

親子料理教室参加者の朝食摂取に関する意識調査と 料理教室実施後の検討

土屋ひろ子, 西村恭子

家政学部健康栄養学科

(2010年9月24日受理)

Changes in Breakfast Consumption Awareness —Results of Pre-class and Post-class Surveys of a Parent-Child Cooking Class—

Department of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics,
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501-2592)

TSUCHIYA Hiroko and NISIMURA Yasuko

(Received September 24, 2010)

I. 緒言

平成20年国民健康栄養調査¹⁾によると、子どもの朝食欠食状況は1歳～6歳で男女平均6%, 7歳～14歳で男女平均5.8%との結果が出ている。この数値は、8年前と比べると大きな伸び率となっている。健康日本21²⁾の数値目標では、平成22年をめぐりに子どもの朝食欠食率0%を目指しているが、達成されていないのが現状である。

また、20歳代の朝食欠食率が男性30%, 女性26.2%であるという結果¹⁾から、朝食欠食が問題となるところは、子どもの間は朝食を食べていても、大人になるにつれて欠食率が増えてくることである。子どもの時から内容のしっかりとした朝食を食べるという生活習慣を付けなければ、将来の健康、生活習慣病という観点からも全く不安であると思われる。運動が始まってすでに10年が経とうとしている現在にあっては、朝食欠食問題はこれ以上、このままにしておくことはできない。

今回、開催された親子料理教室のテーマは、「子どもの脳を働かせる朝ごはん」であった。親と子どもと一緒に料理を作るという行動から脳が働くと考え、さらに内容のしっかりしている朝ごはんを食べることで脳が働くと考えたものである。そして、朝ごはんを食べることによってよい生活習慣を作ることが目的であった。

県内外に広く参加を呼びかけた結果、岐阜県と愛知県から25組の参加者があった。この親子の参加者たちに料理教室と同時に子どもの食事についての講義と、朝食摂取に関する意識調査を実施した。その後の家庭での行動に注目し、状況調査により、朝食を中心として構成されるよりよい生活習慣への意識付けができたかを検討した。

II. 方法

1. 調査対象者

対象者は、親子料理教室参加者の保護者

25名と幼稚園児，小学生の32名とした。

2. 調査方法

- 1) 実態調査：親子料理教室終了後に無記名で親子別々に記入する質問紙調査とした。内容は、岐阜県の朝食調査³⁾を参考にした。
- 2) 実施後の家庭での状況調査：各家庭に調査用紙を配布し、後日、回収する調査とした。

3. 介入方法

- 1) 調理実習の前に(社)岐阜県栄養士会により朝食に関する講義を実施
- 2) 親子での調理実習(写真1, 2)



写真1 (マイ包丁を持っている子ども)



写真2 (3人仲良く)

4. 実施後の家庭での状況調査

- 1) 1回目の調査結果送付

- 2) 保護者のみに2回目の質問紙調査
- 3) 2回目の調査結果送付(回答者のみ)

Ⅲ. 結果と考察

1. 子どもの実態

- 1) 朝ごはんは全員が食べている。
- 2) 朝ごはんの内容について、高学年になるにつれて主食(ごはん、パン)のみが多くなっている。全体では、主食、副菜をそろえて食べる子と、主食(ごはん、パン)のみの子とがほぼ半々であった(図1)。

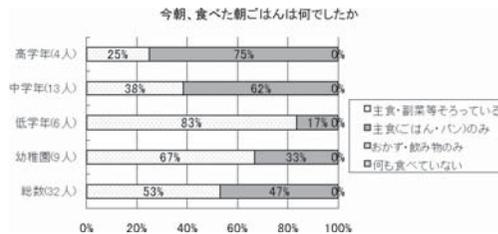


図1 朝ごはんの内容

- 3) 朝食を食べる前におなかがすいていたかどうかの調査では、70%の子がすいていたと答えた(図2)。

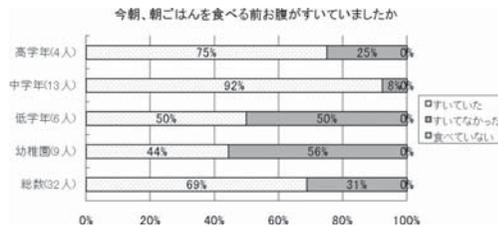


図2 おなかがすいていたか

- 4) 高学年になるにつれて一人で食べる子が多くなる。一人で朝食を食べる子は、幼稚園児と小学校低学年では0%であるのに、中学年8%、高学年25%と増えている(図3)。一人で食べると好きなものだけ食べ、嫌いなものは食べない子どもがいると考察されるため、できるだけ一緒に食べてほしい。

(土屋ひろ子, 西村恭子)

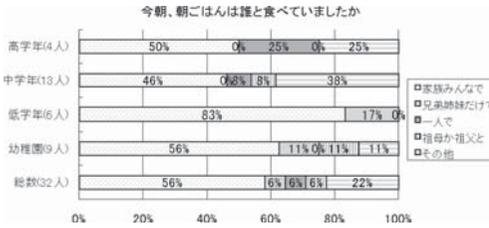
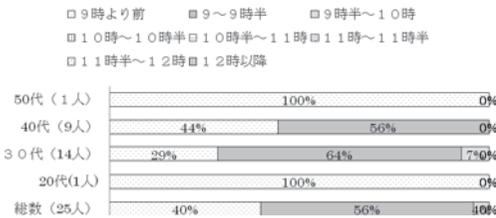


図3 一緒に食べた家族

2. 親の実態

1) 96%が子どもは、9時半までに寝るのがよいと考えていて92%が毎日、早く寝るように声かけをしている。しかし、親が寝る時間は10時30分から12時の間が92%である。実際に日頃、9時半までに寝る子は66%であ

子どもは何時までに寝るのがよいと思いますか



お子さんが早く寝るよう声をかけていますか?



昨夜は何時頃寝ましたか

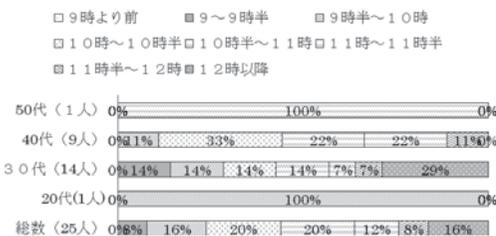


図4 親の意識

ることと、朝起きた時におなかがすいていた子が69%であったことから、早く寝て早く起きることがおなかをすかせることにつながり、さらには朝食を食べることにつながると考察される(図4)。

2) 朝食は毎日食べているが、主食、主菜がそろっている親が全体の72%、主食(ごはん、パン)のみが20%であったが、30代の親が29%と飛びぬけて多い(図5)。

今朝の朝ごはんは何でしたか?



図5 親の朝ごはん

3) 朝食をいつも、もしくは時々バランスよく作っている親は、72%であるが、あまり考えていない親も28%と高い割合であった。

実際に主食、主菜をそろえて食べている子が53%であることから、19%の子どもは食卓上の食事には関心もなく、主食(ごはん、パン)のみ食べていると考察される。親は、自分が作る食事であるため、72%の親が主食、副菜をそろえて食べていると考察される(図6)。

バランスを考えて作っていますか

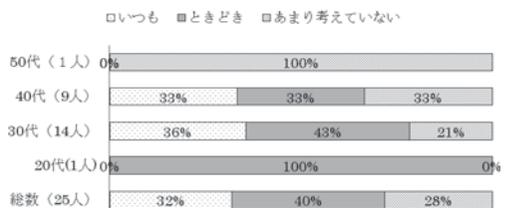


図6 バランスを考えている

4) 子どもの排便について、毎日あるかどうか

かの確認をしていない親が4%あった。

便秘が体に及ぼす影響と排便と食事とのつながりを考えると特に排便状況の把握に意識を持ってほしい。

5) タごはんの後に習慣づけていることは、歯磨き、入浴、トイレ、読書、読み聞かせと、どの家庭もなにかしら習慣を作っている。

6) 平日と休日の子どもの食生活について、ほぼ全員が平日より休日の起床時間が遅いことをあげ、3食が2食になるとか、外食をする子が多い。

夕食後の行動習慣と平日、休日の食習慣は、「早ね早おき朝ごはん」を実践するための生活リズムと大きく関わってくるので、しっかりとした習慣を作ってほしいが、平日と休日の食生活習慣が全く違う結果が出ていることから、生活リズムの大切さを訴える必要があると考察される。また、生活リズムを親に合わせている家庭が24%あるため、親への啓発も必要である。

7) 生活リズムは、子どもに合わせている親が76%であった。

8) 親子料理教室の様子として、幼稚園年長児の中で、段取り良く作業を行う二人の子どもがいた。女の子は、母親の指示がなくてもマイ包丁をにぎり、野菜が茹で上がったらすりごまであえるという作業をこなしていた(写真1)。男の子も同様に動いていたので、注目していたところ、家庭ではマイ包丁だけではなく、マイまな板も持たせ、日常的に料理作りに参加をさせているとのことであった。

一度も包丁をにぎったことのない年長児との行動の差は明らかで、脳の働きとの関係があるのではないかと推察される。

9) 最初は、料理に興味がなく、手を洗うことから指導しなければならなかった子どもたちが多かったが、親子で料理をする行為はと

てもうれしそうで、親子とも楽しんでいる様子がうかがえた。また、時間がたつにつれて作業も手慣れてきて、上手に盛り付けもできるようになった。

10) 親子での料理作りが初めての子どもたちは、「楽しい」「家でも作りたい」という声が出ていた。

IV. 実施後の状況調査結果と考察

1) 朝ごはんに変化があったかどうかの問いに対して、44%がバランスよく作るようになった、22%がバランスよく食べるようになったと答え、以前よりよい生活習慣への意識付けができたと考察される(図7)。

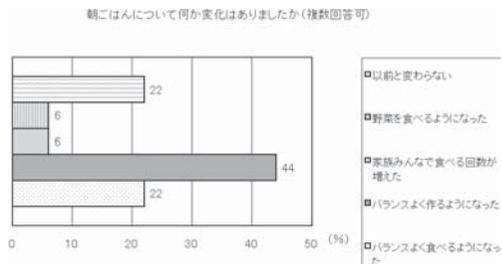


図7 実施後の朝ごはんの変化

2) その後、親子で料理を作られましたか、の問いに92%が作ったと答え、料理に興味を持つようになりましたかの問いには69%が持つようになったと答えたことから、親子で料理を作って脳を働かせるという当初の目的が達成されたと考察される(図8, 図9)。

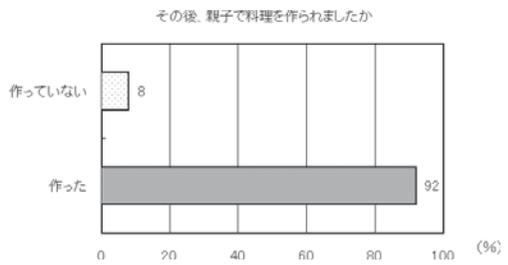


図8 親子一緒に料理をしたか

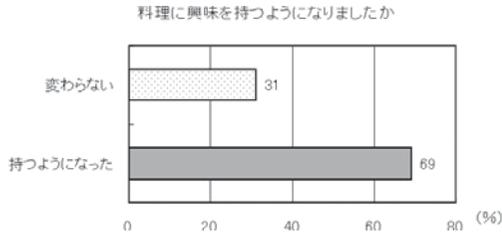


図9 料理への興味

3) 親子で作った料理の例は、表1の通りであり、比較的簡単な料理が多い。

表1 作った料理の例

カレーライス	サラダ
おひたし	野菜スープ
ホットケーキ	おでん
チャーハン	ハンバーグ
おにぎり	みそ汁

4) 自由記述にあった親の意見として、「親が食べることの大切さを説明するよりも、この教室に参加してその重要性がより子どもに伝わった気がして感謝している」「以前より野菜を食べるようになった」など、今回の料理教室に関してよい評価を受けたことがわかり、よりよい生活習慣への意識付けができたと考えられる。

V. 参考文献

- 1) 厚生労働省「平成20年国民健康栄養調査結果, 第1章-1朝食欠食の状況」P27-28
- 2) 厚生労働省「健康日本21知識・態度・行動レベル, 朝食欠食の目標値」
- 3) 岐阜県教育委員会「平成19年度岐阜県の学校給食」P20