

# キャラクター“たべまる”による食育ミニコントと媒体を用いた啓発が 幼児および保護者の食品と栄養のバランス感覚に与える影響

浅田英嗣、柴田清

愛知学泉大学 家政学部 家政学科 管理栄養士専攻

**The influence that food education mini-conte and the enlightenment  
using the medium give in the food of an infant and the protector and  
sense of balance of the nourishment by character "Tabemaru"**

Eiji Asada, Kiyoshi Shibata

Aichi gakusen University Housekeeping department housekeeping  
subject administrative dietitian specialty

キーワード：豊田市、食育、たべまる、幼児、保護者

## I 背景

自分の嗜好に合ったものだけを食えるという傾向が強くなった国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面から、国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することが課題である。<sup>1)</sup>

厚生労働省は、「健康日本 21」より、日本人の成人の野菜摂取目標量を、平均 350g 以上としている。<sup>2)</sup>

しかし、平成 25 年の国民健康栄養調査において、日本人の野菜摂取量は 271g とされており<sup>3)</sup>、都道府県別に見た 1 日の野菜摂取量では、愛知県が 20 歳以上の男性で 243g、20 歳以上の女性で 240g と男女とも最下位であった(平成 24 年)<sup>4)</sup>。本研究の対象である豊田市の野菜摂取量は、「健康づくり豊田 21 計画(第 2 次)[平成 25 年度～平成 29 年度]」より、平成 22 年の時点で 217g<sup>5)</sup>、同じく岡崎市の野菜摂取量は、「健康おかざき 21 計画(第 2 次)」より、平成 24 年で 174 g であった<sup>6)</sup>

豊田市は、平成 19 年に「新・健康づくり豊田 21」を施行し、目標の一つに「普段、バランスの良い食事(主食、主菜、副菜を基本にした食事)をしている人の割合の増加」を掲げている。また、平成 29 年度までの野菜摂取目標量を成人で 350g とした。しかし現状では、「食生活の基本が身につく幼児期の子どもをもつ保護者が、特にバランスの良い食事を実践できていない」と示されている<sup>7)</sup>。

幼児に対する食育事業として豊田市の食育キャラクターである「たべまる」によるこども園および幼稚園への訪問等の食育啓発活動が行われており、幼児に好ましい食習慣や食の大切さを伝える食育劇を行っている。

本研究では、豊田市の食育事業の「たべまる」の食育啓発活動に参加し、幼児に対する食育の効果、また保護者に配布した資料の効果をもつ後実施したアンケートで評価し、幼児・保護者の食の問題点及び野菜摂取不足を代表するバランスの偏りの原因を検証することで、今後の食育推進活動の基礎的な資料を得ることを目的とした。

## II 豊田市のこども園での調査

### 1 目的

豊田市の食の問題として挙げられた野菜摂取不足を解消するため、幼児期からの食育で改善をはかることを目的とし、事業に参画することとした。その方法として、たべまるの園訪問では子どもに野菜を食べることの大切さを伝える食育劇を行い、その後、保護者にアンケート調査を実施して子どもの食の問題点及び野菜摂取不足の原因を検証することで、今後の食育推進活動の基礎的な資料を得ることを目的とした。

### 2 調査方法

〔調査期間〕平成27年5月から平成28年3月までの1年間。

〔対象〕豊田市のこども園、幼稚園の3歳から6歳の幼児。

本調査の「保護者」とは、幼児の食事の準備を主にする人と限定した。

〔調査方法〕

幼児：園訪問での食育劇と家庭で使用してもらうように食育チェックシートとしてカレンダー（図1）2ヶ月分の配布。

保護者：保護者への食育として食育媒体のリーフレットの配布。園訪問の2ヶ月後に無記名自記式のアンケートを保護者へ各園を通じて配布し、後日園ごとに回収した。

### 3 統計方法

統計解析は、The SAS System for Windows (version 9.3、SAS Institute、Cary、NC)およびR (version 3.31、free software environment for statistical computing and graphics)を使用した。検定方法は、 $X^2$ 検定およびMcNemar検定を使用し、有意水準はP値が0.05未満とした。

図1 食育カレンダー



図2 リーフレット



#### 4 結果

##### (1) アンケートの回収

4,976 件を配布し、3,589 件を回収したアンケートの内 2,902 件を有効回答とした。有効回答率は 81%であった。

##### (2) 対象者の属性

###### ア 幼児

性別の男女比は、ほとんど差がなく、男子が 51%、女子が 49%であった。年齢は 5 歳の子どもが 35%と最も多く、3 歳の幼児は 9%と他の項目と比べて著しく少なかった（図 3）。

###### イ 保護者

性別は女性が 99.5%と保護者のほとんどを占めていた。

年代は 30 代が 68.5%と最も多く、次いで 40 代が 20%であった（図 4）。

図 3 幼児の年齢構成

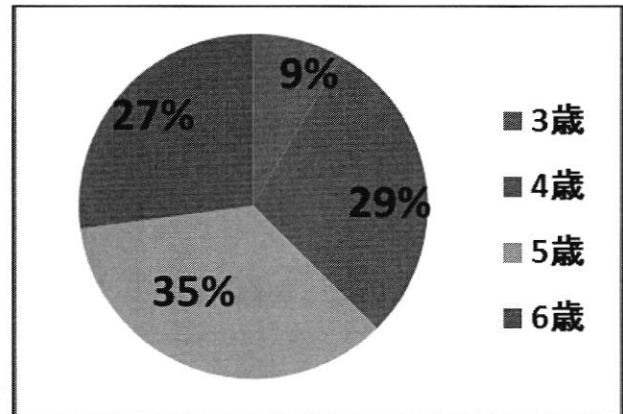


図 4 保護者の年代

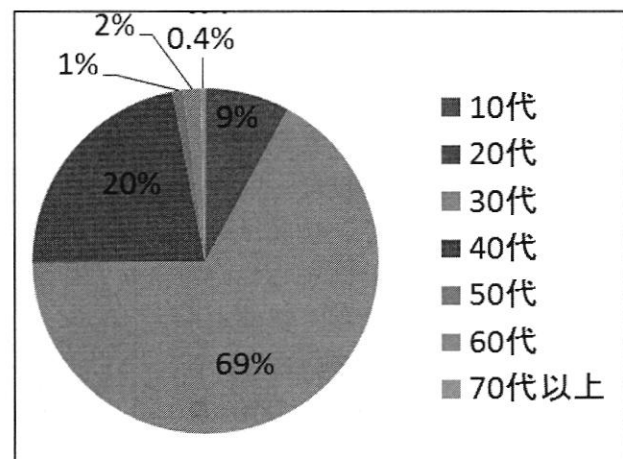
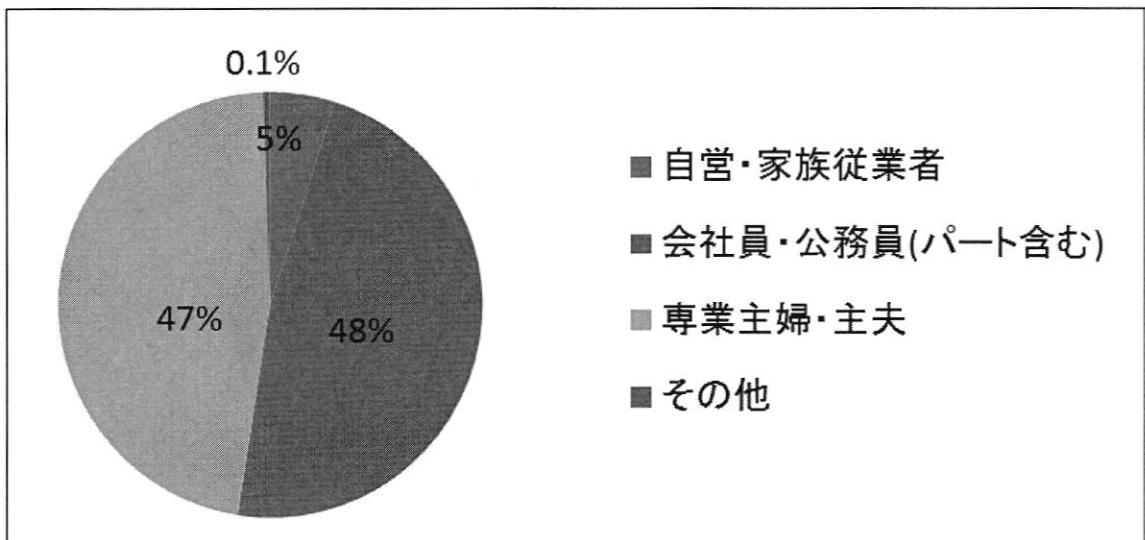


図 5 保護者の職業

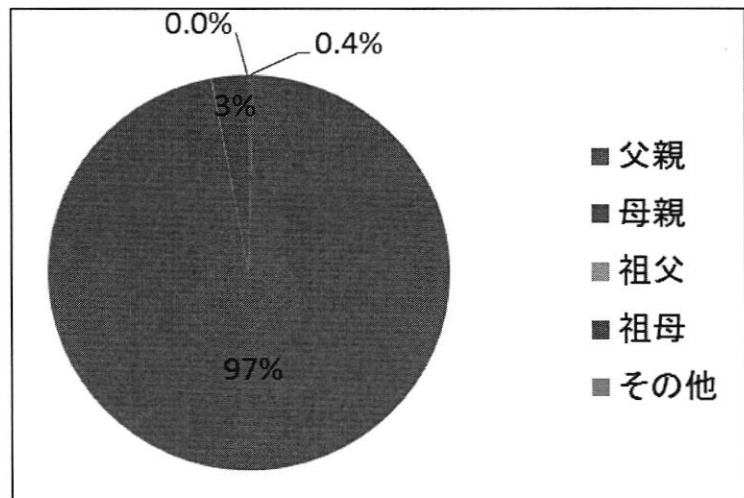


保護者の職業を図5に示した。 図6 幼児との関係子どもとの関係

会社員・公務員(パート含む)が48%と最も多く、次いで専業主婦・主夫が47%であった。

幼児との関係を図6に示した。

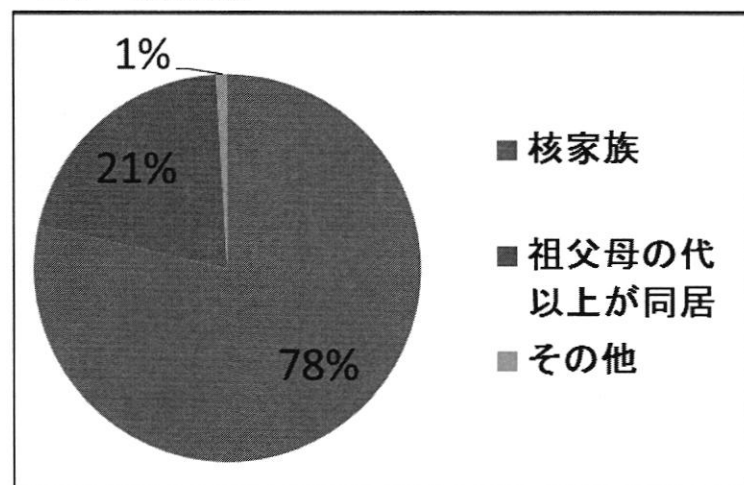
幼児の関係は、母親が97%と最も多く、次いで祖母が3%、父親が0.4%であった。



家族構成を図7に示した。

祖父母の代以上の人と同居している幼児は21%いたが、幼児の食事を準備する人が祖母だという幼児は少なく、祖父母の代以上の人と同居していても幼児の食事を準備する人は母親が多いことが分った。核家族は78%と最も多く、祖父母の代以上の人と同居している幼児は21%いた。

図7 家族構成



ア 幼児の朝食の摂食頻度

朝食頻度を図8に示した。

朝食を毎日摂る幼児は95%であり、週に1回でも欠食する幼児は約5%いた。

愛知県の欠食率は、3歳の子どもで7.5%(平成23年)<sup>8)</sup>、豊田市では3~6歳の子どもで約9.2%(平成22年)であった<sup>9)</sup>。

イ 共食状況

朝食を誰と摂ることが多いかを図10に示した。

図8 幼児の朝食の摂取頻度

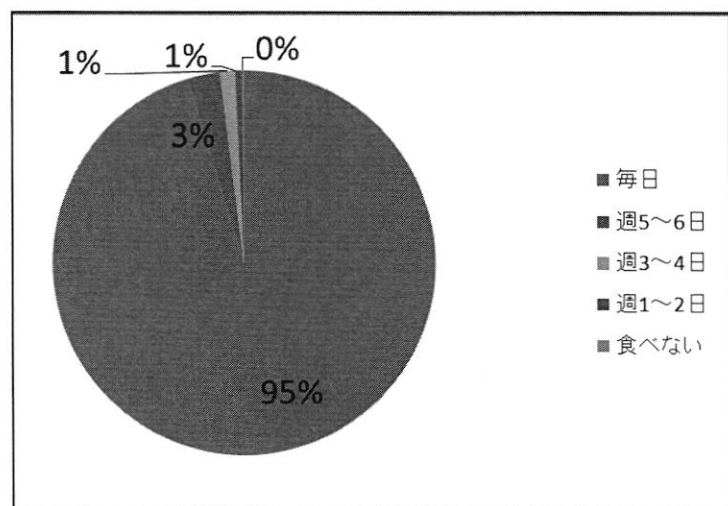
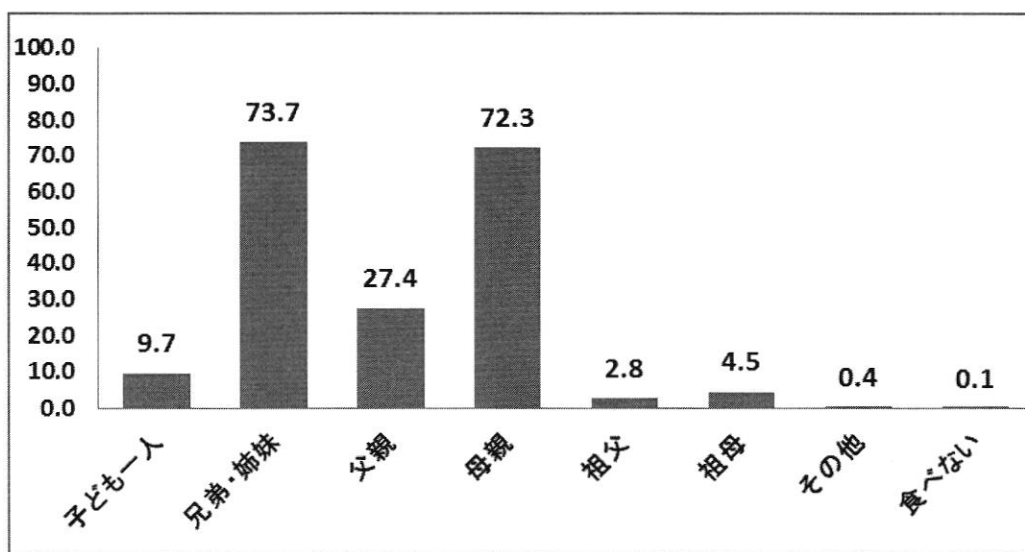


図9 朝食を誰と摂ることが多いか（複数回答）

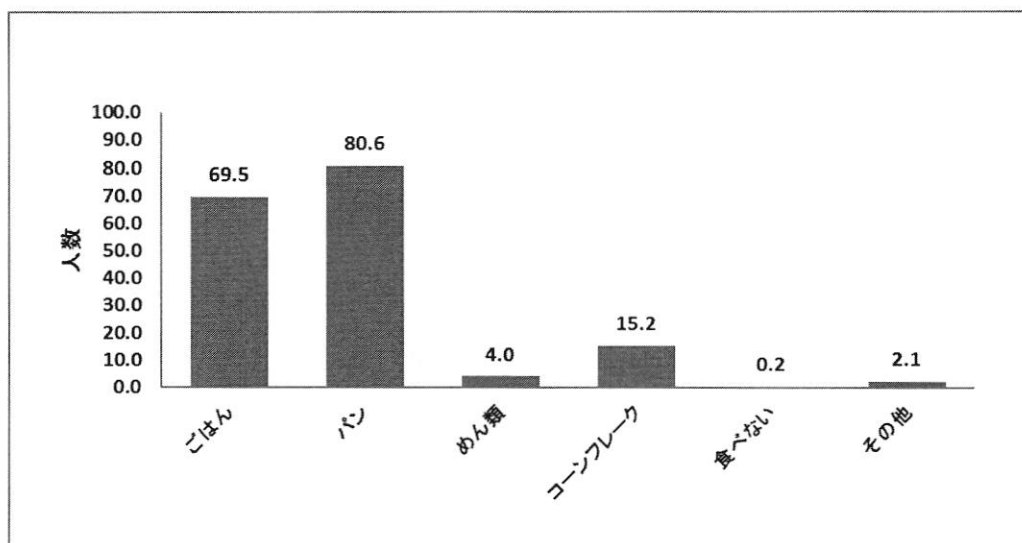


幼児が一人で食べる割合は全体のうちの 9.7%であった。日本全体では、平成 22 年の小学生の孤食率が朝食で 15.3%、夕食で 2.2%であった<sup>10)</sup>。幼児の共食の頻度は 90.2%で、父親と食べる幼児は 27.4%に留まっており、母親の 72.3%と比べて少なかった。祖父母の代以上の人と同居している幼児は 21%いたが(図8)、祖父母と食べている割合は 3~5%と、かなり低かった

#### ウ 食事内容

朝食で摂る主な主食（複数回答）を図 10 に示した。主食は、パンが 80.6%で最も多く、次いでごはんが 69.5%、コーンフレークが 15.2%であった。

図10 朝食で摂る主な主食（複数回答）

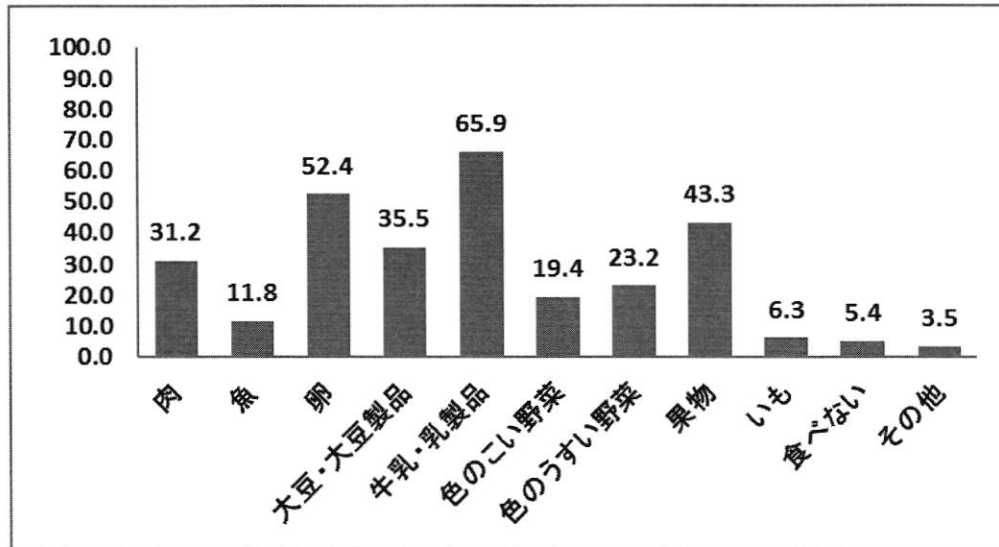


朝食で摂る主なおかずを図 11 に示した。

タンパク質源となるものを比較したところ、牛乳・乳製品が全体の 65.9%と最も

高かった。次いで、卵が 52.4%と高く、大豆・大豆製品、肉、魚の順となった。魚の割合は、全体のうちの 11.8%であり、他のタンパク源と比べてかなり低かった。野菜は、色の濃い野菜の摂取が 19.4%、薄い野菜の摂取 23.2% とどちらも 2 割前後に留まった。なお、本調査では“色の濃い野菜”は緑黄色野菜、“色の薄い野菜”は淡色野菜とした。果物は、43.3%と野菜よりも多かった。

図 11 朝食で摂る主なおかず（複数回答）



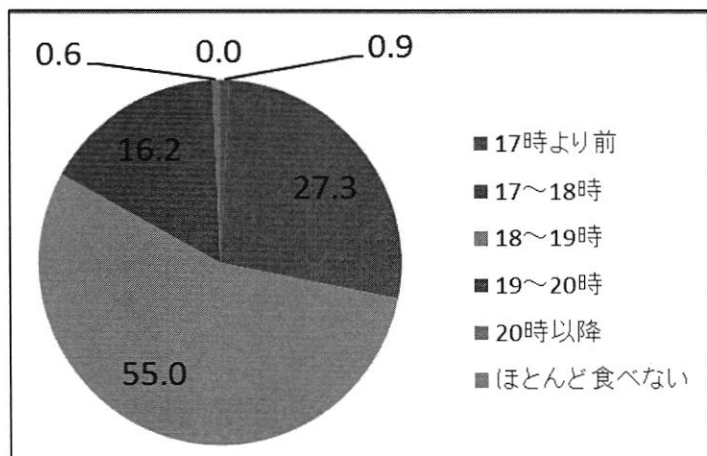
#### (4) 夕食の摂食状況

##### ア 幼児の夕食時間

夕食時間を図 12 に示した。「18～19 時」が 55%で最も多く、次いで「17～18 時」が 27.3%、「19～20 時」が 16.2%という順番で、20 時以降に摂る幼児は 0.6%であった。第 5 回 21 世紀出生児縦断調査では、平成 17 年度の 4 歳の子どもの夕食時間は、「18～19 時」が 45.2%と最も多く、次いで「19～20 時」が 39.7%、「18 時より前」が 6.3%であった。20 時以降に摂る子どもは、約 4.1%いた<sup>11)</sup>。山口らの報告では、平成 2 年の 3～6 歳の子どもの

図 12 幼児の夕食時間

夕食時間は、「19～19 時 14 分」が 26.3%と最も多く、次いで「18 時 30 分～18 時 44 分」が 22.0%であった。20 時 45 分以降に摂る子どもは、約 3.4%いた<sup>12)</sup>。真名子らの報告では、平成 12 年の 3～5 歳の子どもの夕食時間は、「19～20 時」が 49.2%と最も多く、次いで「18～19 時」が 44.4%、「18 時以降」が 3.3%であった。20 時以降に摂る子どもは、約 3.1%いた<sup>13)</sup>。



## イ 夕食の共食

夕食を誰と摂ることが多いかを図 13 に示した。幼児が一人で食べる割合は全体のうちの 1.3%であり、朝食と比べて低いことが分かった。共食率は、99.7%で、そのうち、父親と食べる幼児は 43.5%と、母親と比べて少なかった。祖父母の代以上と同居をしている幼児は 21%いたが(図 8)、祖父母と食べている割合は 9~13%とさらに低かった。

図 13 夕食を誰と摂ることが多いか(複数回答)

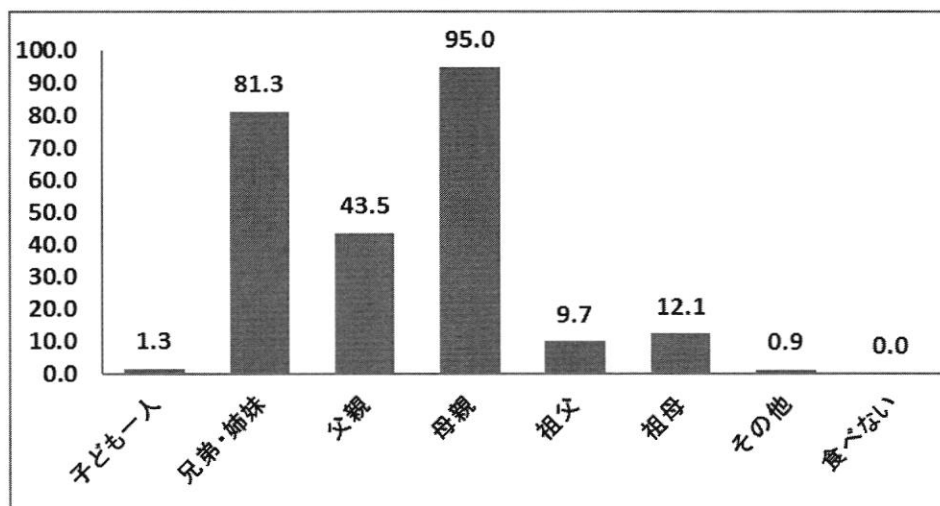
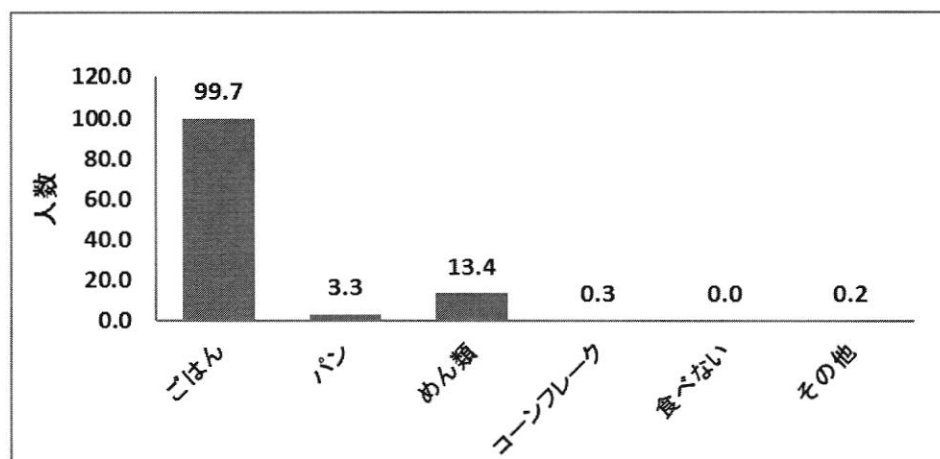


図 14 幼児が夕食で摂る主な主食(複数回答)



## ウ 夕食の食事内容

夕食で摂る主な主食を図 14 に示した。主食は、ごはんが 99.7%で最も多く、次いでめん類が 13.4%、パンが 3.3%であった。朝食と夕食を比べると、割合の高い順位が大きく変わっていた。主食を摂らない幼児は 2 人いたが、朝食(5 人)よりは人数が少なかった。

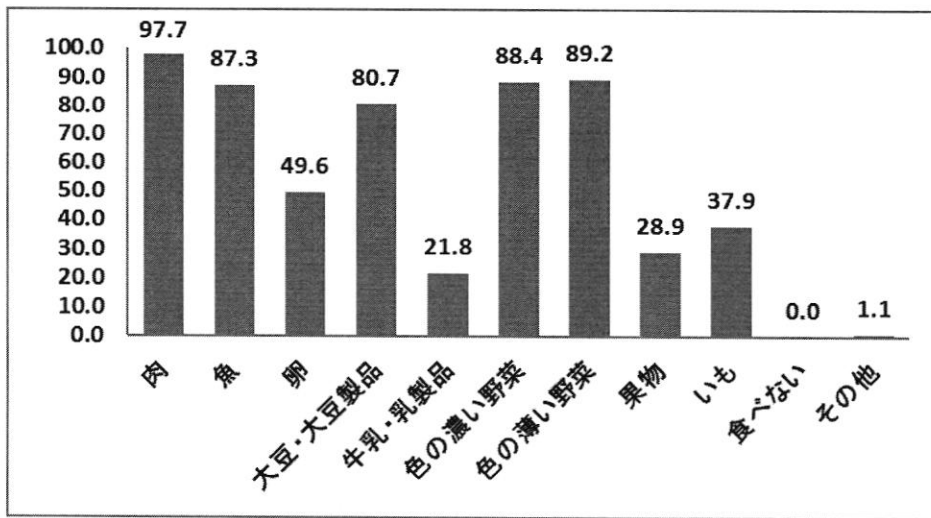
## エ 夕食で摂る主なおかず

幼児が夕食で摂る主なおかずを図 16 に示した。タンパク質源となるものを比較したところ、肉が全体のうち、97.7%と最も高かった。次いで魚が 87.3%と高く、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品の順となった。主食同様、朝食と夕食を比べると、順位



が大きく変わっていた。

図 15 幼児が夕食で摂る主なおかず（複数回答）



オ 幼児の野菜の好き嫌い

幼児の野菜の好き嫌いを

図 17 に示した。野菜が好きな幼児は、「とても好き」(17.0%)と「まあまあ好き」(30.9%)を合わせると約 47.9%であった。

野菜が嫌いな幼児は、「やや嫌い」(24.1%)と「とても嫌い」(6.6%)を合わせると約 30.7%であった。この結果から、野菜を好きな幼児より嫌いな幼児の方が多いことが分かった。

カ 保護者野菜の好き嫌い

保護者野菜の好き嫌いを図 18 に示した。野菜が好きな保護者は、「とても好き」(54%)と「まあまあ好き」(32%)を合わせると約 86%であった。野菜が嫌いな保護者、「やや嫌い」(2%)と「とても嫌い」(0.2%)を合わせると約 2.2%であった。

#### (5) 苦手野菜への対処

##### ア 幼児の苦手野菜の克服経験

克服したきっかけとして最も多かったのは、「声かけ」であった。次いで「家族や友人が食べているのを見て」が 45.1%、「好きなメニューに分からないようにして

図 16 幼児の野菜の好き・嫌い

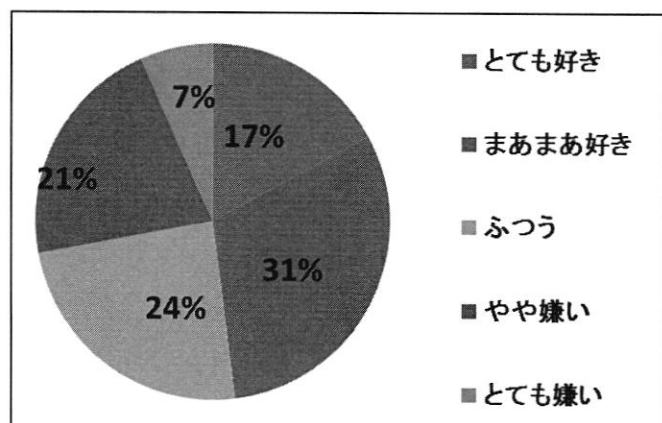
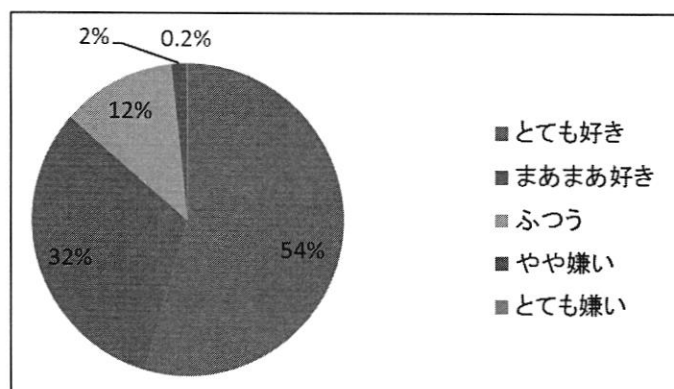


図 17 保護者の野菜の好き・嫌い





混ぜた」が 31.7%であった。「野菜を育てた」、「こども園、幼稚園や家庭で料理をした」という実際の体験を通して食べられるようになった子どもは、それぞれ 20%前後おり、一定の成果は得られているといえる。

表 1 幼児の克服経験

	人	%	克服経験あり	克服経験なし	わからない
すごく好き	493	17.0	223	252	18
まあまあ好き	898	30.9	550	305	43
ふつう	700	24.1	434	206	60
やや嫌い	619	21.3	429	146	44
とても嫌い	192	6.6	106	75	11
	2902	100.0			

(6) 幼児と保護者の苦手野菜への対処

ア 幼児の苦手野菜の克服経験

克服したきっかけとして 最も多かったのは、「声かけ」であった。次いで「家族や友人が食べているのを見て」が 45.1%、「好きなメニューに分からないようにして混ぜた」が 31.7%であった。

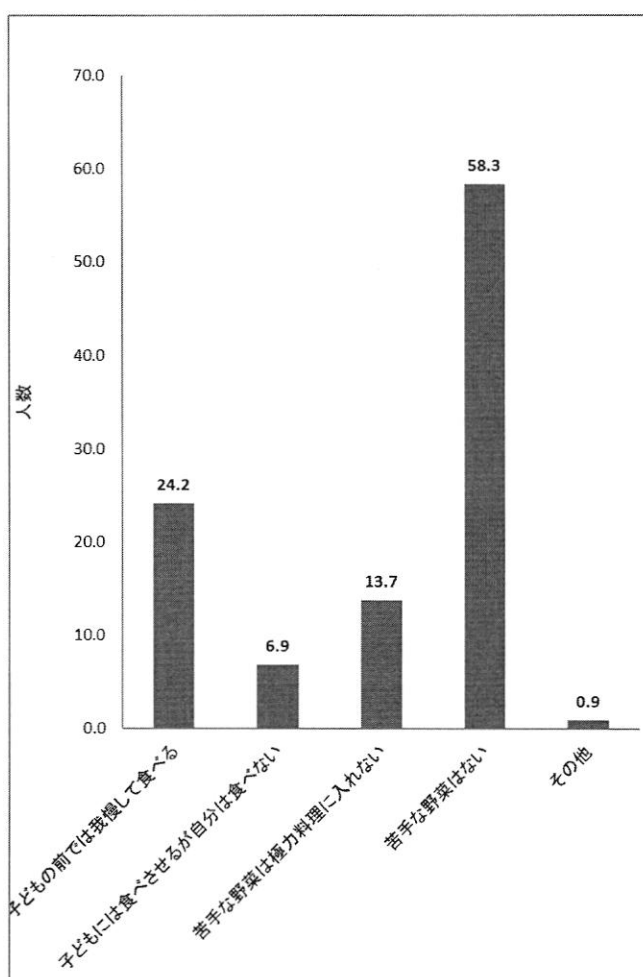
「野菜を育てた」、「こども園、幼稚園や家庭で料理をした」という実際の体験を通して食べられるようになった幼児は、それぞれ 20%前後であった。

イ 保護者の苦手野菜への対応

保護者の苦手野菜への対応を図 18 に示した。苦手な野菜はない保護者は、全体のうちの 58.3%と最も多かった。次いで、幼児の前では我慢して食べる保護者が 24.2%、幼児には食べさせるが自分は食べない保護者が 6.9%であった。そして苦手な野菜は極力料理に入れないという

保護者が 13.7%に上った。幼児にも食べさせないということは、保護者の嫌いな野菜については食べる機会が非常に少なくなる可能性がある。保護者の嗜好によって幼児が口にする食材が限定されてしまうのは非常に残念なことである。

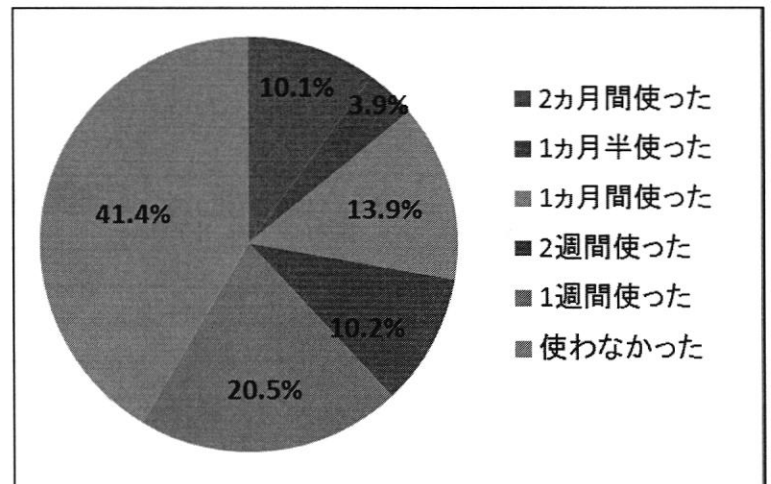
図 18 保護者の苦手野菜への対応（複数回答）



(7) 食育カレンダーの使用

食育カレンダー（図 1）を使用した割合は、全体の約 6 割で、半数以上が使用していることがわかったが、2 か月間を通して継続的に使用した幼児の割合は約 1 割に止まった（図 19）。

図 19 野菜を食べよう！カレンダーを使った期間



(8) 幼児への食育の効果

幼児の行動変容が見られた割合を図 20 に示した。

59.8 %の幼児の行動に変化が見られた。たべまるの園訪問前後で、「家庭内で野菜のことにについて話すようになった。」や「好きな野菜が増えた。」もしくは「嫌いな野菜が減った。」などの意識や行動の変化があったことを以下では「行動変容」と表記する。

図 20 幼児の行動変容の出現率

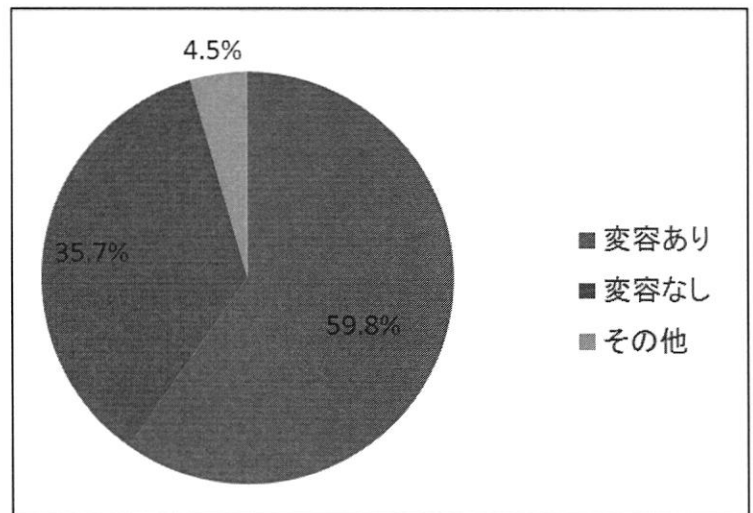
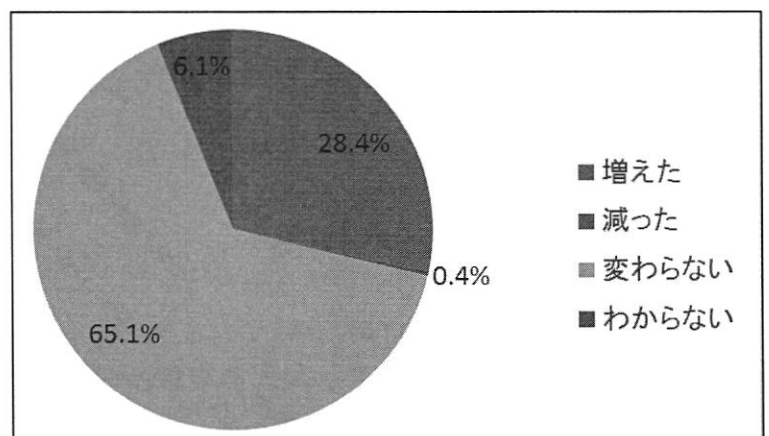


図 21 幼児の野菜摂取量の変化

ア たべまるの園訪問による野菜摂取の量変化

たべまるの園訪問によって幼児の野菜摂取量に変化が見られた割合を図 21 に示した。減ったと答えた幼児が 6.1%（7 名）いたが、28.4%の幼児は摂取量が増えたとの回答であった。



イ 性別・年齢による行動変容出現率の差

幼児の行動変容が幼児の性別、年齢によって異なるか検討したものを表 2 に示した。男児より女児の方で変化が大きかった。年齢については、5 歳で変化したものが多い傾向が見られた。

ウ 幼児の性別による行動変容の出現率と野菜摂取量の差異

幼児の行動変容の出現率と野菜摂取量が幼児の性別、年齢によって異なるか検討したものを表 2、表 3、表 4、表 5 に示した。男児より女児の方が行動変容と野菜摂取量の増加が多かった。年齢については関連が見られなかった。

表 2 幼児の行動変容と幼児の性別

	性別 (人)		p 値
	男子	女子	
行動に変化あり	491	525	0.000698
行動に変化なし	495	387	

表 3 幼児の行動変容と幼児の年齢

	年齢 (人)				p 値
	3歳	4歳	5歳	6歳	
行動に変化あり	79	295	364	262	1.14E-05
行動に変化なし	120	289	282	179	

表 4 幼児の野菜摂取量の変化と幼児の性別

	性別 (人)		p 値
	男子	女子	
野菜摂取量増えた	251	288	0.0267
野菜摂取量減った	5	3	
変わらない	659	577	

表 5 幼児の野菜摂取量の変化と幼児の年齢

	年齢 (人)				p 値
	3歳	4歳	5歳	6歳	
野菜摂取量増えた	48	172	177	139	0.4513
野菜摂取量減った	1	3	4	0	
変わらない	128	379	444	285	

(10) 保護者への食育効果

たべまるの園訪問前後で、保護者の55.2%に行動変容が見られた(図22)。

たべまるの園訪問によって野菜摂取量が増えた保護者は13.7%であった(図23)。

保護者の行動変容が保護者の性別、年代、職業、幼児と現率の関係、家族構成によって差がないか検討すると、年代、職業、幼児との関係で関連が見られた。30代の保護者、母親、専業主婦・主夫をされている保護者で変化が多く見られた。

保護者の野菜摂取量は、母親で特に関連が見られた。しかしその他はいずれも関連が見られなかった。

図22 保護者の行動変容出

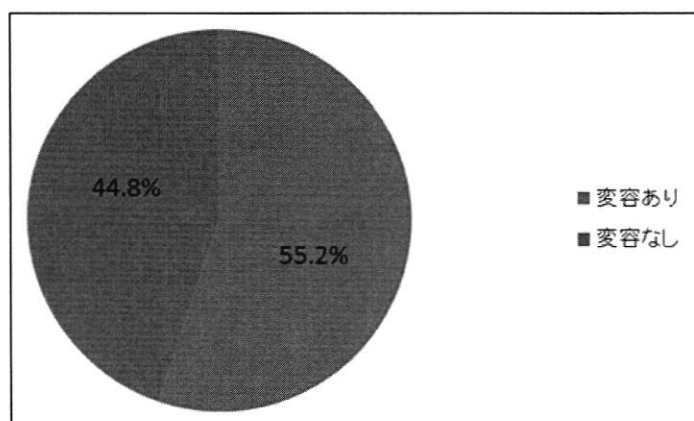
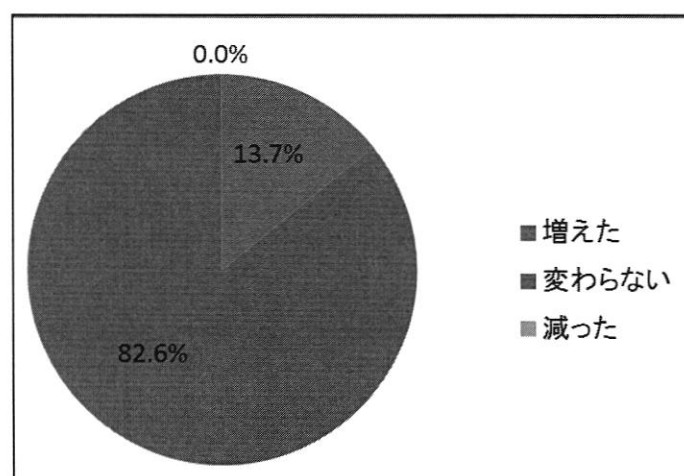


図23 保護者の野菜摂取量の変化

(11) 幼児と保護者の関連

幼児の行動変容と保護者の行動変容に関連が見られ、幼児の行動に変化が見られると保護者の行動にも変化が見られた(図23)。

幼児の野菜摂取量と保護者の野菜摂取量に関連が見られるか検討した結果、関連が見られ、幼児の野菜摂取量に変化が見られると保護者の野菜摂取量にも変化が見られた。しかし、同時に保護者からの影響でもあるため、互いに影響してあっているのではないかと考えられる。



(12) カレンダーの食育効果

カレンダーを使用した幼児の割合では、カレンダーを1週間以上使用した幼児は、約6割いたが、使用期間である2か月間最後まで使用した幼児は10.1%と1割であった。カレンダーの使用した期間と幼児の性別を検討したところ、男子よりも女子の方が継続的に使用していた。

カレンダーの使用した期間と幼児の年齢には差が見られるか検討したところ、年齢が高いほど長く使用している傾向が見られた。

カレンダーの使用した期間と幼児の行動変容に差が見られるか検討した結果、カレンダーの使用により行動変容が見られた。中でも2ヶ月間使用した幼児で有意に変化が見られた。

カレンダーの使用した期間と幼児の野菜摂取量に差が見られるか検討したところ、

カレンダーの使用により摂取量が増えた。こちらも2ヶ月間の使用により有意に増えた。

カレンダーの使用した期間によって保護者の行動変容に差が見られるか検討したところ、保護者もカレンダーの使用により行動変容が見られた。中でも2ヶ月間の使用により有意に変化が見られた。

カレンダーの使用した期間によって保護者の野菜摂取量に差が見られるか検討したところ、保護者もカレンダーの使用により摂取量が増えた。こちらも2ヶ月間の使用で有意に増えた。

### (13) リーフレットの食育効果

リーフレットを読んだ保護者の割合は78.1%と多くの家庭が読んでいることが分かった。リーフレットを読んだ保護者が保護者の性別、年齢、職業、幼児との関係および家族構成によって違いがあるのか検討したところ、女性の保護者に関連が見られた。また、保護者の職業で関連が見られ、専業主婦・主夫をされている保護者が多く読んでいた。リーフレットを読んだことで保護者の行動変容と野菜摂取量に変化に関連が見られ、読んだことにより保護者の行動が有意に変化しており、野菜摂取量も増えていた。

リーフレットを読んだことで幼児の行動変容と野菜摂取量に変化があったかどうかにも関連が見られ、保護者が読むことで幼児の行動に変化が見られた。さらに野菜摂取量も増えていた。

## III 考察

### (1) 幼児と保護者の食育効果

幼児で行動に変化があったのが59.9%であるが、野菜の摂取量増加までつながった幼児は30.2%であった。保護者で行動に変化があったのが55.2%であるが、野菜の摂取量増加までつながった保護者は13.7%であった。また、幼児と保護者の行動変容と野菜摂取量のどちらともに関連が見られた。このことから、食育を行っても野菜の摂取量まではなかなかつながりにくいことがわかった。しかし、こども園、幼稚園での取り組みが保護者の食生活を変化させることにもつながるため、幼児または保護者のどちらかに伝わることで、家庭内での野菜に対する意識の変化を促し食育の効果を広げることが期待できると考えられる。

### (2) カレンダーの食育効果

カレンダーの使用期間では、2ヶ月間最後まで使用した幼児は10.1%と約1割となった。しかし、カレンダーを1週間以上使用した幼児は、約6割に及び、男女別に見ると、男児よりも女児の方が継続的に使用していた。また、年齢が高い方がカレンダーの使用期間が長い傾向が見られた。カレンダーを使用した家庭では、幼児と保護者のどちらとも行動に変化がみられ、野菜の摂取量が増えていた。このことから、カレンダーの使用により食育の効果はあったと言えるのではないかと考えられる。しかし、約4割の幼児はカレンダーを全く使用しておらず、男児や年齢が低い幼児にはカレンダーの使用する幼児が少なかった。

また、今回の方法では2ヶ月間継続して使用するのはいくぶん難しいのではないかと考え、幼児、保護者ともにカレンダーを飽きずに使用してもらうため、さらなる工

夫が必要なのではないかと考えられる。

### (3) リーフレットの食育効果

リーフレットを読んでいた保護者は78.1%と多くみられた。中でも専業主婦・主夫をされている保護者が多く読んでおり、リーフレットを読んだ家庭では、幼児と保護者のどちらとも行動に変化があり、野菜の摂取量が増えていた。これは、園での食育活動を保護者は見ていなかったため、また、リーフレットは手軽に手にとれることから、リーフレットを読んだ保護者が多かったのではないかと考えられる。このことからリーフレットを読むことでの食育の効果はあると言えると考えられる。

## IV 結論

近年、国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題が囁かれる中、食育基本法が策定され、幼児が健康に成長するために食の重要性が謳われている。園での取り組みだけでなく保護者の理解や協力は重要であり、保護者の食生活の改善も必要となってくる。

愛知県の国民健康・栄養調査における都道府県別の野菜摂取量は、男女どちらも全国最下位であり、さらに豊田市では愛知県の平均野菜摂取量をも下回る結果であった。また、健康づくり豊田21計画では、「食生活の基本が身につく幼児期の子どもをもつ保護者が、特にバランスの良い食事を実践できていない」という課題があげられている。これらのことから第2次豊田市食育推進計画に基づいた幼児に対する食育事業の一環として食育キャラクター「たべまる」を用いて、幼児に対し野菜の摂取を促すための園訪問を行っている。

本研究ではその食育啓発活動の効果を検証するため、園訪問の2ヶ月後に保護者に無記名自記式のアンケート調査を実施し、集計及び $\chi^2$ 検定を行った。結果としては、幼児と保護者の行動変容と野菜摂取量のどちらとも関連が見られたが、現状では食育を行っても野菜の摂取量まではなかなかつなぐにいくことがわかった。しかし、園での取り組みが保護者の食生活を変化させることにもつながるため、幼児または保護者のどちらかに伝えることで、家庭内での意識の変化を促し食育の効果が期待できると考えられる。

カレンダーを使用した家庭では、幼児と保護者のどちらとも行動に変化があり、野菜の摂取が増えていた。カレンダーの使用により食育の効果はあったと考えられるが、約4割の幼児はカレンダーを全く使用しておらず、さらに2ヶ月間継続して使用するのには難しいのではないかとと思われる。カレンダーを飽きずに使用してもらうために、親子で参加できる料理教室や、家庭で野菜を育てるなど、継続的に効果を維持する工夫が必要なのではないかと考えられる。また、リーフレットを読んだ家庭では、幼児と保護者共に行動に変化があり、今回の食育啓発活動による効果が示唆された。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省. (2000). 「健康日本 21.」 p. 1-3
- 2) 厚生労働省. (2013). 「平成 25 年国民健康・栄養調査.」 p. 68-80
- 3) 厚生労働省. (2012). 「平成 24 年国民健康・栄養調査結果の概要.」 p. 23
- 4) 豊田市福祉保健部健康増進課(平成 25 年 3 月まで)豊田市健康部健康政策課(平成 25 年 4 月以降). 「健康づくり豊田 21 計画(第 2 次)〈平成 25 年度～平成 29 年度〉.」 p. 43-44
- 5) 岡崎市健康増進課. (2014). 「健康おかざき 21 計画(第 2 次).」 p. 29
- 6) 豊田市福祉保健部健康増進課. (2007). 「新・健康づくり豊田 21 計画〈平成 19 年度～平成 22 年度〉.」 p. 25
- 7) 豊田市福祉保健部健康増進課. (2011). 「第 2 次豊田市食育推進計画 平成 23 年度～平成 27 年度.」 p. 22-516
- 8) 愛知県健康福祉部健康担当局健康対策課. (2015). 「健康日本 21 あいち新計画.」 p. 118
- 9) 豊田市福祉保健部健康増進課. (2011). 『「健康づくり豊田 21」計画(平成 13 年度～平成 22 年度)最終評価報告書.』 p. 7
- 10) 厚生労働省. (2012). 「健康日本 21(第 2 次).」 p. 12
- 11) 厚生労働省大臣官房統計情報部. (2005). 「第 5 回 21 世紀出生児縦断調査.」  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/05/index.html>
- 12) 山口蒼生子, 高橋悦二郎(1992)幼児の生活行動とエネルギー摂取量との関連 栄養学雑誌 50(4):201-210
- 13) 真名子香織, 久野(永田)一恵, 荒尾恵介, 水沼俊美 (2003)朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係 栄養学雑誌 61(1): 9-16

## V 謝辞

本研究の実施に当たり、貴重な機会と情報を提供していただいた豊田市福祉保健部健康増進課の皆様と豊田市の幼稚園、こども園の園児及び保護者の皆様に深く感謝申し上げます。



参考資料：保護者へのアンケート（1 ページ）

## 幼児の食生活および「たべまるの園訪問」に関するアンケート

お子さんのことについてお答えください。

該当するものに○をつけ、その他を選んだ場合はカッコ内に内容をお書きください。

性別：1. 男 2. 女

年齢：1. 3歳 2. 4歳 3. 5歳 4. 6歳

家族構成：1. 核家族 2. 祖父母の代が同居 3. その他（ ）

※最近1～2カ月くらいを振り返りお答えください。

該当するものに○をつけ、その他を選んだ場合はカッコ内に内容をお書きください。

〇朝食についてお答えください

（質問1）朝食はどれくらいの頻度で食べますか。（〇は1つ）

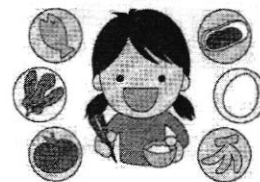
1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 食べない

（質問2）朝食は誰と食べることが多いですか。（〇はいくつでも）

1. 子ども一人 2. 兄弟・姉妹 3. 父親 4. 母親 5. 祖父 6. 祖母  
7. その他（ ） 8. 食べない

（質問3）主にどのような朝食を食べますか。（〇はいくつでも）

- 主食** 1. ごはん 2. パン 3. めん類 4. コーンフレーク  
5. 食べない 6. その他（ ）



- おかず** 1. 肉 2. 魚 3. 卵 4. 大豆・大豆製品（とうふ、油あげ、納豆など）  
5. 牛乳・乳製品 6. 色のこい野菜（緑黄色野菜）（にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど）  
7. 色のうすい野菜（淡色野菜）（キャベツ、たまねぎ、だいこんなど） 8. 果物  
9. いも 10. 食べない 11. その他（ ）

〇夕食についてお答えください

（質問4）夕食は何時くらいに食べることが多いですか。（〇は1つ）

1. 17時より前 2. 17～18時 3. 18～19時 4. 19～20時 5. 20時以降  
6. ほとんど食べない

（質問5）夕食は誰と食べますか。（〇はいくつでも）

1. 子ども一人 2. 兄弟・姉妹 3. 父親 4. 母親 5. 祖父 6. 祖母  
7. その他（ ） 8. 食べない

（質問6）主にどのような夕食を食べますか。（〇はいくつでも）

- 主食** 1. ごはん 2. パン 3. めん類 4. コーンフレーク 5. 食べない  
6. その他（ ）

- おかず** 1. 肉 2. 魚 3. 卵 4. 大豆・大豆製品（とうふ、油あげ、納豆など）  
5. 牛乳・乳製品 6. 色のこい野菜（緑黄色野菜）（にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど）  
7. 色のうすい野菜（淡色野菜）（キャベツ、たまねぎ、だいこんなど） 8. 果物  
9. いも 10. 食べない 11. その他（ ）



