生雑誌, 8(1), 103-108, 2020
- 25) 田中順子: 幼稚園児の野菜摂取状況と母親の食育態度—大阪市内私立幼稚園児の調査から—, 大阪信愛女学院短期大学紀要, 46, 17-23, 2012
- 26) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局. 楽しく食べる子どもに食からはじまる健やかガイド「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書. 2004
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf>
- 27) 農林水産省: 食育に関する意識調査令和 3 年 3 月
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf_in dex.html
- 28) 農林水産省: 令和 2 年度食育白書
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/r2_index-3.pdf
- 29) 厚生労働省: 平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>
- 30) 會退友美, 衛藤久美: 共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連 —国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー—, 日本健康教育学会誌, 23(4), 279-289, 2015
- 31) 衛藤久美, 會退友美. 家族との共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連—海外文献データベースを用いた文献レビュー—. 日本健康教育学会誌, 23(2), p71-86, 2015
- 32) 農林水産省: 平成 29 年度食育白書
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h29_index-9.pdf
- 33) 白木裕子. 幼児をもつ保護者の食生活と食育への取り組みとの関連. 日本小児看護学会誌, 21(3), p17. 2012

(原稿受理年月日: 2021 年 9 月 13 日)