

保育所通所児の保護者に対する食からの子育て支援プログラムの開発 ～実態調査による課題分析～

丹野 久美子¹
木野 和代¹
足立 智昭¹
平本 福子¹

食からの子育て支援プログラム開発のための基礎資料を得ることを目的に、保育所に通う乳幼児の保護者を対象に、食生活・食事準備・育児感情に関する調査を実施した。仙台市内の民営保育所(3施設)に通う子どもの保護者337名に質問紙を配付し、記入者が母親のもの261名分を分析した。

食事準備の負担感が、「ときどきある」「よくある」と回答した保護者は77.8%と多く、「献立を考えるのが大変」「作る時間がない」等がその理由として挙げられた。また、時間のゆとりがないほど食事準備負担感が高い傾向が見られ、食事準備負担感が高いほど、育児への束縛による負担感、子どもの態度・行為への負担感、育て方への不安感が高かった。

以上より、食事準備力をつけられるような支援が、保護者の子育てに対する負担感や不安感の軽減につながる可能性が考えられた。そして食事準備の負担感を減らすためには、その時間を短縮する支援が重要と考えられた。

Keywords : 保育所、食事支援、育児感情、子育て支援プログラム、食事準備力、他世帯との共食

I 緒言

乳幼児期の保育、地域の子ども・子育て支援を総合的に進める仕組みとして、2012年にいわゆる「子ども・子育て関連3法」が制定され、これらの法律に基づき、2015年に「子ども・子育て支援新制度」が施行されている。また、これらの施策を進めるにあたり、乳幼児ならびにその保護者への支援ための実態調査がさまざまな側面からなされている。

子どもの食生活については、従来からの調査が継続的に実施されており、全国レベルでは、1985年から10年おきに実施されている「乳幼児栄養調査(以下、「厚生労働省調査」)」(厚生労働省)がある。また、仙台市においても、1982年から概ね5年ごとに、保育所の幼児の家庭を対象に「幼児の家庭における食生活実態調査(以下、「仙台市調

査」)を行い、幼児や家庭に対し、調査結果に基づいた食生活支援を実施している。

直近の「厚生労働省調査2015」¹⁾と「仙台市調査2015」²⁾では、幼児の身体状況・食生活状況に加えて、家庭の経済状況や保護者のヘルスリテラシー等の社会環境要因が取り上げられ、経済的なゆとりの有無が乳幼児の食生活に影響を及ぼしていることが報告されている。また、幼児の食生活をよりよくしていくために、保護者への支援が必要であることが指摘されている。

一方、乳幼児をもつ保護者の食事準備については、その負担が大きく、食事準備の負担感が子育ての難しさにつながることも指摘されている³⁻⁵⁾。しかし、食事準備の負担感を子育て全体からとらえた調査は少なく、「厚生労働省調査2015」、「仙台市調査2015」においても、これらの調査項目は含まれていない。

そこで、本研究では、仙台市内の保育所に通所する乳幼児の保護者を対象に、「仙台市調査2015」

1. 宮城学院女子大学

の調査項目に、食事の準備ならびに子育て感情に関する項目を加えた調査を実施し、食からの子育て支援プログラム開発のための基礎資料を得ることを目的とする。

II 方法

1. 調査対象者および調査方法

1) 対象者

仙台市内の民営保育所（3施設）に通う子どもの保護者であった。通園児のうちきょうだいがいる場合は年齢の高い子どもについて回答を求めた。

2) 配付回収状況

2016年10月中旬に調査票を配付し、2週間程度で回収した。各園で計337名に調査用紙を配付し、300名分を回収した（回収率：89.0%）。プライバシー保護のため、提出用の個別封筒を用意し、これに封入して提出してもらった。

3) 分析対象

記入者がすべて母親である回答のみを分析することとした。ただし、子どもの食物摂取頻度について「子どもがまだミルクしか飲まないのによくわからない」という回答者（1名）は除外した。これらにより261名分の回答を分析対象とした。261名の母親の年齢構成は、20歳代42名（16.1%）、30歳代170名（65.1%）、40歳代49名（18.8%）であった。

子どものクラスは、0歳児クラスが34名（13.0%）、1歳児クラスが32名（12.3%）、2歳児クラスが39名（14.9%）、3歳児クラスが54名（20.7%）、4歳児クラスが53名（20.3%）、5歳児クラスが49名（18.8%）であった。

家族構成については、父親が同居しているのは228名（87.4%）であった。対象児と同居するきょうだい数は、0人が92名（35.2%）、1人が140名（53.6%）、2人が28名（10.7%）、3人が1名（0.4%）であった。祖父母との同居については、両方と同居が8名（3.1%）、祖母のみと同居が11名（4.2%）

であった。その他、おじ、おば、曾祖母等との同居が6名（2.3%）あった。

2. 調査内容

1) 基本属性

子どもとの続柄、記入者の年代、同居の家族構成について回答を求めた。

2) 家庭の状況（生活のゆとり）

「仙台市調査2015」の調査項目を参考に、世帯の経済的なゆとりと本人の時間のゆとりをたずねた。経済的なゆとりは「あなたの世帯の経済的なゆとりはいかがですか」、時間のゆとりは「あなたの生活の時間的なゆとりはいかがですか」という設問を用意し、これらに「ゆとりがある」「ややゆとりがある」「どちらともいえない」「あまりゆとりはない」「まったくゆとりはない」の5件法で回答を求めた。

3) 子どもの生活習慣・食生活

①起床時刻および朝食の摂取時刻：「6時以前」から「8時以降」まで30分刻みの6件法で回答を求めた。

②就寝時刻：「21時以前」から「23時以降」まで60分刻みの4件法で回答を求めた。

③朝食及び夕食の摂取頻度：「毎日食べる」「週に3~4回食べる」「週に1~2回食べる」「全く食べない」の4件法で回答を求めた。

④朝食および夕食の共食の状況：「子ども本人」「あなた」「あなた以外の大人」「子どもの兄弟姉妹」「保育士」「その他」として、当てはまるものすべてを選択する形とした。

⑤保育所の給食以外の食物摂取状況：13種類の食物の摂取頻度について、「毎日2回以上」「毎日1回」「週に4~6回」「週に1~3回」「週に1回未満」「食べて（飲んで）いない」の6件法で回答を求めた。今回は離乳が完了していると考えられる2歳以上の子どものみを分析対象とした。

⑥子どもの食生活で困っていること：「食べるのに時間がかかる」「偏食する」など10の困りごとの他、「その他」「特に困っていない」の併せて12の項目から該当するものすべてを選択する形

¹ この他に、回答者が一貫していたケースは、父親による回答で3件みられた。

とした。

4) 保護者の状況

①朝食摂取頻度:子どもと同様に4件法にて回答を求めた。欠食する場合はその理由について「時間がない」「食欲がない」など8項目から該当するものすべてを選択する形でたずねた。

②同世代の子どもを持つ他世帯との共食:「月に1回以上」「2~3か月に1回程度」「半年に1回程度」「ほとんどない」の4件法で回答を求めた。

③子どもの食生活に関するヘルスリテラシー: Ishikawaらが開発したヘルスリテラシー尺度に基づき⁶⁾、情報収集、情報選択、情報評価、情報理解と伝達、情報活用について、「仙台市調査2015」で実施した調査項目(5項目)を用いて質問し²⁾、「強くそう思う」「まあそう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」の5件法で回答を求めた。ただし、教示文における「病気や健康に関連した情報」を、本研究では「子どもの食生活に関連した情報」に変更した。

④家族サポートに対する満足感:家族による育児・家事サポートの満足度を測定した。「ご家族の育児や家事に対する、あなたご自身の満足度を教えてください。」という質問に対して、「とても満足」「ある程度満足」「少し不満足」「不満足」の4件法で回答を求めた。

5) 食事の準備

①食事準備頻度:「ほとんど毎日」「週3~5回」「週1~2回」「月2~3回」「ほとんどしない」の5件法で回答を求めた。

②食事作り時間:朝食と夕食に分け「15分以下」「16分~30分」「31分~45分」「46分以上」の4件法で回答を求めた。

③加工食品・総菜の利用頻度は、冷凍・レトルト食品、総菜(おにぎり・パン等の主食)、惣菜(から揚げ、コロッケ等の主菜)、惣菜(サラダ等の野菜料理の副菜)の各食品について、「週3~5回以上」「週1~2回」「月に2~3回」「ほとんど用いない」の4件法で回答を求めた。

④食事準備の負担感:「まったくくない」「あまり

ない」「ときどきある」「よくある」の4件法とした。

⑤食事準備負担感の理由:「調理が苦手」「作る時間がない」「献立を考えるのが大変」「作っても子どもが食べない」「家族の協力がいない」「食材を買う時間がない」「経済的に余裕がない」「その他」について、該当するものすべてを選択する形とした。

⑥食事準備の効力感:「かなりできている」「まあまあできている」「あまりできていない」「まったくできていない」の4件法で回答を求めた。

⑦食事準備力の向上への意欲:「もっと力をつけたい」「もう少し力をつけたい」「今のままで満足している」の3件法で回答を求めた。

⑧食事準備の好き嫌い:「好き」「まあまあ好き」「あまり好きでない」「好きでない」の4件法で回答を求めた。

⑨食事準備の重視点:「短時間に作る」「安く作る」「子どもの嗜好」「栄養面」「その他」の中から最も重視するものを1つ選択させた。

⑩友人や家族から食事準備について話を聞くことがあるか:「よくある」「時々ある」「あまりない」「ほとんどない」の4件法で回答を求めた。

⑪食事準備への家族の協力:「ほとんど毎日」「週3~5回」「週1~2回」「月2~3回」「ほとんどしない」の5件法で回答を求めた。

⑫食事準備についての情報ニーズ:「料理のレシピ」「献立の立て方」「栄養情報」「その他」について、該当するものすべてを選択する形とした。

6) 育児感情

荒牧(2008)¹¹⁾による育児感情尺度を用いた⁷⁾。この尺度は、育児への肯定的な感情と否定的な感情を測定することができるのが特徴である。否定的な感情は、負担感と不安感の2側面から測定され、両側面はさらに親側の要因に起因するものと、子ども側の要因に起因するものに分類される

¹¹⁾ 本尺度の最終版は、『心理測定尺度集VI』(サイエンス社)に掲載のものであるとのことであったため(荒牧2016,私信)、本研究ではこの本に掲載されたものを用いた。両者は、一部の項目で漢字表記や読点の有無が異なっていたが、下位概念の構成および項目内容はほぼ同じであった。

表1 育児感情尺度(荒牧, 2008)の下位概念

否定的感情	親側の要因に起因するもの	子ども側の要因に起因するもの
育児への負担感	①育児への束縛による負担感 [4]	②子どもの態度・行為への負担感 [5]
育児への不安感	③育て方への不安感 [4]	④育ちへの不安感 [4]
肯定的感情	⑤育児への肯定感 [4]	

注) [] 内は構成項目数

(表1)ⁱⁱⁱ。全21項目からなる。ただし、本研究では、「育ちへの不安感」に含まれる項目について「入園後」という表現を「保育園で」に変更した。また、荒牧・無藤(2008)にならい、子どもが複数いる場合には、特定の子どもについてではなく、子育て全般について回答するように教示した⁸⁾。回答は、原典どおり「まったくない(1)」～「よくある(4)」までの4件法で求めた。

7) 育児効力感

「あなたは自分の子育てがうまくいっていると思いますか?」という質問に対して、「そう思う」「まあそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」の4件法で回答を求めた。

3. 統計処理

1) 子どもの起床時刻と就寝時刻の関連

子どもの起床時刻は「6:00以前」と「6:01～6:30」、「7:31～8:00」と「8:01以降」をそれぞれまとめて4群とした。就寝時刻は「22:01～23:00」と「23:01以降」を合わせて3群に分け、子どもの起床時刻とクロス集計を行った。

2) 家庭の経済的状況と食物摂取状況の関連

回答状況から、家庭の経済的状況については「ゆとりがある」と「ややゆとりがある」を1群にま

とめ、「どちらともいえない」「あまりゆとりがない」「まったくゆとりがない」の4群に分けた。子どもの食物摂取状況とクロス集計を行った。

3) 食事準備負担感に関連する要因の検討

食事準備負担感(高得点ほど負担)を従属変数とする重回帰分析(ステップワイズ法)を行った。独立変数には、個人属性として記入者(母親)の年齢群(高得点ほど高い)^{iv}を、行動変数として夕食準備の所要時間(高得点ほど長い)^v、加工食品や総菜の利用頻度(高得点ほど高い)^{vi}を、態度変数として食事準備の好き嫌い(高得点ほど好き)、子どもの食生活に関するヘルスリテラシー(高得点ほど高い)^{vii}、食事準備効力感(高得点ほど高い)を、環境変数として同世代の子どもの保護者との食事機会、友人家族からの食事準備に関する情報提供、食事準備に関する家族の協力(高得点ほど頻繁)、家族の育児・家事サポート満足感(高得点ほど高い)、世帯の経済的ゆとり、生活の時間のゆとり(高得点ほどゆとりがある)を投入した。

4) 育児感情に関連する要因の検討

育児感情の各側面と食事準備負担感等との関連を検討するために、上記の独立変数に加え、育児効力感、食事準備負担感を独立変数として投入した。

ⁱⁱⁱ 各側面の項目例は、次の通りである。①育児への束縛による負担感については「子どもに時間を取られて、自分のやりたいことができず、イライラする」、②子どもの態度・行為への負担感については「子どもが自分の言うことを聞かないので、イライラする」、③育て方への不安感については「自分の育て方でよいのかどうか不安になる」、④育ちへの不安感については「同年齢の子どもと比べて、自分の子どもは幼いと感じる」、⑤育児への肯定感については「子どもを育てることは、有意義ですばらしいことだと思う」が項目例としてあげられる。

^{iv} 記入者の年齢群の得点化は2=20代、3=40代、4=40代とした。

^v 朝食準備の所要時間については、65%以上が、「15分以下」と短時間な方向に偏っていたため、本分析には用いなかった。

^{vi} 加工食品や総菜の利用頻度得点は、4つの設問に対する回答の合計とした。 α 係数は.74であった。

^{vii} 子どもの食生活に関するヘルスリテラシー得点は、5つの設問に対する回答の合計とした。 α 係数は.82であった。

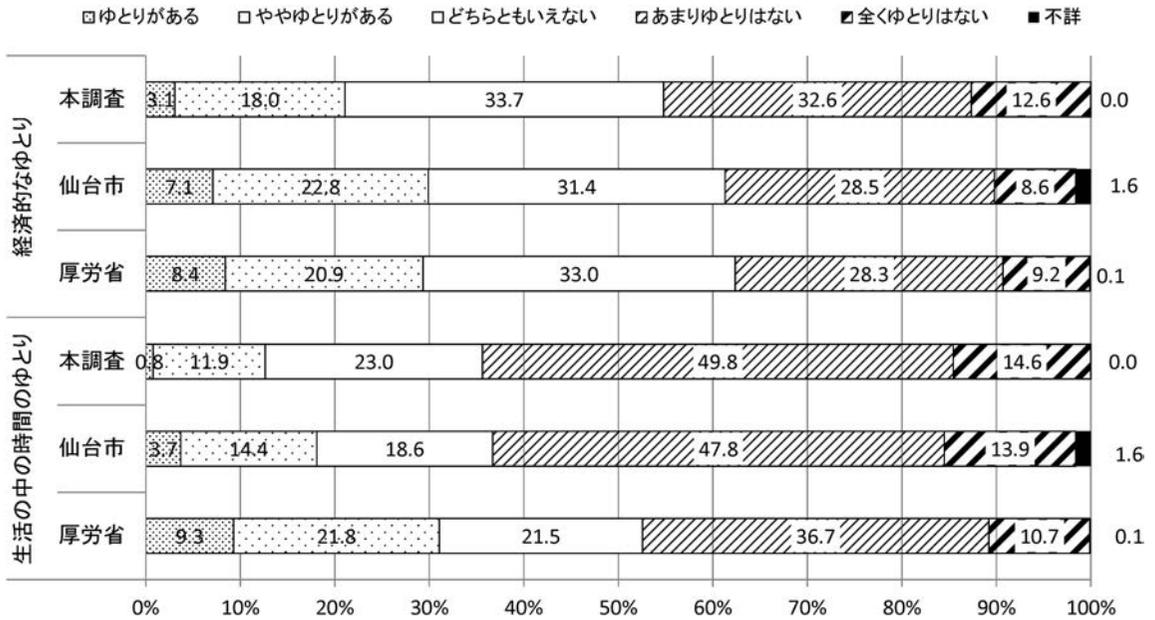


図1 経済的なゆとりおよび生活の中の時間のゆとりの状況

5) 食事準備の負担感とヘルスリテラシー（情報選択力）との関連

回答状況から、食事準備の負担感については、「まったくない」と「あまりない」を1群にまとめ、「ときどきある」「よくある」の3群に回答者を分類した。また、ヘルスリテラシー（情報選択力）についても同様に、「まったくそう思わない」「あまりそう思わない」を1群にまとめて、「どちらでもない」「まあそう思う」「強くそう思う」の4群とした。そして、両者の関連を調べるために、クロス集計を行い、 χ^2 検定を行った。

統計処理は、統計ソフトSPSS24.0Jを用い、有意水準は5%とした。

4. 倫理的配慮

調査の実施にあたっては、質問紙調査票に調査の目的、対象者の権利保護、研究以外のデータ不使用、個人情報保護を記載し、回収をもって同意とみなした。記入された調査票は配付した封筒に封入してもらい、保育所にて回収を行った。なお、本研究は宮城学院女子大学研究倫理委員会の承認を得ている。

Ⅲ 結果および考察

1. 家庭の状況（図1）

経済的なゆとりについては、「ゆとりがある」・「ややゆとりがある」保護者は21.1%、「あまりゆとりがない」・「まったくゆとりがない」は45.2%と、ゆとりのない家庭が半数弱を占めた。本調査データの特徴を確認するために、より大規模調査である「仙台市調査2015」と比較すると、仙台市調査では、「ゆとりがある」・「ややゆとりがある」29.9%、「あまりゆとりがない」・「まったくゆとりがない」37.1%であったことから、本調査の対象者は経済的にゆとりがない家庭がやや多かったことがわかる。なお、「厚労省調査2015」は「仙台市調査2015」とほぼ同様の結果であった。

一方、時間のゆとりは、「ゆとりがある」・「ややゆとりがある」保護者は12.7%、「あまりゆとりがない」・「まったくゆとりがない」は64.4%で、「仙台市調査（2015）」とほぼ同様な傾向であった。しかし、「厚労省調査2015」では「あまりゆとりがない」・「まったくゆとりがない」は47.4%と半数を下回ったことから、仙台市では全国と比較し

表2 起床時刻と就寝時刻

就寝時刻	全体 N=261		起床時刻							
			～6:30		6:31～7:00		7:01～7:30		7:31～	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
21:00以前	42	16.1	30	11.5	8	3.1	3	1.1	1	0.4
21:01～22:00	165	63.2	57	21.8	73	28.0	29	11.1	6	2.3
22:01以降	53	20.3	8	3.1	12	4.6	21	8.0	12	4.6
未回答	1	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0

て時間にゆとりがないと感じている保護者が多かった。

2. 子どもの生活習慣・食生活

1) 子どもの生活時間について (表2)

6時半前に起床する子どもは36.8%であり、「仙台市調査2015」の29.7%に比べ多かった。また、21時以前に就寝する子どもは16.1%と、「仙台市調査2015」の9.3%より多かった。今回の調査対象である保育所に通園する子どもは、仙台市の他の地区の子どもよりも早寝早起きの傾向がみられた。そこで、起床時刻と就寝時刻の関連をみたところ、21時より前に就寝している子どもでは6時半前に起床する者が30名と最も多く、7時半以降に起床する者では22時以降に就寝する子どもが12名と最も多かった。就寝時刻が遅くなるにつれて起床時刻も遅くなる傾向がみられた。

2) 子どもの朝食摂取状況について

子どもの朝食摂取状況は、毎日食べる子どもが95.4%であった。週に3～4回食べるが3.1%、週1～2回食べるが0.7%、全く食べないが0.4%と、4.2%の子どもが習慣的に朝食を欠食していた。朝食欠食の割合は「仙台市調査2015」の4.8%とほぼ同様、「厚労省調査2015」の6.4%よりもやや低かった。

3) 食物摂取の状況 (表3)

1週間あたりの家庭での食物摂取状況を調査したところ、「毎日1回以上食べている」ものは、穀類97.3%、お茶などの甘くない飲料78.2%、野菜68.6%、牛乳・乳製品56.8%、果物37.2%の順

であった。これらの傾向は、「仙台市調査2015」とほぼ同様であった。一方、インスタント麺は49.0%、ファストフードは23.0%が「食べていない」と答えており、「仙台市調査2015」のインスタント麺40.2%、ファストフード16.8%と比較するとやや多い傾向がみられた。

経済的なゆとり度群別の摂取率は、「厚労省調査2015」・「仙台市調査2015」と同様の傾向にあり、魚、肉、野菜、果物はゆとりのないほど摂取頻度が低く、インスタント麺の摂取頻度は高まる傾向が見られた⁹⁾。

4) 子どもの食事の困りごとについて (表4)

子どもの食生活での困りごとについては、最も多かったのが、2歳児は「食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しがる」、3歳児以降は「食べるのに時間がかかる」であった。次いで多かったのは、2歳児が「むら食い」と「食べるのに時間がかかる」、3歳児が「偏食する」、4歳児が「箸の持ち方が悪い」、5歳児が「姿勢が悪い」と、子どもの年齢により悩みが異なっていた。

また、「特に困っていない」と答えた保護者は2歳児15.4%、3歳児22.2%、4歳児5.7%、5歳児10.2%に留まったことから、多くの保護者が子どもの食に悩んでいることが明らかとなった。「厚労省調査2015」では困っていない割合が、2歳児13.0%、3歳児16.8%、4歳児16.4%、5歳児22.5%と、年齢が高くなるにつれて割合が増していたが、本調査ではその傾向はみられず、むしろ4・5歳児の保護者が多くの悩みを抱えている傾向がみられた。

表3 子どもの食物摂取頻度

(N = 261)

		n	%			n	%
穀類	毎日2回以上	241	92.3	果物	毎日2回以上	19	7.3
	毎日1回	13	5.0		毎日1回	78	29.9
	週に4~6回	3	1.1		週に4~6回	69	26.4
	週に1~3回	3	1.1		週に1~3回	69	26.4
	週に1回未満	0	0.0		週に1回未満	17	6.5
	食べていない	0	0.0		食べていない	6	2.3
	未回答	1	0.4		未回答	3	1.1
魚	毎日2回以上	4	1.5	牛乳・乳製品	毎日2回以上	68	26.1
	毎日1回	17	6.5		毎日1回	80	30.7
	週に4~6回	54	20.7		週に4~6回	50	19.2
	週に1~3回	164	62.8		週に1~3回	39	14.9
	週に1回未満	15	5.7		週に1回未満	14	5.4
	食べていない	6	2.3		食べていない	5	1.9
	未回答	1	0.4		未回答	5	1.9
肉	毎日2回以上	8	3.1	お茶などの 甘くない飲料	毎日2回以上	163	62.5
	毎日1回	36	13.8		毎日1回	41	15.7
	週に4~6回	135	51.7		週に4~6回	24	9.2
	週に1~3回	73	28.0		週に1~3回	15	5.7
	週に1回未満	4	1.5		週に1回未満	7	2.7
	食べていない	2	0.8		食べていない	5	1.9
	未回答	3	1.1		未回答	6	2.3
卵	毎日2回以上	5	1.9	果汁などの 甘味飲料	毎日2回以上	14	5.4
	毎日1回	40	15.3		毎日1回	38	14.6
	週に4~6回	76	29.1		週に4~6回	40	15.3
	週に1~3回	104	39.8		週に1~3回	95	36.4
	週に1回未満	17	6.5		週に1回未満	46	17.6
	食べていない	16	6.1		食べていない	24	9.2
	未回答	3	1.1		未回答	4	1.5
大豆・ 大豆製品	毎日2回以上	14	5.4	菓子などの 甘味食品 (菓子パン含む)	毎日2回以上	11	4.2
	毎日1回	47	18.0		毎日1回	73	28.0
	週に4~6回	75	28.7		週に4~6回	54	20.7
	週に1~3回	107	41.0		週に1~3回	90	34.5
	週に1回未満	10	3.8		週に1回未満	22	8.4
	食べていない	1	0.4		食べていない	10	3.8
	未回答	7	2.7		未回答	1	0.4
野菜	毎日2回以上	85	32.6	インスタント麺 やカップ麺	週に1回以上	22	8.4
	毎日1回	94	36.0		週に1回未満	110	42.1
	週に4~6回	45	17.2		食べていない	128	49.0
	週に1~3回	30	11.5	未回答	1	0.4	
	週に1回未満	4	1.5	ファストフード	週に1回以上	25	9.6
	食べていない	2	0.8		週に1回未満	175	67.0
	未回答	1	0.4		食べていない	60	23.0
			未回答		1	0.4	

表4 子どもの食事の困りごとの選択率（年齢別）

	2～5歳児クラス の合計 N=195		2歳児クラス n=39		3歳児クラス n=54		4歳児クラス n=53		5歳児クラス n=49	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
食べるのに時間がかかる	67	34.4	10	25.6	15	27.8	22	41.5	20	40.8
偏食する	44	22.6	8	20.5	14	25.9	10	18.9	12	24.5
むら食い	43	22.1	10	25.6	10	18.5	13	24.5	10	20.4
箸の持ち方が悪い	37	19.0	5	12.8	6	11.1	16	30.2	10	20.4
姿勢が悪い	36	18.5	5	12.8	12	22.2	4	7.5	15	30.6
食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しが	34	17.4	12	30.8	11	20.4	9	17.0	2	4.1
小食	25	12.8	5	12.8	6	11.1	6	11.3	8	16.3
早食い・よくかまない	21	10.8	3	7.7	4	7.4	6	11.3	8	16.3
食べることに関心がない	10	5.1	2	5.1	3	5.6	1	1.9	4	8.2
食べすぎる	17	8.7	4	10.3	5	9.3	3	5.7	5	10.2
その他	25	12.8	7	17.9	5	9.3	9	17.0	4	8.2
特に困っていない	26	13.3	6	15.4	12	22.2	3	5.7	5	10.2

注) 食事に関する項目のため、2歳児以上を分析の対象とした

幼児期は身体的な成長とともに、手指の運動機能も発達する時期であり、食具もスプーンから箸へと変化する。また、乳歯が生えることによって咀嚼機能や嚥下機能も変化するため、食形態も変える必要がある。さらに、自我の発達により、食べることへの抵抗を示すなども起こってくる。本調査でも、このような子どもの成長段階への対応を難しく思っている保護者がいることが確認された。

3. 保護者の状況

1) 朝食および他の保護者との共食について

保護者の朝食摂取頻度は、「毎日食べる」が77.8%であり、「仙台市調査2015」81.4%、「厚労省調査2015」81.2%に比べて低かった。保護者の朝食欠食の理由は、「食べる時間がない」15.7%、「食べる習慣がない」7.3%、「食欲がない」6.5%、「朝早く起床できない」2.7%、「作る時間がない」2.3%で、「仙台市調査2015」と同様であった。

また同世代の子どもを持つ保護者との食事の機会については、「月1回以上」24.5%、「2～3か月

に1回程度」30.3%、「半年に1回程度」14.9%、「ほとんどない」30.3%と、その頻度は様々であった。

2) 子どもの食生活に関するヘルスリテラシー

食生活の情報の入手や活用力について「強くそう思う」・「まあそう思う」と回答した保護者の割合を示す。「いろいろな情報源から情報を集められる（情報収集）」と回答した保護者は92.7%であった。同様に、「自分の求める情報を選び出せる（情報選択）」73.2%、「情報がどの程度信頼できるか判断できる（情報評価）」46.7%、「情報を理解し、人に伝えることができる（情報理解と伝達）」46.3%、「情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる（情報活用）」50.8%であった。「仙台市調査2015」では、「健康や病気に関する情報」とたずねたが、同様の傾向がみられ、多くの者が情報を入手できるものの、それを活用することが難しいことがわかった。

3) 家族による育児・家事サポートについて

家族による育児・家事サポートに対する満足感については、「とても満足」18.8%、「ある程度満足」54.0%、「少し不満足」20.3%、「不満足」5.0%と、

約7割が満足していた。

4. 食事の準備について

1) 食事の準備にかかる時間

朝食では「15分以下」65.5%、「16分～30分」28.7%と多くの保護者が短時間に準備していた。これに対して、夕食では「31分～45分」46.0%、「16分～30分」30.7%と30分前後が多かった。

2) 加工食品・惣菜の利用状況

食事の準備を簡便にするためには、加工食品や惣菜を上手に利用することが重要である。加工食品や惣菜を週1～3回以上利用している保護者は、冷凍食品・レトルト食品では約4割、惣菜（ご飯、肉・魚等）が約5割、副菜（サラダ等）が約4割と約半数が加工食品や惣菜を利用して、食事準備の簡便化を図っていた。

3) 食事準備に対するサポート状況

食事の準備を週3～5回以上協力してくれる家族がいる保護者は14.9%と低かった。また、食事準備について話を聞く友人や家族がいるかについては、「あまりない」または「ほとんどない」保護者が37.5%もみられた。

4) 食事準備の負担感

食事の準備を負担だと思えることが、「ときどきある」または「よくある」と回答した保護者は77.8%と多かった。乳幼児の保護者の食事準備の負担感の高さについては、先行研究でも指摘されているが³⁻⁵⁾、本調査においても同様な傾向がみられたことから、食事準備についての支援の必要性が再確認された。

食事準備の負担感の理由をみると、「献立を考えるのが大変」54.8%が最も多く、次いで「作る時間がない」43.7%、「調理が苦手」29.1%、「子どもが食べない」22.2%であった。「献立を考えるのが大変」の「献立」とは、複数の料理を組み合わせて食事に仕立てることである。食事の準備は、食事を構想する、いわゆる「献立」と、その献立を実際に作る「調理」の両者により構成されているが、これらの結果からも、乳幼児の保護者には、実際に作るよりも、何を作るか考える

ことが負担となっていることがわかる。

なお、食事準備が「好き」「まあまあ好き」な保護者は61.3%と半数を超えた。また、食事準備の効力感では、「かなりできていると思う」「まあまあできていると思う」と回答した人の割合は71.6%と高かった。

5) 食事準備の負担感と各要因との関連（表5）

食事準備負担感を従属変数とした重回帰分析の結果を表5に示す。重回帰分析のモデルは0.1%水準で有意であった。

食事準備の負担感と、個人属性である母親の年齢については、高いほど食事準備負担感が高い傾向にあることがわかった（ $\beta=.14$ ）。

また、食事準備の好き嫌いについては、好きな人ほど食事準備負担感が低かった（ $\beta=-.53$ ）。食事の準備は生活上必要な家事であり、好き嫌いの範疇ではない面もあるが、少しでも負担感を少なくし、家族の喜ぶ姿を見られる場にしていくような支援が必要だと考えられる。

加工食品や惣菜の利用頻度は、食事準備負担感と関連が見られなかった。しかし、他の独立変数、すなわち、食事準備の好き嫌いとの間に弱い負の相関が見られている（ $r=-.22, p<.001$ ）。食事準備が嫌いな人ほど使っていることがわかる。そして、この食事準備が嫌いな人ほど食事準備負担感が高かったことも併せて考えると、加工食品や惣菜の利用に対する否定的な意識を持ちすぎず、適度に肯定的に捉えられるような支援が、食事準備に対する否定的感情を緩和し、間接的に負担感を減らすことができるのではないかと考えられた。

加工食品・惣菜の利用は、手抜きである、添加物や塩分が気になるなど否定的な評価がされやすいことから、一般には望ましくないと考えられる。しかし、本調査の結果からは、こうしたものを食卓に少しずつ取り入れ有効活用することで、短い準備時間であっても食卓を豊かにすることができること（利用の肯定的な側面）とともに、上手な活用を伝えるような支援を検討していく必要があると考えられた。

生活のゆとりについては、経済的ゆとりは食事

表5 食事準備負担感および育児感情に対する重回帰分析の結果（ステップワイズ法）

	食事準備 負担感	育児感情					
		①束縛の 負担感	②子どもの態 度の負担感	③育て方へ の不安感	④育ちへの 不安感	⑤育児への 肯定感	
属性	記入者（母親）の年齢群 （高得点ほど高い）	.14**					
行動	夕食準備の所要時間 （高得点ほど長い）						
	加工食品や総菜の利用頻度 （高得点ほど高い）						
態度	食事準備好き嫌い （高得点ほど好き）	-.53***			-.13*	.21***	
	子どもの食生活に関するヘルスリ テラシー（高得点ほど高い）			-.19***			
環境	同世代の子どもの保護者との食事 機会（高得点ほど頻繁）	-.12*	-.12*			.20***	
	友人・家族からの食事準備に関す る情報提供（高得点ほど頻繁）			-.14*			
	食事準備に関する家族の協力 （高得点ほど頻繁）						
	家族の育児・家事サポート満足感 （高得点ほど高い）		-.25***				
	世帯の経済的ゆとり （高得点ほどゆとりがある）		-.15*		-.14*	-.13*	
	生活の時間のゆとり （高得点ほどゆとりがある）	-.16**					
効 負 担 感 ・ 効 力 感	食事準備効力感 （高得点ほど高い）						
	食事準備負担感 （高得点ほど高い）	—	.23***	.26***	.14*		
	育児効力感 （高得点ほど高い）	—	-.17**	-.28***	-.38***	-.18**	.24***
	自由度調整済みR ²	.36***	.27***	.18***	.30***	.08***	.16***

注) *** $p < .001$ 、** $p < .01$ 、* $p < .05$ 。

準備負担感と関連が見られなかったのに対し、時間のゆとりについては、ゆとりがあるほど食事準備負担感が低い傾向がみられた ($\beta = -.16$)。食事準備の負担感を減らすための支援においては、経済面よりも、食事準備の時間を短縮することが重要と考えられた。

この他、同世代の子どもを持つ保護者との食事機会が多いほど食事準備負担感が低い傾向がみられた ($\beta = -.12$)。食べるという行為をしながらであれば、子どもの食事についても話題に上りやすく、悩みの開示や情報交換が促進され、食事準備の負担感低減につながりやすいのではないだろうか。

5. 育児感情について

1) 育児感情尺度に関する検討（表6）

下位尺度得点の算出にあたり、原典どおりの項目構成により各下位尺度得点の α 係数を算出したところ、⑤育児への肯定感については α 係数が低かった。しかし、項目「子どもの成長が楽しみだと感じる」を除くことにより、 α 係数が上昇した。これは、他の3項目は「子どもを育てること」に対する肯定感を直接たずねるものであったのに対し、削除した項目のみ「子どもの成長」に対する肯定感を問うものであったことによると考えられた。そこで、⑤育児への肯定感については、この項目を除いた3項目を用いて下位尺度得点を求め

表6 育児感情尺度の各下位尺度得点の記述統計量

	平均	SD	歪度	尖度	N	α	項目数
①育児への束縛による負担感	2.08	0.56	.162	-.122	261	.66	4項目
②子どもの態度・行為への負担感	2.11	0.58	.144	-.668	259	.79	5項目
③育て方への不安感	2.62	0.65	-.175	-.245	260	.84	4項目
④育ちへの不安感	2.04	0.75	.590	-.294	261	.88	4項目
⑤育児への肯定感	3.39	0.49	-.529	-.397	260	.61	3項目

注) ⑤育児への肯定感については、 α 係数検討の結果、1項目を削除した。

ることとした。この他の下位尺度については原典どおりとした。最終的な α 係数は、.61～.88であった。

なお、各下位尺度得点は、構成項目の合計点を項目数で除算することにより算出された。平均値、標準偏差 (SD) 等を表6に示す。幼稚園児の母親を対象とした荒牧の研究データ⁷⁾と比較すると、負担感、すなわち、①育児への束縛による負担感、②子どもの態度・行為への負担感において、本研究の母親の方が得点が低い傾向がみられた。荒牧のデータ⁷⁾における母親は専業主婦が約80%を占めており、仕事を通しての社会とのつながりが少ないことや、園に預ける時間の短さゆえに、子どもと関わる時間が長くなるために、幼稚園児の母親のほうが、負担感を感じやすかったのではないだろうか。

2) 育児効力感の回答状況

育児効力感に関する質問への回答状況は、「そう思わない」1.9%、「あまりそう思わない」40.6%、「まあそう思う」53.3%、「そう思う」3.4%であった。約6割が育児がうまくいっているという方向に回答した。

3) 育児感情と食事準備負担感および他の変数との関連

育児感情の5側面をそれぞれ従属変数とする重回帰分析の結果を表5に示す。モデルはいずれも0.1%水準で有意であった。

食事準備負担感との関連をみると、食事準備負担感が高いほど、①育児への束縛による負担感、②子どもの態度・行為への負担感、③育て方への不安感が高いことが示された ($\beta=.14\sim.26$)。子

育ての苦労において、子どもの食事準備の負担が一定量あることが確認できたといえる。今まで、これらの関係を示した報告はなかったが、本研究において、食事準備負担感を低めることで、育児負担感や不安感を軽減できる可能性があることがわかった。

この他、育児感情と関連する要因には、育児効力感が挙げられる。①②の負担感および③④の不安感とは負の関連 ($\beta=-.17\sim-.38$)、⑤肯定感とは正の関連があり ($\beta=.24$)、育児効力感が高いほど、育児負担感および不安感は低く、肯定感が高いことがわかった。

食事準備に関する態度要因との関連は、食事準備が好きほど、⑤育児への肯定感が高く ($\beta=.21$)、④育ちへの不安感が低い ($\beta=-.13$) ことがわかった。また、ヘルスリテラシーが低いほど、③育て方への不安感が高い傾向がみられた ($\beta=-.19$)。

環境要因との関連は、同世代の子どもの保護者との食事の機会が多いほど、①束縛による育児負担感が低く ($\beta=-.12$)、⑤肯定感が高い傾向 ($\beta=.20$) にあった。加えて、友人・家族からの食事準備に関する情報提供がよくなされるほど、②子どもの態度への負担感が低い傾向にあった ($\beta=-.14$)。共食と負担感の関連は、乳幼児をもつ専業主婦を対象とした調査結果とも符合する。松島は、友人との共食による育児サポートが育児不安を低減することを報告している¹⁰⁾。本研究の結果からは、同年齢の子どもをもつ親との共食の場を設け、食事準備に関する悩み開示や相談を行うことで、育児負担感のみならず、食事準備負担感も

低減する効果が期待できるのではないだろうか。

家族の育児・家事サポートについては、サポートへの満足感が高いほど、①束縛による育児負担感が低かった ($\beta=-.25$)。先行研究でも、家族である夫のサポートが否定的な育児感情の低さと関連することが示されてきたが^{8,11)}、本研究でも家族によるサポートの重要性が確認できたといえよう。

生活のゆとりについて、経済的ゆとりがないほど、①束縛による負担感 ($\beta=-.15$)、③育て方への不安感 ($\beta=-.14$)、④育ちへの不安感 ($\beta=-.13$)が高い傾向にあった。しかし時間のゆとりについては、関連が見られなかった。先の食事準備負担感に関する分析を振り返ると、食事準備に関する感情については、経済的ゆとりとは関係なく、時間のゆとりの問題であったのに対し、育児全体に関する感情については、経済的ゆとりが関連するという点は興味深い。経済的な問題については直接サポートしにくいのが、食事準備力の支援において時間のゆとりのなさに着目した支援を行い、食事準備の負担感を減らすことで、間接的に育児不安等も低減できる可能性が考えられた。そして、食事準備の負担感を減らすための支援においては、経済面よりも、食事準備の時間を短縮することが重要であり、例えば、献立やレシピに関する情報提供に際しては、短時間で効率的に準備できるように配慮するのがよいのではないかと考えられた。

以上から、食事準備負担感を低めることが、育児への否定的な感情を緩和する可能性があり、食事準備力をつけられるような支援が、保護者の子育て全体に対する負担感や不安感の間接的な軽減につながる可能性があるのではないかと考えられた。なかでも他世帯との共食は、食事準備と育児のいずれの負担感とも関連しており、食事準備力を高める支援において、他世帯との共食の場を設けることは、育児にも直接的な効果が期待できると考えられる。

なお、食事準備力をつけたいかどうかに関する質問において、「今のままで十分」と回答したのは11.2%であったのに対し、90%弱の母親が「もっ

と力をつけたい」「もう少し力をつけたい」と回答しており、全体として意欲が高いことがわかった。このような支援に対するニーズが確認されたといえよう。

6. 保護者のニーズを踏まえた支援策の検討

ここでは、上述の食事準備負担感と関連する要因分析では取り上げられなかったが、食事準備で最も重視すること、食事準備を負担と感じる理由および情報ニーズについての回答を取り上げて、どのような支援が求められているのかを検討する。また、ヘルスリテラシーについての詳細な回答状況の分析から、必要な支援を提案する。

食事準備で最も重視することの選択状況は、「栄養面」が37.9%と最多で、僅差で「短時間に作る」36.0%が続き、これらで全体の4分の3弱を占めた。その他、「子どもの嗜好」は10.7%、「安く作る」は4.6%が選択した。

食事準備の時間については、食事準備の負担感の理由でも「作る時間がない」を多数の回答者が挙げていたこと、時間のゆとりがないことが食事準備負担感を高める要因となっていたことから、食事準備の支援において最も重要な要素であると考えられた。特に、朝食については、準備にかかる時間が15分以下の者が65.5%と最も多く、朝食欠食並びに朝食内容を改善するためには15分以内で準備できるメニューなどの情報提供が重要であることが示唆された。

また、情報のニーズ（複数選択可）では、「料理レシピ」77.4%が最も高く、次いで「献立の立て方」49.4%、「栄養情報」42.5%であった。食事準備の負担感の理由でも「献立を考えるのが大変」は過半数の選択率で、最も高かったことから、短時間で簡単にできる等の個々の料理情報を適切に提供することと、料理を栄養バランスよく組み合わせることの両方をいかに簡単に説明できるかが求められると考えられた。

近年、インターネット等のメディア情報が食生活にも影響を及ぼしている。既述の通り、ヘルスリテラシーの各項目に対する回答状況からは、項

表7 食事準備負担感と情報選択力の関連

		食事準備負担感			合計	
		まったくない &あまりない	ときどきある	よくある		
情報 選 択 力	強くそう思う	度数 (期待度数)	15 (8.89)	23 (22.99)	2 (8.12)	40
		調整済み残差	2.5*	0.0	-2.6**	
	まあそう思う	度数 (期待度数)	29 (33.56)	88 (86.78)	34 (30.66)	151
		調整済み残差	-1.4	0.3	1.0	
	どちらでもない	度数 (期待度数)	12 (12.67)	35 (32.76)	10 (11.57)	57
		調整済み残差	-0.2	0.7	-0.6	
	あまりそう思わない &まったくそう思わない	度数 (期待度数)	2 (2.89)	4 (7.47)	7 (2.64)	13
		調整済み残差	-0.6	-2.0*	3.1**	
	合計		58	150	53	261

注) ** $p < .01$ 、* $p < .05$ 。

目提示順に従って困難度が高くなると考えられた。情報収集に関しては、9割以上が「できる」という方向に回答しており、情報収集に困難を感じている人はほとんどいないことがわかった。しかし、情報選択力については「できる」方向の回答が2割ほど低下し、自信が持てない人の率が上昇した。そこで、食事準備負担感との関連を検討したところ(表7)、人数の偏りは有意であった($\chi^2(6) = 19.31, p < .01$)。残差分析の結果、情報選択力に自信のある群では、食事準備の負担感がない人の割合が期待値よりも大きく、情報選択力に自信がない群では、負担感が多い人の割合が期待値よりも高いことがわかった。したがって、食事準備の負担感の高い保護者は、インターネット上に氾濫している料理レシピ情報を集めることはできるが、そこから自分に必要な情報を選択することができていないことが推察される。インターネットからの料理レシピをどのように活用したらよいかについても支援していく必要があると考えられた。

IV まとめ

本調査では、食事準備の負担感を感じる保護者が77.8%と多く、特に献立を考えることや時間がないことがその理由として挙げられた。さらに食事準備負担感が高いほど、育児への束縛、子ども

の態度・行為への負担感や、育て方への不安感が高いことが明らかとなった。

一方で同世代の子どもを持つ保護者との食事機会が多いほど食事準備負担感が低い傾向がみられたことから、子育て支援プログラムとして、保育所にて親子食堂を開催し、同世代の子どもを持つ家庭との共食の場を提供し、献立の立て方や調理の工夫についての情報提供を行うことが有効ではないかと考えた。

謝辞

アンケート調査にご協力いただきました3保育所の保護者の皆様に、心から感謝申し上げます。また、様々な場面でご協力いただきました高野幸子園長はじめ職員の皆様には厚く御礼を申し上げます。

引用文献

- 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要(2016)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (2016.8)
- 仙台市保育所連合会給食会研究委員会：平成27年度仙台市保育所連合会給食会研究委員会活動報告「幼児の家庭における食生活実態調査」(2016)

- 3) 後藤美代子、鈴木道子、佐藤玲子他:幼稚園児の食事の担い手の実態、*栄養学雑誌*、64(6)、325-329 (2006)
- 4) 酒井治子:子育て支援のための地域における取り組みの分析・評価に関する報告書、財団法人子ども未来財団、7-9、(2009)
- 5) 寺田恭子:親が抱く「食事づくりのつらさ感」をサポートする地域の役割と課題—「1歳6か月児検診時の子育て当事者調査」結果からの考察—、*日本家政学会誌*、65(2)、64-72 (2014)
- 6) Ishikawa, H., Nomura, K., Sato, M., et al.: Developing a measure of communicative and critical health literacy: a pilot study of Japanese office workers. *Health Promotion International*, 23(3), 269-274 (2008)
- 7) 荒牧美佐子:幼稚園への入園前後における母親の育児感情の変化、*家庭教育研究所紀要*、30、139-149 (2008)
- 8) 荒牧美佐子、無藤隆:育児への負担感・不安感・肯定感とその関連要因の違い:未就学児を持つ母親を対象に、*発達心理学研究*、19、87-97 (2008)
- 9) 平本福子、丹野久美子、境道子他:仙台市認可保育所における横断研究 (3)—家庭の経済的要因と幼児の食物摂取との関連—、*栄養学雑誌*、74(5)、194 (2016)
- 10) 松島悦子:友人との共食による育児サポート効果—乳幼児を持つ専業主婦を対象として—、*日本家政学会誌*、57(6)、379-391 (2006)
- 11) 荒牧美佐子:育児への否定的・肯定的感情とソーシャル・サポートとの関連—ひとり親・ふたり親の比較から—、*小児保健研究*、64、737-744 (2005)