

幼児の生活習慣と地域特性との関連[†]

— 東京都文京区と栃木県宇都宮市における比較調査から —

五月女裕之*・大森 玲子*

宇都宮大学教育学部*

乱れた生活習慣は、肥満をはじめ脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病に発展することが指摘されている。生活習慣は乳幼児期から形成されはじめるが、近年では望ましくない生活習慣のために小児生活習慣病に罹患する子どもも増加している。一方、子どもの生活習慣は在住地域や保護者の生活スタイルなど、子どもを取り巻く生活環境に大きく依存することが考えられる。

本研究では、栃木県宇都宮市と東京都文京区において、幼児の生活習慣の実態や取り巻く環境を調査し、地域性との関連を比較検討した。

文京区と宇都宮市を比較すると、幼児が朝食に摂取したものは「野菜などのおかず」（文京区 25%、宇都宮市 12%）、「果物」（文京区 34%、宇都宮市 17%）、「乳・乳製品」（文京区 46%、宇都宮市 40%）において、文京区に比べ宇都宮市で摂取割合が低かった。普段おやつに食べるものは「スナック菓子」（文京区 56%、宇都宮市 77%）が最も高く、また、宇都宮市では「ジュースなど」も高かった（36%）。食事中テレビを「よく見る」は文京区 19%に対し宇都宮市 52%となり、宇都宮市で食事中テレビを視聴する習慣のあることが示された。子どもの就寝時刻について、保護者の就寝時刻と有意な関連性が認められた他（ $p<0.01$ ）、「22 時以降」の就寝は宇都宮市 17%に対し文京区 26%であった。さらに、子どもの就寝時刻と保護者の就労状況について解析した結果、共働き家庭で子どもの就寝時刻が遅くなる傾向が認められ、特に文京区においては有意な関連性が認められた（ $P<0.01$ ）。

今後、地域特性を踏まえた上で、子どもの食育活動や保護者への啓発活動を考えていくことが必要である。

キーワード：幼児教育、食教育、生活指導、食生活、地域性、就労状況

1. 背景と目的

栄養過多や運動不足、生活リズムの不規則化などの生活習慣の乱れから、子どもの健康問題が顕在化している。例えば、小学校 1 年生（小 1）における肥満の出現率は昭和 52 年 2.62%→平成 19 年 4.75%と 2 倍近く増加しており、小 1 に限らず小・中学生のどの年齢においても増加がみられる¹⁾。一方、生活習慣の変化に着目してみると、昭和 55 年から平成 2 年、平成 12 年と過去 3 回にわたり行われた「幼児健康度調査」²⁾によれば、22 時以降に就寝する幼児の割合は年々増加し、平成 12 年の 3 歳児では 51.8%と過半数にも及んでいる（図 1）。このような就寝時刻の遅れや朝食抜きをはじめとする生活リズムの乱れから、日中の活動に支障をきたす子どももみられている³⁾。子どもの生活習慣は在住地域の

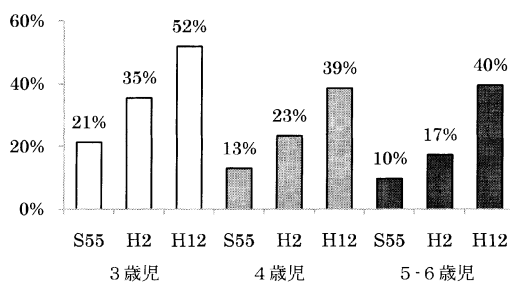


図 1 22 時以降に寝る子どもの割合

特性や保護者の就労状況など、子どもを取り巻く生活環境に大きく依存することが考えられる。

本研究では、東京都文京区、栃木県宇都宮市の保育園・幼稚園を対象にアンケート調査を行い、地域による生活環境の違いと子どもの生活リズム等の関連性について明らかにすることを目的とした。

[†] Hiroyuki SOTOME* and Reiko OHMORI* : Associations between Lifestyle in Infants and their Life Environment.

* Faculty of Education, Utsunomiya University

2. 調査方法

(1) 調査対象

東京都文京区の保育園3園（水道、本郷、向丘）、幼稚園2園（後楽、第一）、栃木県宇都宮市の保育園2園（石井、泉が丘）、幼稚園1園（さかえ）に在籍している満3～5歳の園児810名を調査対象とし、保護者に調査票への回答を依頼した。

(2) 調査方法

保育園、幼稚園を通じて調査用紙を配布し、無記名選択方式（一部記述）により回答を得た後、各クラスに設置した回収袋により回収した。

(3) 調査時期

東京都文京区：平成19年8月・10月

栃木県宇都宮市：平成19年10月・11月

上記時期のうち、1週間を調査期間とした。

(4) 調査回答数

調査対象者810名のうち、551名から回答を得ることができ、回収率は68%であった。

(5) 統計解析

エクセル統計2006（SSRI社）を用い、2項目間の関連性については χ^2 検定を行い、危険率5%未満をもって有意とした。

3. 調査結果と考察

(1) 対象者の特性

対象者の特性を表1に示す。8月の調査時期を基準に満3歳児クラス（3歳5ヶ月～4歳4ヶ月）、満4歳児クラス（4歳5ヶ月～5歳4ヶ月）、満5歳児クラス（5歳5ヶ月～6歳4ヶ月）とし、10月および11月に実施した対象者の年月齢を補正した。

表1 対象者の特性

		3歳	4歳	5歳	無回答	全体	
文京区	性別 (n)	男	15	43	35	1	94
		女	14	37	35	0	86
	無回答 (n)	3	9	7	4	23	
宇都宮市	性別 (n)	男	19	83	86	0	188
		女	13	57	72	0	142
	無回答 (n)	1	3	7	7	18	
総数 (n)		65	232	242	12	551	

家族構成をみると（図2）、文京区、宇都宮市ともに「核家族」が最も多く、それぞれ79%、68%で

あった。文京区よりは宇都宮市で「核家族」が少なく、「3世代以上家族」が多いという地域特性が認められた。

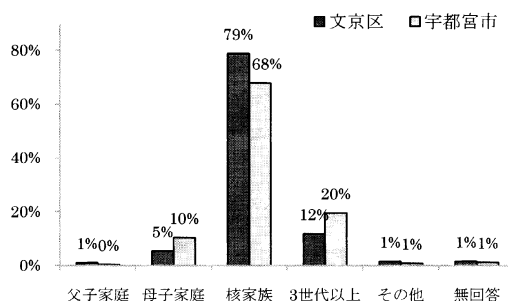


図2 家族構成 文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

保護者の就労状況について、両地域の保育園、幼稚園別にみると（図3）、幼稚園における共働きの状況に文京区16%、宇都宮市43%と大きな違いが認められた。この理由として、両地域における幼稚園の「預かり保育」状況の相違があげられる。宇都宮市の幼稚園の大部分で、ちなみに宇都宮市の幼稚園はすべて私立幼稚園であるが、17～18時までの預かり保育が実施されている⁴⁾。本調査の対象園でも最長19時までの預かり保育が実施されており、幼稚園に預けて、特に母親がフルタイム就労できる環境が整っている。一方、文京区の対象幼稚園（公立）では基本的に14時（1園は16時までの預かり保育あり）までの保育であり、このような状況の違いが幼稚園における就労状況の違いに繋がったものと考えられる。

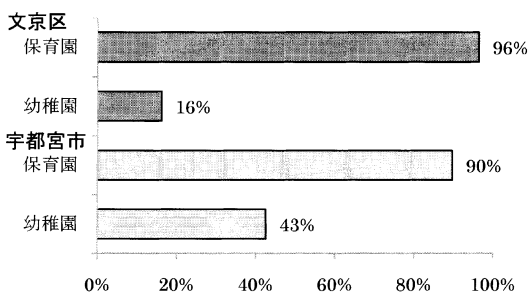


図3 保護者（母親）の就労状況
文京区保育園 n=111, 幼稚園 n=92;
宇都宮市保育園 n=137, 幼稚園 n=211

(2) 食生活の状況

朝食の摂取状況について、「必ず朝食を食べる」は文京区96%、宇都宮市89%であり、宇都宮市に比べ文京区において朝食摂取割合は高かった。「食べ

ない日もある」および「ほとんど食べない」は文京区 4%であるのに対し宇都宮市では 11%と朝食欠食の割合が 2 倍以上であった（図 4）。

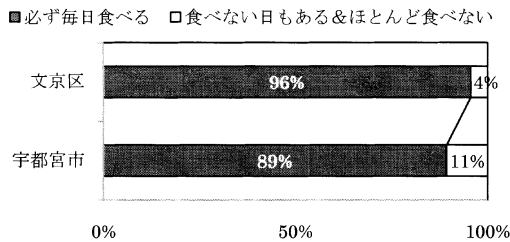


図 4 朝食の摂取状況 文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

朝食に食べたものについて（図 5）、ごはん・おにぎりを主食とするのは文京区 50%、宇都宮市 59%、パンを主食とするのは文京区 45%、宇都宮市 37%となり、宇都宮市では「ごはん」、文京区では「パン」を主食とする傾向にあった。また「野菜などのおかず」（文京区 25%、宇都宮市 12%）、「果物」（文京区 34%、宇都宮市 17%）、「乳・乳製品」（文京区 46%、宇都宮市 40%）の摂取は文京区に比べ宇都宮市において低かった。理想的な食事のスタイルは、主食、副食、果物、乳・乳製品が揃ったものである。朝は身支度などで忙しいが、宇都宮市よりも文京区における子どもの朝食は理想に近いスタイルであることがわかった。

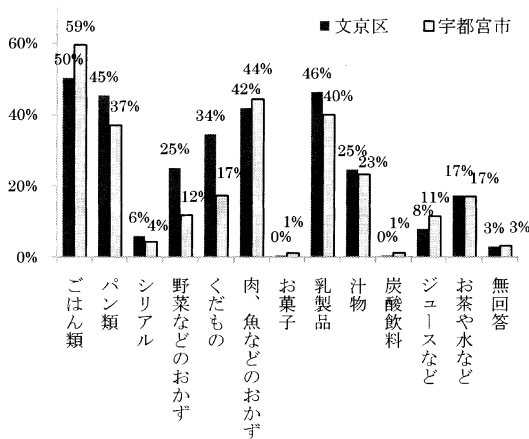


図 5 朝食に摂取したもの 文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

次に、おやつ摂取状況について、「毎日食べる」は文京区 38%、宇都宮市 53%であり、宇都宮市にお

いて摂取頻度が高かった（図 6）。

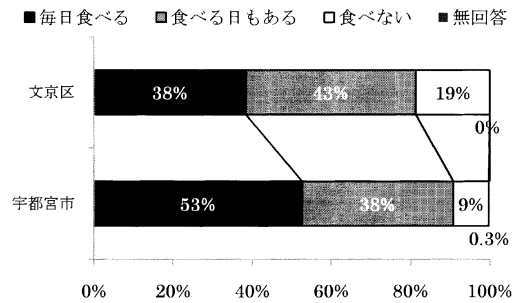


図 6 おやつ摂取状況 文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

「毎日食べる」「食べる日もある」と回答した 481 名に普段おやつに食べているものを聞いた結果、「スナック菓子」の割合が最も多く、文京区 56%、宇都宮市 77%であった（図 7）。「ジュースなど」は文京区と宇都宮市で差がみられ、文京区 16%に対し、宇都宮市では 36%であった。幼児期におけるおやつは、エネルギーを補うための食事の意味合いが大きい。本結果をうけ、今後、おやつ摂取意義について、保護者への啓発活動が必要であると考えられた。

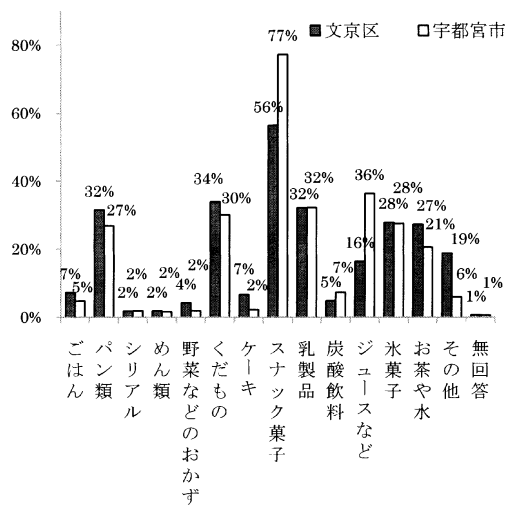


図 7 普段おやつに摂取しているもの 文京区 n=165, 宇都宮市 n=316

子どもの食事について、調査の一部を図 8 に示す。「1 日 3 回の食事は必ず食べる」が文京区 97%、宇都宮市 61%、「ジュースなどを飲みすぎない」が、文京区 77%、宇都宮市 55%となり、宇都宮市に比べ

文京区で高い割合を示した。「お菓子などを食べすぎない」では、文京区 68%、宇都宮市 74%と、文京区に比べ宇都宮市で割合が高くなったものの、図 6「おやつ摂取状況」および図 7「普段おやつに摂取しているもの」の結果を考慮すると、保護者はお菓子類の摂取について意識しているものの、実際はおやつとして多く食べさせてしまっている状況が確認された。

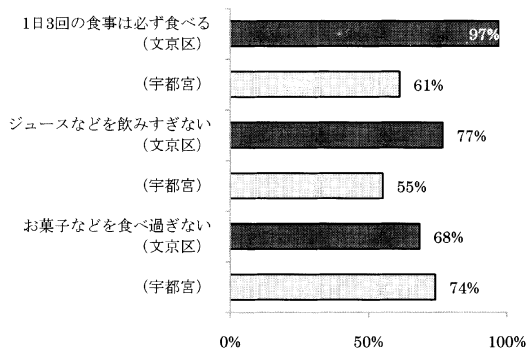


図8 子供の食事について (一部)
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

子どもの嫌いなものが「少しある」、「たくさんある」を合わせると、文京区 65%、宇都宮市 78%と宇都宮市で高い割合を示した(図 9)。宇都宮市は様々な食べ物、特に野菜類に接触する機会や場所がたくさんある一方、文京区では区内に田畑がなく、子どもの好きな食品しか購入しない可能性が考えられる。子どもの食環境の違いを含めて、今後、食育プログラムを開発していくことが大切であろう。

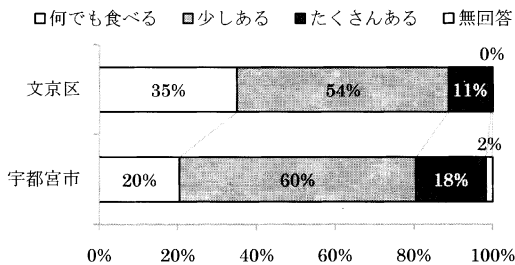


図9 子供の偏食状況
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

食事の会話状況について、「よくする」は文京区 88%、宇都宮市 80%であり、文京区において高かった(図 10)。一方、食事のテレビの視聴状況については(図 11)、食事中「テレビをよく見る」は、

文京区 19%であるのに対し、宇都宮市では 52%となり、大きな差が表れた。また「ほとんど見ない」は、文京区 42%、宇都宮市 16%であり宇都宮市の方が食事中テレビを視聴する習慣のあることがわかった。図 10 の結果を合わせて考慮すると、宇都宮市より文京区において、食事の際はテレビ視聴ではなく、家族の会話を大切にしている状況が推察できた。

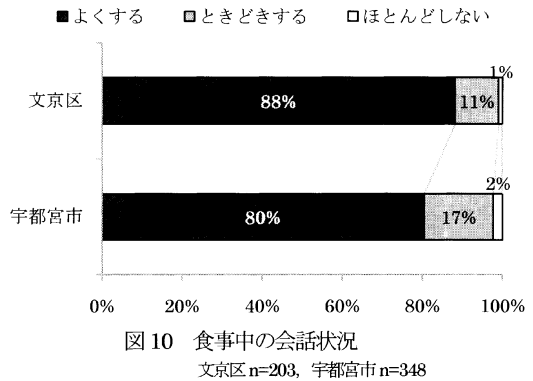


図10 食事の会話状況
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

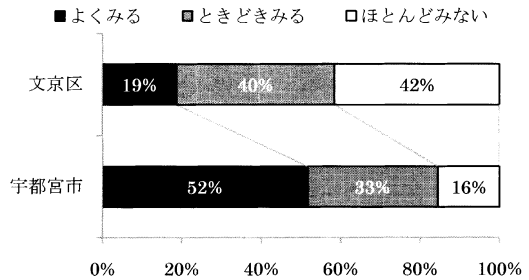


図11 食事のテレビ視聴状況
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348

1日のテレビ視聴時間をみると(図 12)、文京区は1~2時間が最も多く、宇都宮市では2~3時間が最も多かった(P<0.01)。文京区ではノーテレビデーや、絵本などの図書貸し出しを積極的に行っている園もあり、園の行ったアンケート調査から、月一回のノーテレビデーを行うことにより、子どもたちと触れ合う時間が増えたとの報告がなされている。子どもとメディアの関係について様々な調査報告がなされているが、家族でテレビを一緒に視聴し、語らうの機会となっていればあまり問題ではない。問題とされるのは、家族間のコミュニケーションがなされず、会話なくテレビを視聴する場合である。特に幼児期にはコミュニケーションが大切であるため、テレビの在り方を考える必要がある。

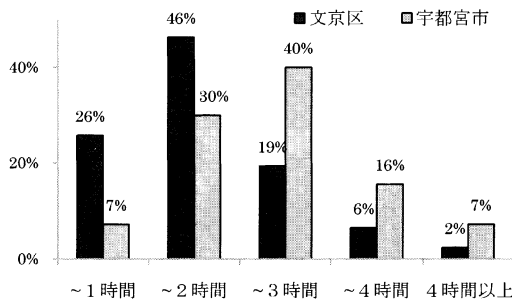


図12 一日あたりのテレビ視聴時刻
文京区 n=172, 宇都宮市 n=348

(3) 生活リズムの状況

子どもと保護者の平日の起床時刻について図13に示す。まず、子どもについてみると、7時以前に起きる子どもの割合は文京区41%、宇都宮市59%であり、文京区に比べ宇都宮市で早く起床する子どもの割合が高かった。また、保護者についても同様の傾向がみられ、7時以前に起きる保護者の割合は、文京区82%、宇都宮市91%であった。

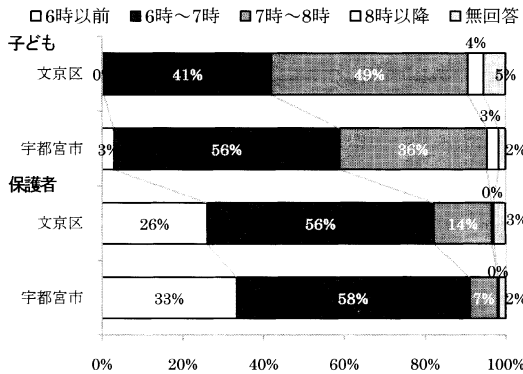


図13 起床時刻 (平日)
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348
P<0.01: 文京区 vs 宇都宮市 (子ども・保護者)

また、子どもと保護者の平日の就寝時刻について図14に示す。22時以前に寝る子どもの割合は文京区66%、宇都宮市74%であり、文京区よりも宇都宮市で高かった。

子どもと保護者の就寝時刻の関連性を解析した結果、保護者の就寝時刻が遅くなればなるほど子どもの就寝時刻も遅くなる傾向が認められた (P<0.01, 図15)。また、保護者の就労状況を踏まえると、共働き家庭において22時以降に寝る子どもの割合は、文京区39%、宇都宮市21%であった (図16)。

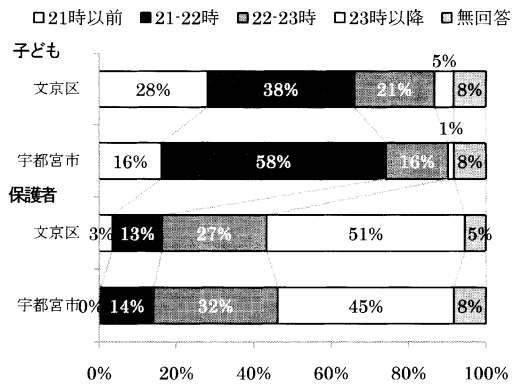


図14 就寝時刻 (平日)
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348
P<0.01: 文京区 vs 宇都宮市 (子ども)
P<0.05: 文京区 vs 宇都宮市 (保護者)

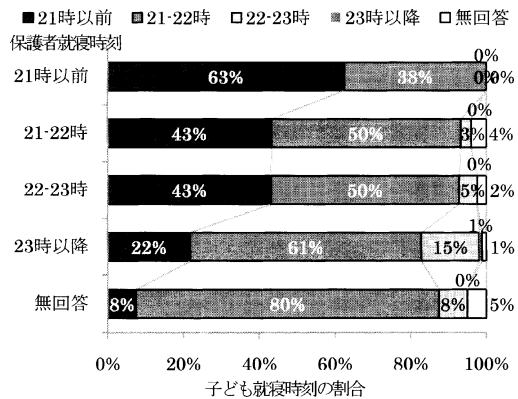


図15 子どもと保護者の就寝時刻
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348; P<0.01

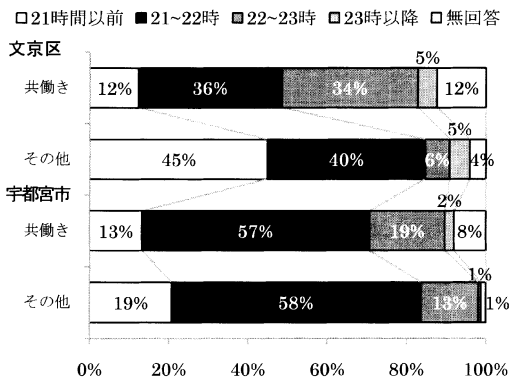


図16 子供の就寝時刻と保護者の就労状況
文京区 n=203, 宇都宮市 n=348
P<0.01; 共働き vs その他 (文京区)

文京区、宇都宮市のいずれの地域においても、共働き家庭で就寝時刻の遅延傾向がみられたが、特に文

京区ではその差が顕著に表れ、有意な関連性が認められた ($P<0.01$, 図 16)。

(4) 父親の関わり

朝食および夕食における保護者の就労状況と父親との共食の関連について図 17 および図 18 に示す。

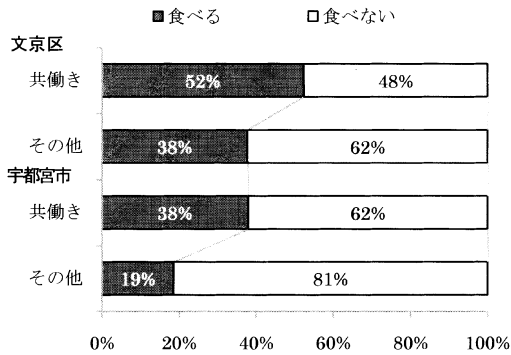


図 17 保護者の就労状況と父親との朝食共食
 文京区 n=203, 宇都宮市 n=346 (2名無回答)
 $P<0.05$; 共働き vs その他 (文京区)
 $P<0.01$; 共働き vs その他 (宇都宮市)

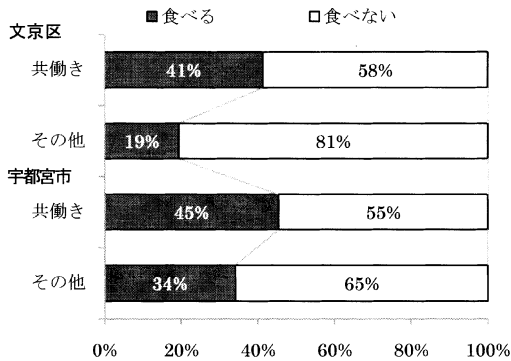


図 18 保護者の就労状況と父親との夕食共食
 文京区 n=203, 宇都宮市 n=346 (2名無回答)
 $P<0.01$; 共働き vs その他 (文京区)

二つの地域を比較すると、子どもが父親と一緒に朝食を食べる割合は、宇都宮市よりも文京区で高かった。一方、夕食では文京区よりも宇都宮市で「父親と一緒に食べる」割合が多く認められた。また、保護者の就労状況を踏まえると、「父親と一緒に朝食を食べる」と答えた割合は、文京区において「共働き」52%、「その他」38%、宇都宮市では「共働き」38%、「その他」19%であった。一方、夕食でも同様の傾向が認められ、文京区「共働き」41%、「その他」19%、宇都宮市「共働き」45%、「その他」

34%であった。よって、共働き家庭ほど、朝食および夕食を父親と一緒に食べる割合が高い結果となった。食育白書によれば⁵⁾、夕食を「家族そろって食べる」子どもは、「一人で食べる」子どもに比べて、食事のときに「いつも挨拶をする」割合が高い、「すっきり目覚めた」割合が高い、朝食を「必ず毎日食べる」割合が高いなど、望ましい生活習慣を実践している傾向にある。共働きは子どもにとって好ましくないという風潮が未だにあるが、以前と比べて共働きの状況も異なっており、保護者の就労状況と子どもの生活習慣について更なる検討を進めることにより、保護者の就労と子どもの生活習慣に対する新たな見解がうまれる可能性が示された。

4. おわりに

本研究では、東京都文京区と栃木県宇都宮市において、幼児の生活習慣の実態や取り巻く環境を調査し、地域性との関連を比較検討した

- ① 朝食摂取状況については、朝食欠食の割合が文京区4%であるのに対し宇都宮市では11%と2倍以上であった。主食は宇都宮市では「ごはん類」、文京区では「パン類」を主食とする傾向にあった。文京区よりも宇都宮市で「野菜などのおかず」、「果物」、「乳製品」の摂取は低い割合を示した。
- ② おやつ摂取状況については、主にスナック菓子を食べる割合が高く、また、宇都宮市ではジュースの摂取が36%と文京区16%に比し高い割合を示した。
- ③ 子どもの食事状況について、文京区よりも宇都宮市で偏食の割合が高かった。また、食事中会話を「よくする」割合が文京区で高い一方、宇都宮市では食事中テレビを視聴する割合が高かった。一日のテレビ視聴時間は文京区1~2時間が最も多かったのに対し、宇都宮市では2~3時間が最も多かった。
- ④ 子どもの生活リズムについて、文京区に比べ宇都宮市において早寝早起きの傾向にあることがわかった。また、子どもと保護者の就寝時刻に関連性が認められ、保護者の就寝時刻が遅くなればなるほど子ども就寝時刻は遅くなる傾向が認められた。
- ⑤ 保護者の就労状況と子どもの生活リズム等の関連について、共働き家庭において、朝食や夕食を父親も一緒に食べる割合の高くなることがわか

った。しかしながら、共働きの家庭では 22 時以降に寝る子どもの割合が多く、文京区で約 4 割、宇都宮市で約 2 割となった。

以上より、地域による生活環境の違いが子どもの生活習慣に影響を及ぼしていることが示された。文京区は宇都宮市よりも食事に対する意識が高かったが、子どもの起床・就寝時刻は宇都宮市よりも遅く、特に共働き家庭において遅れる傾向にあった。一方、宇都宮市では文京区よりも子どもの生活リズムが早寝早起きの傾向にあり理想的であったが、食事への意識が低い傾向にあった。保護者の就労状況と子どもの生活習慣の関連は、特に文京区において食事や生活リズムの面で影響を与える可能性が示された。

今後、地域特性を踏まえた上で、子どもの食育活動を実施するほか、保護者に対しても食事や睡眠に対する正しい情報の伝達を含む啓発活動を考えていくことが必要とされよう。

謝辞

本研究を進めるにあたりアンケートにご協力くださいました文京区ならびに宇都宮市の保育園、幼稚園の園長先生および諸先生方、保護者の皆様に深くお礼申し上げます。

参考文献

- 1) 「学校保健統計調査」, 文部科学省,
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/index03.htm
- 2) 「幼児健康度調査」, 社団法人日本小児保健協会,
- 3) なぜ疲れているの？子どもたち—元気になる食事と睡眠、そして遊び—, 食べもの文化編集部, 芽ばえ社
- 4) 幼稚園ガイド (平成 19 年発行版), 宇都宮地区幼稚園連合会
- 5) 食育白書, (平成 19 年版), 内閣府