

幼児の生活状況や食育状況に関する調査

Study on Lifestyle and Dietary Education of Children

深澤 早苗, 藤井 まさ子^{*1}, 松本 晴美^{*1}

Sanae FUKASAWA, Masako FUJII and Harumi MATSUMOTO

概要

幼児の生活リズムの向上や今後の食育推進の方向性を検討する目的で、山梨県内の幼稚園2園と保育園3園に在籍する幼児3歳～5歳の保護者に、生活状況や食育状況についての事前調査(544名)を行った。そのうち、約6ヶ月間に食育プログラムを展開し、事後調査(524名)を行った。食育プログラムの実施により、「睡眠時間を充分とること」「早く寝ること」「規則正しいリズムで生活すること」の会話の頻度が高まった。「親子で一緒に体を動かす遊びをする機会」は、「週5回以上」が事前6.1%、事後2.5%、「週3～4回程度」が事前17.3%、事後14.2%、「ほとんどない」が事前18.4%、事後24.6%と、事前は事後に比べて体を動かす遊びをする機会が高かった。起床時刻と朝の目覚め、生活リズム、朝食の食欲、朝の排便、就寝時刻との関連では、起床時刻の早い子どもは遅い子どもに比べて、生活リズムが規則的で、朝の排便があり、就寝時刻が早かった。

1. 目的

成長・発育期にある幼児にとって、健全な生活リズムの形成は心身の健康に重要であると同時に、将来に向けた健康生活の基礎作りにおいても大きな意義を有する¹⁾。食育基本法は、心身の健康を増進する適切な食生活の実践を目指して、2005年に制定された²⁾。その前文では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とあり、さらに、子どもの食育については、「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」としている。第19条では、家庭における食育の推進として、食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供や適切な栄養管理

に関する知識の普及及び情報提供を、第20条では学校、保育所等における食育の推進として、指導体制の整備、体験活動を通した子どもの食に関する理解の促進など、国や地方公共団体が講ずる具体的な施策が述べられている。

文部科学省は、最近の子どもたちの学習意欲や体力、気力低下の要因の一つに基本的な生活リズムの乱れが指摘されていることを受け、地域での食育推進に関わる取り組みを支援している。その一環として、平成18年から「子どもの生活リズム向上プロジェクト」を進め、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を設立して、子どもの生活リズム向上につながる運動を積極的に展開している。

著者らは、平成19年から平成20年の2年間、子どもの生活リズム向上のための食育プログラムを実施し、実施前後の家庭における幼児の起床時刻、就寝時刻、生活リズム、朝の排便状況、食欲、

^{*1} 山梨学院大学健康栄養学部

遊びの状況、テレビ・ビデオの視聴時間、生活リズムに関する会話の頻度等について調査を行った。また、起床時刻や就寝時刻と生活リズム、排便状況、食欲等との関連性についての分析も試みた。これらのことにより、幼児の生活リズム向上に対する食育プログラムの成果を検証し、今後の食育推進の課題について検討することを目的とした。

II. 方法

(1) 調査対象者

調査対象者は山梨県内の幼稚園2園(A, B)と保育園3園(C, D, E)に在籍する幼児3歳～5歳の保護者である。調査対象者の属性を表1に示す。調査対象者数は、事前調査544名、事後調査524名、回答者はいずれもほとんどが女性であった。対象者の年齢構成は、30歳代が最も多く、次いで40歳代、20歳代であった。2つの幼稚園とC保育園、D保育園の所在は、県庁のあるK市内にある。E保育園はK市の南に位置するM郡の一町内に所在している。

(2) 調査時期と方法

A幼稚園、C保育園は平成19年～平成20年に、B幼稚園とD及びE保育園は平成20年～平成21年に、おおよそ6ヶ月間の「食育プログラム」を実施した。実施前の7月頃に事前調査を、実施後の1月頃に事後調査を行った。各調査は留め置き法による無記名の質問紙調査である。調査を行うにあたり、各園の園長に本調査の目的と趣旨を充

分に説明し、同意を得た後、園に通う幼児の保護者に対して、調査協力の依頼と趣旨を記載した質問紙を用意し、各園から家庭への配布と1週間後の回収を依頼した。

「食育プログラム」の内容は、1) 1週間または1ヶ月間の「早ね早起き朝ごはんシート」による生活指導、2) 朝食レシピ及び朝食レシピ集配布による朝食メニューに関わる情報提供、3) 料理教室等の体験教室の開催、4) 紙芝居やパネシアター等を用いた食教育指導である。1)の早ね早起き朝ごはんシートと2)の朝食レシピの配布は6ヶ月の間にそれぞれ3回ずつ隔月交互に実施または配布した。3)については、各園の希望や保育計画に合わせて、親子料理教室、子どものおやつ作り教室、行事食作り教室等を実施した。4)については、「朝ごはんを食べよう」「行事食を理解しよう」「手を洗おう」等の指導テーマで、紙芝居やパネシアターによる食教育指導を行った。

(3) 調査内容

調査項目は、平成17年度児童生徒等の食生活実態調査³⁾や第3回幼児の生活アンケート・国内調査の調査票⁴⁾等を参考に作成した。幼児及び保護者の基本属性(年齢、性別)、幼児の生活リズムに関する会話の頻度(睡眠、外遊びや運動、早起きと朝ごはん、早ね、生活リズム)、幼児の遊びやふれあいの状況(テレビやビデオの視聴時間、TVや携帯ゲームの回数や時間、体を動かす遊びの好き嫌い、親子で体を動かす機会)、幼児の生

表1 調査対象者の概要

		人 (%)											
		全体		A 幼稚園		B 幼稚園		C 保育園		D 保育園		E 保育園	
		事前 (N=544)	事後 (N=524)	事前 (N=307)	事後 (N=303)	事前 (N=38)	事後 (N=41)	事前 (N=70)	事後 (N=57)	事前 (N=49)	事後 (N=52)	事前 (N=80)	事後 (N=71)
保護者の性別	男	19	14	4	8	0	0	5	1	2	1	8	4
	女	525	510	303	295	38	41	65	56	47	51	72	67
保護者の年齢	20歳代	57	40	18	12	1	0	10	9	7	5	21	14
	30歳代	387	363	223	219	30	29	53	41	33	31	48	43
	40歳代	94	121	64	72	7	12	5	7	9	16	9	14
	その他	4	0	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0
子どもの性別	男	269	254	143	138	16	19	38	31	28	28	44	38
	女	273	270	163	165	22	22	32	26	20	24	36	33

活時間（起床時刻，就寝時刻，朝食摂取時刻），幼児の生活状況（朝の目覚め，生活リズムの規則性，朝食摂取状況，朝食時の食欲，朝の排便状況）である。生活時間とテレビ等の視聴時間や回数については記述式で回答を求めた。その他の設問は3～4の選択肢により回答を得た。

(4) 分析方法

得られた調査結果について，全体集計で百分率を算出した。事前と事後の調査結果の比較はクロス集計と χ^2 検定で行った。生活時間，テレビ等の視聴時間や回数については，t検定を行った。施設別の違いをみるため，園別（幼稚園と保育園）の分析も行った。次に，「起床時刻」，「就寝時刻」を変数として，朝の目覚め，生活リズム，朝の食欲，排便状況等との関連をクロス集計と χ^2 検定で行った。なお，質問に対して未記入の箇所は欠損値として扱い，回答のあった数を有効パーセントとした。

以上の統計処理には，統計ソフト（SPSS 15.0 J for window）を用いた。

Ⅲ. 結果及び考察

(1) 子どもの生活リズムに関する会話の頻度

生活リズムに関する5項目の会話の頻度について表2に示した。「よく話す」と回答した割合は，「睡眠時間を充分とること」では事前41.4%，事

後46.5% ($p < 0.05$)と有意な差を認めた。また，「早く寝ること」では事前71.5%，事後75.9% ($p < 0.05$)，「規則正しいリズムで生活すること」では事前38.7%，事後39.2% ($p < 0.05$)と，有意な差を認め，事前に比べ事後の割合は増加していた。高尾らは保育園児の食育介入及び保護者への教育介入の有効性に関する検討を行い，園児が家庭において食育の話をした割合は76%と，食育介入により園児の生活面や食事面で変化が見られ，それに伴い保護者の生活面や食事面でも何かしらの変化が見られたと報告している⁵⁾。今回の調査でも，食育プログラムの実施が幼児や保護者の意識，生活リズムの改善等に結びついたと考えられた。今後の検討課題は，どのような方法が効果的であるかを探ることである。

施設別にみると，幼稚園では「睡眠時間を充分とること」，「早く寝ること」の2項目で，事前と事後との間に有意な差を認め，「よく話す」割合は事後が高かった ($p < 0.05$)。「外遊びや運動をすること」では有意な差は認められなかったが，事後の「よく話す」割合はやや増加していた。一方，保育園ではいずれの項目も有意な差はみられなかった。「睡眠時間を充分とること」，「早く寝ること」では，事前に比べ事後の「よく話す」割合は増加していたが，他の3項目ではほぼ同じ値かやや減少傾向であった。この理由として，保護

表2 生活リズムに関する会話の頻度

項目		全体		χ^2 検定	幼稚園		χ^2 検定	保育園		χ^2 検定
		事前	事後		事前	事後		事前	事後	
		(N=544)	(N=524)		(N=345)	(N=344)		(N=199)	(N=180)	
睡眠時間を充分とること	よく話す	224 (41.4)	243 (46.5)		156 (45.3)	171 (49.7)		68 (34.5)	72 (40.2)	
	時々話す	237 (43.8)	231 (44.2)	7.997(2)	140 (40.7)	145 (42.2)	6.039(2)	97 (49.2)	86 (48.0)	ns
	ほとんど話さない	80 (14.8)	49 (9.4)	*	48 (14.0)	28 (8.1)	*	32 (16.2)	21 (11.7)	
外遊びや運動をすること	よく話す	174 (32.2)	177 (33.8)		112 (32.6)	126 (36.6)		62 (31.5)	51 (28.5)	
	時々話す	266 (49.2)	268 (51.2)	ns	173 (50.3)	179 (52.0)	ns	93 (47.2)	89 (49.7)	ns
	ほとんど話さない	101 (18.7)	78 (14.9)		59 (17.2)	39 (11.3)		42 (21.3)	39 (21.8)	
早起きして朝ごはんをしっかり食べる	よく話す	333 (61.6)	328 (62.7)		214 (62.2)	220 (64.0)		119 (60.4)	108 (60.3)	
	時々話す	168 (31.1)	169 (32.3)	ns	101 (29.4)	109 (31.7)	ns	67 (34.0)	60 (33.5)	ns
	ほとんど話さない	40 (7.4)	26 (5.0)		29 (8.4)	15 (4.4)		11 (5.6)	11 (6.1)	
早く寝ること	よく話す	387 (71.5)	397 (75.9)		244 (70.9)	262 (76.2)		143 (72.6)	135 (75.4)	
	時々話す	126 (23.3)	115 (22.0)	7.738(2)	79 (23.0)	76 (22.1)	9.032(2)	47 (23.9)	39 (21.8)	ns
	ほとんど話さない	28 (5.2)	11 (2.1)	*	21 (6.1)	6 (1.7)	*	7 (3.6)	5 (2.8)	
規則正しいリズムで生活すること	よく話す	209 (38.7)	205 (39.2)		143 (41.6)	146 (42.4)		66 (33.7)	59 (33.0)	
	時々話す	218 (40.4)	241 (46.1)	7.742(2)	136 (39.5)	154 (44.8)	ns	82 (41.8)	87 (48.6)	ns
	ほとんど話さない	113 (20.9)	77 (14.7)	*	65 (18.9)	44 (12.8)		48 (24.5)	33 (18.4)	

χ^2 値 (自由度) * $p < 0.05$

者の就業や育児等の家庭環境の影響が考えられた。また、事後調査は厳冬期の1月に実施している。冬場は外遊びや運動時間が減少したり、起床時間が遅くなって生活リズムが乱れがちになること等がこのような結果に影響したと考えられた。これらのことから、食育活動の実践は、保護者の生活環境や実施時期の考慮が必要であると思われる。

(2) 子どもとの遊びやふれあいの状況

子どもとの遊びやふれあいの状況を表3に示した。「体を動かす遊び」では、「とても好き」が事前72.1%、事後65.6%、「どちらかというが好き」が事前24.0%、事後30.8%であった。「どちらかという嫌い」は事前、事後とも4%程度であった。「親子で一緒に体を動かす遊びをする機会」は、「週5回以上」が事前6.1%、事後2.5%、「週3～4回程度」が事前17.3%、事後14.2%、「ほとんどない」が事前18.4%、事後24.6%であった。事前は事後に比べて体を動かす遊びをする機会が高かった。

テレビやビデオの視聴時間は、平日は事前111分±63分、事後113分±62分と有意な差はみられなかったが、休日では事前159分±88分、事後176分±94分と、事後の視聴時間は有意に長くなっていた ($p < 0.01$)。週あたりのTVゲームや携帯ゲームをする機会も、事前2.8回±2.0回に対し、事後は3.3回±2.1回と有意に高かった ($p < 0.01$)。冬季は屋内での遊びが増加していること

を示している。1回あたりのTVゲームや携帯ゲームをする時間も、事前42分±33分に対し、事後では43分±25分とわずかに長くなっていた。平成12年度幼児健康度調査報告書でのテレビ・ビデオの視聴時間は、2～3時間未満が4歳時で37%、5～6歳児で39%、3～4時間未満がともに38%、1～2時間未満が4歳児17%、5～6歳児18%と報告している。また、テレビゲームの操作時間は4歳児、5～6歳児ともに1～2時間未満が74%、2～3時間未満が13%と報告されている⁶⁾。本調査は視聴時間や操作時間を記述式で調査したので比較できないが、平均から推測すると本調査対象者の視聴時間や操作時間は短い傾向にあると考えられた。テレビやビデオの視聴やゲームの時間が長くなれば、外での遊び、友だちや親子での遊びの時間は短くなることが予想される。今西らは2つの保育園で幼児の生活環境に関する調査を行い、遊ぶ場所はいずれの園も60～70%が「ほとんど家の中で遊ぶ」あるいは「どちらかといえば家の中で遊ぶ」と回答し、これはTVゲームやビデオ・DVD等の情報化機器の普及や子どもを取り巻く社会犯罪等の増加に伴う環境の悪化によるものと考えられると述べている⁷⁾。体を活発に動かすことは、幼児期の健やかな発達や健康管理のために必要不可欠である。今回の食育プログラムは、規則的な生活リズムの確立や食への興味や関心を高めることが目的であったので、体を動かす遊びやふれあいを増やす指導は取り入れて

表3 子どもとの遊びやふれあい状況

人 (%)

項目	全体			幼稚園			保育園		
	事前 (N=544)	事後 (N=524)	検定 ¹⁾	事前 (N=345)	事後 (N=344)	検定	事前 (N=199)	事後 (N=180)	検定
体を動かす遊び	とても好き	391 (72.1)	343 (65.6)	245 (71.2)	219 (63.7)		146 (73.7)	124 (69.3)	
	どちらかというが好き	130 (24.0)	161 (30.8)	83 (24.1)	110 (32.0)	ns	47 (23.7)	51 (28.5)	ns
	どちらかという嫌い	21 (3.9)	19 (3.6)	16 (4.7)	15 (4.4)		5 (2.5)	4 (2.2)	
親子で一緒に体を動かす遊びをする機会	週5回以上	33 (6.1)	13 (2.5)	20 (5.8)	12 (3.5)		13 (6.5)	1 (0.6)	
	週3～4回程度	94 (17.3)	74 (14.2)	73 (21.2)	57 (16.7)	ns	21 (10.6)	17 (9.6)	15.781(3)
	週1～2回程度	316 (58.2)	305 (58.7)	191 (55.5)	204 (59.6)		125 (62.8)	101 (56.7)	***
	ほとんどない	100 (18.4)	128 (24.6)	60 (17.4)	69 (20.2)		40 (20.1)	59 (33.1)	
テレビやビデオの平日の視聴時間	111±63分	113±62分	ns	106±55分	112±60分	ns	121±73分	116±66分	ns
テレビやビデオの休日の視聴時間	159±88分	176±94分	-3.081(1048)	143±74分	162±83分	-3.177(675)	186±102分	203±107分	ns
			**			**			
週あたりのTVゲームや携帯ゲームをする機会	2.8±2.0回	3.3±2.1回	-2.633(427)	2.5±1.9回	3.2±2.1回	-3.174(280)	3.4±2.1回	3.4±2.1回	ns
			**			**			
1回あたりのTVゲームや携帯ゲームをする時間	42±33分	43±25分	ns	35±26分	37±20分	ns	56±40分	53±29分	ns

1) 検定は、視聴時間及び回数はt検定 (t値 (自由度))、他はχ²検定 (χ²値 (自由度)) * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

いない。今後の指導テーマとして、特に冬季における身体活動量の増加や確保の指導を行うこと、長いテレビ視聴やゲーム等による生活リズムの乱れを防ぐこと等が考えられた。親子で一緒に体を動かす遊びをする機会がほとんどないと答えた者が約2割みられたことから、体を動かす必要性や親子遊びの機会の設定、簡単にできる遊びの紹介等も必要であると思われた。

施設別にみると、「体を動かす遊び」では、幼稚園と保育園ともに、事前と事後で回答割合に大きな差はみられなかった。「親子で一緒に体を動かす遊びをする機会」は、保育園では事前と事後で有意な差を認め、「ほとんどない」割合は事後が高かった ($p < 0.001$)。「テレビやビデオの視聴時間」では、平日は幼稚園と保育園ともに事前と事後で大きな差はみられなかったが、休日は幼稚園で有意な差が認められ、事前143分±74分、事後162分±83分と、事後が長かった ($p < 0.01$)。「週あたりのTVゲームや携帯ゲームをする機会」でも幼稚園では有意な差が認められ、事前2.5回±1.9回に対し、事後は3.2回±2.1回と高かった ($p < 0.01$)。施設間で比較してみると、平日や休日のテレビやビデオの視聴時間は保育園

が幼稚園より長かった。また、週あたりのTVゲームや携帯ゲームをする機会、1回あたりの操作時間も保育園が幼稚園より長かった。これらの結果は先に述べた体を動かす遊びと同様に、保護者の勤務状況等による家庭環境の影響と考えられた。

(3) 起床時刻と生活リズムとの関連

起床や就寝時刻と生活リズムや排便状況、食欲等との関連性を検討した。冬季に実施した事後調査は事前調査に比べて身体活動量が低く、テレビやビデオ等の視聴時間が長かったことから、事前調査を用いて分析した。

起床時刻を「6:30以前」「6:30~6:59」「7:00~7:29」「7:30以降」と4区分し、朝の目覚め、生活リズム、起床から朝食摂取までの時間、朝食の食欲、朝の排便、就寝時刻との関連性を検討した(表4)。いずれの項目も起床時刻との間に有意な差が認められた。朝の目覚めでは、「すっきりと目が覚めている」割合は、「6:30以前」67.4%、「6:30~6:59」56.5%、「7:00~7:29」49.0%、「7:30以降」31.9%と、起床時刻の早い子どもはその割合が高かった。反対に、起床時刻の遅い子どもは「少し眠そうであ

表4 事前調査における起床時刻と生活習慣との関連

人 (%)

		起床時刻				χ^2 検定
		6:30以前	6:30~6:59	7:00~7:29	7:30以降	
朝の目覚め	すっきりと目が覚めている	31 (67.4)	87 (56.5)	101 (49.0)	43 (31.9)	26.287(6)
	少し眠そうである	12 (26.1)	54 (35.1)	87 (42.2)	72 (53.3)	***
	眠くてなかなか起きられない	3 (6.5)	13 (8.4)	18 (8.7)	20 (14.8)	
生活リズム	規則的	31 (67.4)	107 (68.6)	121 (58.7)	56 (41.2)	24.677(3)
	いつも・時々不規則	15 (32.6)	49 (31.4)	85 (41.3)	80 (58.8)	***
起床-朝食摂取までの時間	30分未満	15 (32.6)	68 (43.6)	104 (50.5)	73 (53.7)	7.840(3)
	30分以上	31 (67.4)	88 (56.4)	102 (49.5)	63 (46.3)	*
朝食の食欲	いつもある・あるときのほうが多い	38 (82.6)	124 (79.5)	146 (70.9)	90 (66.2)	9.198(3)
	いつもない・ないときのほうが多い	8 (17.4)	32 (20.5)	60 (29.1)	46 (33.8)	*
朝の排便	毎日する	12 (26.1)	28 (18.1)	31 (15.1)	11 (8.1)	
	週4~5回程度はする	10 (21.7)	28 (18.1)	39 (19.0)	16 (11.8)	21.933(9)
	週2~3回程度はする	14 (30.4)	34 (21.9)	46 (22.4)	38 (27.9)	**
	朝はあまりしない	10 (21.7)	65 (41.9)	89 (43.4)	71 (52.2)	
就寝時刻	21:00以前	16 (34.8)	50 (31.1)	48 (23.3)	11 (8.1)	
	21:00~21:29	19 (41.3)	60 (38.5)	66 (32.0)	38 (27.9)	58.738(9)
	21:30~21:59	7 (15.2)	28 (17.9)	49 (23.8)	33 (24.3)	***
	22:00以降	4 (8.7)	18 (11.5)	43 (20.9)	54 (39.7)	

χ^2 値(自由度) * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

る」「眠くてなかなか起きられない」割合が高かった ($p < 0.001$)。生活リズムの規則性では、「規則的」の割合は、「6:30以前」67.4%、「6:30~6:59」68.6%、「7:00~7:29」58.7%、「7:30以降」41.2%と、起床時刻の早い子どもが高かった ($p < 0.001$)。「いつも・時々不規則」の割合は、「7:30以降」では58.8%と高かった。起床から朝食摂取までの時間が「30分以上」である割合は、起床時刻の早い子どもが高かった ($p < 0.05$)。朝食の食欲でも、「いつもある・あるときのほうが多い」割合は「6:30以前」82.6%、「6:30~6:59」79.5%、「7:00~7:29」70.9%、「7:30以降」66.2%と、起床時刻の早い子どもが高かった ($p < 0.05$)。一方、「いつもない・ないときのほうが多い」は「7:30以降」で約3割みられた。これらの結果から、早く起きることは朝食を摂取するまでの時間にゆとりを作り、食欲を高める要因となることが示された。朝の排便においても「毎日する」割合は、「6:30以前」26.1%、「6:30~6:59」18.1%、「7:00~7:29」15.1%に対し、「7:30以降」では8.1%と低かった ($p < 0.01$)。「7:30以降」では「朝はあまりしない」割合が高くなり、52.2%であった。起床時刻が遅くなると朝食の時刻が遅くなる。その結果、通園までの時間が短くなるため排便の機会をなくしてしまう。朝に排便をすませるためには、朝食を早めに摂取して、通園までの時間に余裕を持たせることが必要である。排便に限らず、起床から朝食までの時間確保や朝食の食欲の面からも、早起きの指導が優先課題と思われた。起床時刻と就寝時刻との関連においても、起床時刻が「6:30以前」の子どもは、就寝時刻が「21:30前」34.8%、「21:00~21:29」41.3%と高く、反対に起床時刻の遅い子どもは「21:30以降」に就寝する割合が増加し、有意な差が認められた ($p < 0.001$)。とくに、「22:00以降」に就寝する割合は、「6:30以前」8.7%、「6:30~6:59」11.5%、「7:00~7:29」20.9%に対し、「7:30以降」では39.7%と高かった。真名子らは、朝食の食欲と日常生活の時間の関係についての調査で、朝食をあまり食べない、ほとんど食べないと答えた群は、よく食べると答えた群に比べて、起床時刻や就寝時刻が遅い幼児の割合が

高いことを報告している⁸⁾。本調査でも同様の結果が認められたことから、早寝や早起きを指導することにより、朝食の食欲や排便状況の改善が期待できると思われた。

(4) 就寝時刻と生活リズムとの関連

就寝時刻を「21:00以前」「21:00~21:29」「21:30~21:59」「22:00以降」と4区分し、朝の目覚め、生活リズム、起床から朝食摂取までの時間、朝食の食欲、朝の排便との関連をみた(表5)。

いずれの項目も就寝時刻との間に有意な差を認めた。朝の目覚めでは、「すっきりと目が覚めている」は、「21:00以前」72.0%、「21:00~21:29」51.4%、「21:30~21:59」40.5%、「22:00以降」26.9%と、就寝時刻の早い子どもは遅い子どもに比べてその割合が高かった ($p < 0.001$)。「眠くてなかなか起きられない」は、就寝時刻が「22:00以降」の子どもで22.7%であった。綾部らは幼児の生活実態と朝食摂取状況の調査で、就寝時刻と目覚めの良否をクロス集計した結果、目覚めが悪いあるいは非常に悪いと答えた割合は、20~21時で6%、21~22時で12%、22~23時で29%と増え、就寝時刻が遅くなるにつれて目覚めの悪い幼児が多くなっていったと報告している⁹⁾。これらのことから、早寝の指導を推進することが必要である。生活リズムと就寝時刻との間にも有意な差が認められ ($p < 0.001$)、「規則的」の割合は、「21:00以前」88.0%、「21:00~21:29」63.4%、「21:30~21:59」49.6%、「22:00以降」26.1%であった。「いつも・時々不規則」の割合は、就寝時刻が遅い子どもは早い子どもに比べて高かった。起床から朝食摂取までの時間では、「30分以上」の割合が「21:00以前」では64.8%と高く、反対に「30分未満」の割合が、「22:00以降」は63.9%であった ($p < 0.001$)。朝食の食欲も就寝時刻との間に有意な差を認め ($p < 0.01$)、「いつもある・あるときのほうが多い」は、「21:00前」82.4%、「21:00~21:29」73.8%、「21:30~21:59」73.5%、「22:00以降」62.2%と、就寝時刻の早い子どもは高かった。朝の排便も就寝時刻との間に有意な差を認め ($p < 0.001$)、「毎日する」は、「21:00前」20.8%、「21:00~21:29」16.0%、「21:30~21:59」

表5 事前調査における就寝時刻と生活習慣との関連

人 (%)

		就寝時刻				χ^2 検定
		21:00以前	21:00～21:29	21:30～21:59	22:00以降	
朝の目覚め	すっきりと目が覚めている	90 (72.0)	93 (51.4)	47 (40.5)	32 (26.9)	69.036(6)
	少し眠そうである	33 (26.4)	77 (42.5)	55 (47.4)	60 (50.4)	***
	眠くてなかなか起きられない	2 (1.6)	11 (6.1)	14 (12.1)	27 (22.7)	
生活リズム	規則的	110 (88.0)	116 (63.4)	58 (49.6)	31 (26.1)	101.574(3)
	いつも・時々不規則	15 (12.0)	67 (36.6)	59 (50.4)	88 (73.9)	***
起床-朝食摂取までの時間	30分未満	44 (35.2)	89 (48.6)	51 (43.6)	76 (63.9)	21.145(3)
	30分以上	81 (64.8)	94 (51.4)	66 (56.4)	43 (36.1)	***
朝食の食欲	いつもある・あるときのほうが多い	103 (82.4)	135 (73.8)	86 (73.5)	74 (62.2)	12.777(3)
	いつもない・ないときのほうが多い	22 (17.6)	48 (26.2)	31 (26.5)	45 (37.8)	**
朝の排便	毎日する	26 (20.8)	29 (16.0)	15 (12.8)	12 (10.1)	
	週4～5回程度はする	32 (25.6)	31 (17.1)	19 (16.2)	11 (9.2)	30.734(9)
	週2～3回程度はする	34 (27.2)	44 (24.3)	28 (23.9)	26 (21.8)	***
	朝はあまりしない	33 (26.4)	77 (42.5)	55 (47.0)	70 (58.8)	

 χ^2 値 (自由度) * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

12.8%、「22:00以降」10.1%、「朝はあまりしない」は、「21:00前」26.4%、「21:00～21:29」42.5%、「21:30～21:59」47.0%、「22:00以降」58.8%であった。服部らは、幼児の健康管理に関する研究において、排便が毎朝ある群は、時々群や朝しない群に比べて就寝時刻が早く有意な差を認めたと報告している¹⁰⁾。また、毎朝ある群は、時々群や朝しない群に比べて起床時刻が早いことも述べている。これらのことから、早寝や早起きが排便に大きく影響することが示された。

以上のことから、「早寝」や「早起き」は適切な生活リズムの確立に非常に大きな影響を与えることが明らかになった。朝の時間に「ゆとり」を持たせることは、食欲の向上や排便につながることも明らかになった。子どもの健全な発達や健康管理のために、まずは生活リズムの指導が必要である。子どもは親の管理下にあることから、保護者への指導も積極的に行うことが必要である。今後の課題として、子どもや保護者が生活リズムに対する理解を深め、その実践に導く教育方法を検討すること、身体活動量をあげる指導を行うこと等が挙げられた。

この調査の一部は、平成19年度文部科学省委託事業「子どもの生活リズム向上のための調査研

究」を受けて実施した。ご協力いただいた関係機関に感謝いたします。

IV. まとめ

幼児の生活リズムの向上や今後の食育推進の方向性を検討する目的で、家庭における幼児の起床・就寝時刻や生活リズム、朝の排便状況、朝の食欲、遊びの状況、テレビ・ビデオの視聴時間、生活リズムに関する会話の実施状況等を調査した。調査対象は山梨県内の幼稚園2園(A, B)と保育園3園(C, D, E)に在籍する幼児3歳～5歳の保護者、事前調査(7月実施)544名、事後調査(1月実施)524名で、留め置き法による無記名の質問紙調査で行った。以下の結果を得た。

- (1) 基本的な生活リズムに関する5項目の会話の頻度では、「よく話す」割合が、「睡眠時間を充分とること」「早く寝ること」「規則正しいリズムで生活すること」で、事前調査に比べ事後調査では有意に増加していた。有意差はみられなかったが、「外遊びや運動をすること」「早起きして朝ごはんをしっかり食べること」でも事後は「よく話す」割合が高く、食育プログラムの実施効果を示された。
- (2) 体を動かす遊びでは、「とても好き」が事前72.1%、事後65.6%、「どちらかという

すき」が事前24.0%，事後30.8%であった。

「親子で一緒に体を動かす遊びをする機会」は、「週5回以上」が事前6.1%，事後2.5%，「週3～4回程度」が事前17.3%，事後14.2%であり、「ほとんどない」は事前18.4%，事後24.6%と、事前は事後に比べて体を動かす遊びをする機会が高かった。

- (3) 起床時刻と朝の目覚め、生活リズム、起床から朝食摂取までの時間、朝食の食欲、朝の排便、就寝時刻との関連では、起床時刻の早い子どもは遅い子どもに比べて、生活リズムが規則的で、朝の排便があり、就寝時刻が早かった。また、起床から朝食摂取までの時間が30分以上で、朝食の食欲がある割合が高かった。

V. 参考文献

- 1) 藤沢良知：食育の時代—楽しく食べる子どもに—，第一出版，18-35（2005）
- 2) 内閣府共生社会政策統括官：食育基本法
- 3) 独立行政法人日本スポーツ振興センター：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査（2007）
- 4) ベネッセ教育研究開発センター：第3回幼児の生活アンケート報告書・国内調査（2005）
- 5) 高尾優，足立奈緒子，松本麻衣，池本真二：保育園児への食育介入および保護者への教育介入の有効性に関する検討，日本栄養士会雑誌，53，246-251（2010）
- 6) 今西俊次，高成夏，松本直也，松浦義昌，坪内伸司，田中良晴，川野裕姫子，清水教永，桃山学院大学人間科学紀要，38，7-25（2010）
- 7) 日本小児保健協会：平成12年度幼児健康度調査報告書（2002）
- 8) 真名子香織，久野（永田）一恵，荒尾恵介，水沼俊美：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，61，9-16（2003）
- 9) 綾部園子，小西史子，大塚恵美子：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，栄養学雑誌，63，273-283（2005）
- 10) 服部伸一，前橋明：幼児の健康管理に関する研究—朝の排便習慣別にみた保育園児の生活状況について—，日本体育学会大会号，53，403（2002）