

家庭における『食』のあり方が乳幼児の健康に及ぼす影響

—理想と現実を踏まえた支援をするために—

人間教育専攻

幼年発達支援コース

清藤 なつみ

指導教員 木村直子

問題・目的

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、子どもの食生活も多様化している。栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、肥満の増加、共食機会の減少、親世代の食に関する知識・技術の不足、食の外部化など、子どもの食生活や食を取り巻く環境にはさまざまな課題がある。

乳幼児は自分で食を選択することができないため、保護者の食意識をいかに高めるかが重要である。高橋・石田(2011)の研究では、魚をよく食べさせているといった「食の提供意識」は「自分の母親の食意識」や「過去の食卓環境」よりも、「調理担当者としての食意識」およびそれに強く影響を及ぼす「現在の食卓環境」と「友人との情報交換」により強く規定されていることが明らかとなった。これらの結果から、食に関する情報や望ましい食卓環境についての情報提供を行うことによって、「調理担当者としての食意識」の向上や子どもへの食教育の改善が期待できるのではないかと考えた。

そこで本研究では第1に、乳幼児期の子どもたちの家庭における食卓や食に関わる環境が家族との関係や子どもの健康に及ぼす影響を明らかにする。第2に、第1で明らかになった情報を保護者に提供し、乳幼児を育てる保護者から家庭における食生活や食卓への思い、工夫を聞き取る。第1と第2の調査結果から、乳幼児期の子どもの健康を支える食生活のあり方や、保

育者としての支援について検討することを目的とする。

方法

【研究Ⅰ】「鳴門市子ども生活調査(NACL)2016」のデータを2次使用し、家庭における食生活が乳幼児期の子どもの健康や家族との関係に及ぼす影響について、統計ソフトSPSSを用いて明らかにした。使用した調査内容は、①お手伝いの頻度、②食品摂取頻度、③半年間の食生活、④夕食の様子、⑤生活習慣に対する心がけ、⑥家庭の経済的な暮らし向き、⑦家庭の時間的なゆとり、⑧家族の情緒的関係に対する認識、⑨子どものウェルビーイングであった。

【研究Ⅱ】調査対象者は、A県B市立D幼稚園に通う幼児の保護者59名、A県内の小学生以上の児童を育てる保護者5名であった。

調査は、2020年7月、11月に実施した。

調査方法は、研究Ⅰで得られた知見をもとに、乳幼児期の子どもの食生活についてまとめたリーフレットを作成し、幼児の保護者に配布した後、ヒアリングシートを用いた自由記述のアンケートを実施した。ヒアリングシートは、新型コロナウイルス感染症の流行に留意し、調査対象園の対象クラスごとに留意回収法で行った。また、小学生以上の児童を育てる保護者にも別のヒアリングシートを配布し、自由記述のアンケートを実施した。

主な調査内容として、幼児の保護者向けヒア

リングシートでは、リーフレットの感想、家庭の食事場面で気になる子どもの様子、家庭の食事場面で心がけていることを、小学生以上の児童を育てる保護者向けヒアリングシートでは、子どもが小さい頃の食事に関する悩み、夕食時のテレビに関する事例、子どもの好き嫌いに関する事例、家庭の食事場面で心がけていることを尋ねた。

結果

【研究Ⅰ】本研究で従属変数として用いる「子どものウェルビーイング」尺度の因子分析の結果、「身体面のウェルビーイング」「心理面のウェルビーイング」「社会的場面でのウェルビーイング」「自分の未来を創造する力」の4因子構造が確認された。各因子の α 係数は、保育園2,3歳児で $\alpha=0.700\sim.0742$ 、幼稚園年少児(4歳児)で $\alpha=0.683\sim0.760$ であり、一定の内的整合性が認められた。

家庭での食生活による親子の情緒的關係、子どもの健康への影響について、一元配置分散分析とt検定を用いて分析した。保育園2,3歳児では、野菜やジュースの摂取、夕食時のテレビや会話、家庭のゆとり等において有意差がみられた。幼稚園年少児(4歳児)では、それらに加え、お手伝いの頻度や保護者の心がけ等において有意差がみられた。

【研究Ⅱ】研究Ⅰで得られた知見をもとに、リーフレットを作成し、幼稚園の保護者に配布した。共に配布したヒアリングシートからは、情報提供が保護者の振り返りの機会や子育てに対する承認や励ましにもなりうるということがわかった。一方で、理想ばかりが並んでいることや、情報量の多さは、保護者の拒否感に繋がってしまうことも分かり、情報提供の難しさが明らかとなった。

また、子どもの気になる様子や心がけについての回答からは、どの保護者も日々我が子を思い、さまざまな工夫を実践し、試行錯誤していることがうかがえた。

考察

本研究では、「理想と現実を踏まえた支援」をテーマにしてきたが、保護者が“分かっているも直せない”と感じている悩みには、すでに習慣になってしまっているものも多い。習慣化する前に、より幼いうちから、望ましい食生活について情報提供することが重要だろう。また、こちらが情報を発信する前から、保護者は家庭で日々さまざまな工夫や心がけをしている。聞かなければ見えてこない家庭での苦労や葛藤を知ることが、支援の第一歩なのかもしれない。

保育園や幼稚園、学校も、給食を通じて子どもの食に携わるが、何よりも基本は家庭の食卓である。園で食育に取り組むとともに、もう一度家庭の「食」について考える機会を設けることも、保育者が果たすべき役割といえるだろう。

今後の課題

一学生が、保育者としての支援をゼロから考えるのは難しく、深い考察には至らなかった。今後保育現場に出ても、食に関する支援について引き続き検討していきたい。

引用文献

- 高橋祐哉・石田章(2011). 母親の食意識を規定する背景要因. 農業生産技術管理学会誌, 17(4), 145-151
- 鳴門教育大学(2017). 鳴門子ども生活調査報告書—基本的な生活習慣に関するアンケート集計結果—