

母親の調理に対する自信と食生活との関連

阪野 朋子・有賀 克明*

The Relationship between Mother's Cooking Confidence and Dietary Life

Tomoko BANNO and Katsuaki ARUGA

緒言

乳幼児期から学童期・思春期は、食行動の基礎形成期であり、食生活は成人期の食行動・食習慣・健全な発育に大きな影響を与える。そのため、この時期に適正な食行動の基礎的習慣を習得することが、その後の疾病予防と健康増進の点で重要である¹⁾。しかし、子どもをとりまく食環境の変化は著しく、不規則な生活リズム、肥満や痩せ、小児生活習慣病の増加、家族とのコミュニケーション不足などが問題となり、子どもの食環境は多様化および深刻化している²⁾。

平成17年の食育基本法施行以降、全国各地で子どもへの様々な食育活動が展開されている。食育の実践活動の場では、制度的に食育の推進が明確になってきている。例えば、保育所では、平成21年から施行した新保育所保育指針の中で「健康な生活の基本としての食を営む力の育成に向け、その基礎を培う」ことを目標とし、保育の一環として位置づけている³⁾。平成20年に告示した幼稚園教育要領にも、共食の喜びや食べ物への興味を促す内容が記載されている⁴⁾。また、小中学校では平成23年度より施行した新学習指導要領の総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれ、家庭科、保健、特別活動などが関連する各教科での食育の記述が具体的に示された⁵⁾。このように、今後も保育・教育機関では、更なる食育の推進が展開されると考えられる。

家庭は食とかわる最も中心的な場であり、食育についても本来は家庭において育まれるものである。しかし、家族員の減少、関わる機会や会話の減少、家族内および地域内のつながりの希薄化などが指摘される中で、子育てや子どもとのかかわりに悩みや不安を持つ親が増えており、家庭での教育力が低下している。教育機関や地域社会で素晴らしい食育活動が実践されても食生活が営まれるのは家庭である。子どものうち特に乳幼児はその生活を保護者に全面的に委ねているので、保護者への食教育をしなければ子どもへの食育効果は期待できないと考える。平成23年から5年間を対象として開始された第二次食育推進基本計画においても、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進が明記されている⁶⁾。今後は社会での食育活動を家庭生活に反映させ、定着させていくことが課題であり、家庭における食育を進めていく支援が重要である。

また、家庭における食育では食事づくりが重要である。食事づくりは、「自分のライフスタ

* 名古屋市立大学名誉教授

イルや心身に合った食事を構想し整える力」と考えられている⁷⁾。食事づくりは、食べる人や暮らしに合わせて食事を描く力や栄養学の知識、調理力、後片付けの力など多様な要因から構成されるものであり、筆者らは日々行われる食事づくり力の向上を目指し、重要性を示したいと考えるが、特に食事づくりの原動力となるのは調理力だと考える。保護者の調理に関する先行研究では、調理態度や調理技術を問うもの⁸⁾や親と子の調理態度の関連を調べたもの⁹⁾がある。しかし、保護者自身が感じる調理への自信と食環境の関連を調べたものは少ない。そこで、本研究では、幼児の保護者が調理に自信を持って食生活を営んでいるかを調べ、保護者の食事づくり力向上の基礎資料とすることを目的として実施した。

調査方法

1. 調査対象者と調査時期

愛知県N市の私立幼稚園に在籍する園児の保護者を対象に質問紙を用いた留め置き法で調査を実施した。幼稚園の許可を得て、園からのお便りとして質問紙を配布し、家庭で記入してもらい、2週間後に園への提出物として回収した。質問紙は770部を配布し、631部を回収した(回収率81.9%)。回答者の97%が母親であったので、母親が回答した614部を分析対象とした。有効回答率は79.7%であった。調査は2012年1月中旬から下旬に実施した。

保護者に配布した質問紙に研究内容の目的を提示し、調査協力は任意、無記名であること、個人は特定されず対象者に不利益を与えないことなどを記載し、質問紙の回答をもって、同意を得た。この調査は、名古屋市立大学研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

2. 調査内容

質問項目は表1に示すように属性に関する6問、食事観・家庭の食環境に関する14問、子どもの様子に関する7問からなっている。質問の回答方法は、属性に関する項目を除き、5件法(5:非常に当てはまる, 4:やや当てはまる, 3:どちらともいえない, 2:やや当てはまらない, 1:全く当てはまらない)で回答を求めた。分析に際し、否定的な質問に関しては、結果を表示する際、質問文を肯定文へと変換して表記した。

表1 質問紙の項目

属性	食事観・家庭の食環境	子どもの様子
年齢	料理をすることに自信がある	園での出来事を自らよく話す
性別	3食の食事はほぼ決まった時間に行っている	園での食事(給食)のことを自らよく話す
結婚	子どもには手作り料理を食べさせたい	食事を楽しみに行っている
就労状況	調理済み食品をよく利用しない(※)	料理をしたがる
子どもの年齢	外食が多くない(※)	食材の買い物と一緒に行きたいがる
子どもの性別	食事を通じて家族の絆を深めたい	食材に対して好き嫌いが強い(※)
	食事は子どもの心を育てる場だと考える	食事中に席を立たない(※)
	家族そろって食事をするように努力している	
	食事中楽しい会話をしよう努力している	
	食事が楽しくなるよう盛り付けや彩りなどを工夫している	
	食事中はテレビがついていない(※)	
	子どもの食べこぼし、服にかしがあつた場合、注意する	
	子どもの箸の持ち方が間違っていた場合、注意する	
	子どもが食事中に席を立った場合、注意する	

※ 分析の際に分かりやすくするために否定的な質問項目を肯定文に変換して表記した。

3. 分析方法

統計処理はエクセル統計アドインソフトStatcel 3（オーエムエス出版）を用いた。得られた結果は χ^2 検定を行い、統計的有意水準は5%とした。

調査結果および考察

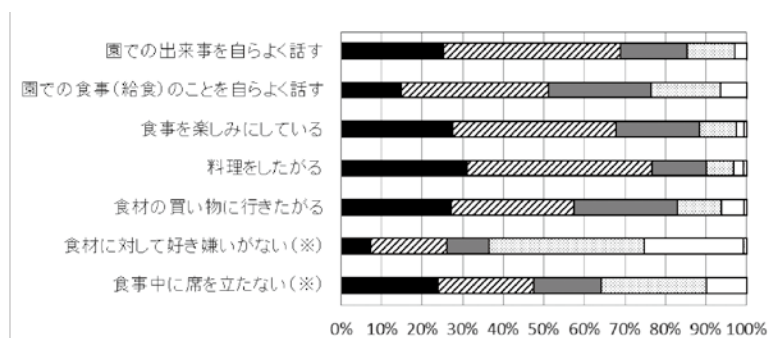
1. 母親の属性

母親の年齢構成は、20歳代が3.7%、30歳代が72.5%、40歳代が18.7%、未記入が5.1%であった。母親の職業は、専業主婦が70.7%、パート勤務が22.1%、常勤が2.3%、自営業が4.1%、未記入が0.8%であった。質問紙では第一子についての回答を求めたので、7割の母親が20歳代後半から30歳代前半に出産していることが示された。調査結果から、対象者の母親は専業主婦または時間に融通のきくパート勤務者が9割であったので、食事づくりの時間に余裕がある保護者であると考えられた。

2. 母親から見た子どもの様子

母親から見た子どもの様子についての結果を図1に示した。

子どもに「好き嫌いが無い」や「食事中に席を立たない」という項目で、「非常に当てはまる」や「やや当てはまる」と答えた割合が50%以下と低かった。その他の質問項目では、「非常に当てはまる」や「やや当てはまる」と答えた割合が50%を超えており、母子関係の良好さと食事に興味のある子どもの様子がうかがえた。厚生労働省が行っている乳幼児栄養調査の結果で、子どもの偏食や遊び食いは保護者が幼児の食事で困っていることの上位に挙がっている¹⁰⁾。本研究の対象者の子どもでも好き嫌いや遊び食いが見られた。特に「好き嫌いが無い」の項目では、「全く当てはまらない」150名、「やや当てはまらない」236名を合わせると63%の子どもに好き嫌いがあることが認められた。本研究の結果では母親の悩みの有無と偏食原因となる食べ物明らかではないが、多くの母親が子どもの好き嫌いに直面している事が示された。しかし、偏食は、子どもの発達の間からは自我の発達に伴うものであり、好き・嫌いの自己主張ができるようになったとも考えられる。子どもが食べ物を好きになり、食べられるようになるには、



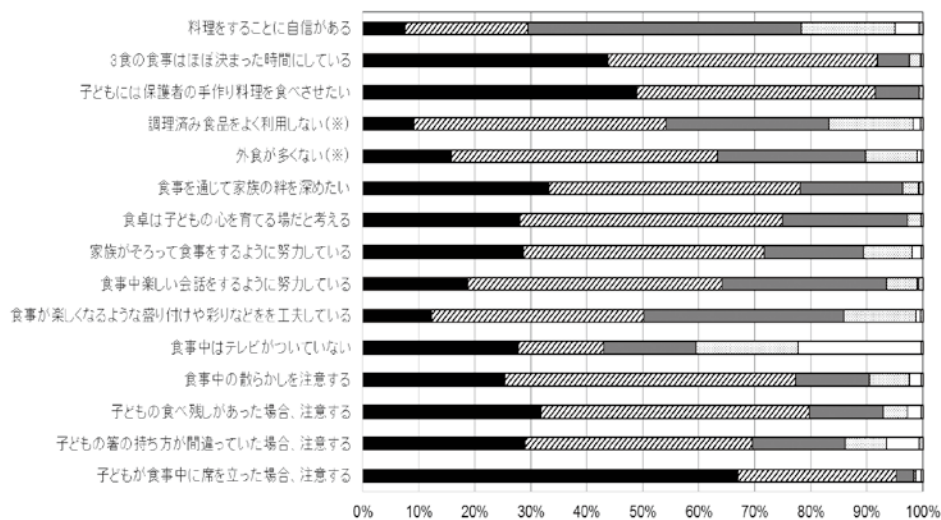
■非常に当てはまる、▨やや当てはまる、■どちらとも言えない、□やや当てはまらない、□全く当てはまらない、□未回答。
※ 分析の際に分かりやすくするために否定的な質問項目を肯定文に変換して表記した。

図1 母親から見た子どもの様子

経験の積み重ねが必要である。また、子どもの偏食は、気持ちで食べている部分も多いので、家庭や社会で様々な食経験をさせることが重要である^{11, 12)}。そのためにも家庭での食事づくりは非常に有効であると考えられる。しかし、近年、子どもの好き嫌いについて、嫌がるものを食卓に出さない、自分のストレスになるから子どもが食べ物を好きになるような工夫をしない親が多くなったというデータがある¹³⁾。これらの親からは「幼稚園(小学校)に入ったら、食べさせてくれる」、「幼稚園(小学校)では食べているだろうから、家では食べなくていい」という意見も出されている¹³⁾。家庭内の食教育力の低下が推測される現代では、教育機関での食経験が重要であると共に、保護者に対する子どもの自我発達に関する知識や偏食改善の調理工夫などのアドバイスが必要であると考えられた。

3. 母親の食事観と食環境

母親の食事観と食環境についての結果を図2に示した。「料理をすることに自信がある」と「食事中はテレビがついていない」以外の項目では、「非常に当てはまる」および「やや当てはまる」と答えた母親が50%を超えていた。特に「3食の食事は決まった時間にしている」、「手作り料理を食べさせたい」、「子どもが食事中に席を立った場合、注意する」の項目では、「非常に当てはまる」と答えた母親が40%を超えていた。このことから、母親が食事時間や手作り料理、食事マナーの面において、非常に努力している様子がうかがえた。木林ら¹⁴⁾は、幼稚園と保育所における園児の食生活習慣の比較で、幼稚園の保護者の方が子どもに対する食教育に費やす時間的余裕があることを示している。本研究の保護者も、家庭の食環境に配慮していることが示された。しかし、その反面、食事中にテレビがついていると答えた母親が約4割いることも明らかとなった。曾根¹⁵⁾や服部ら¹⁶⁾の調査では、偏食をする子どもはテレビを見ながら食事をしている傾向があることを示している。また、日本小児科学会の提言では、「授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう」という項目が挙げられている¹⁷⁾。本研究の結果で、



■ 非常に当てはまる、▨ やや当てはまる、□ どちらとも言えない、□ やや当てはまらない、□ 全く当てはまらない、□ 未回答。
※ 分析の際に分かりやすくするために否定的な質問項目を肯定文へと変換して表記した。

図2 母親の食事観および食環境

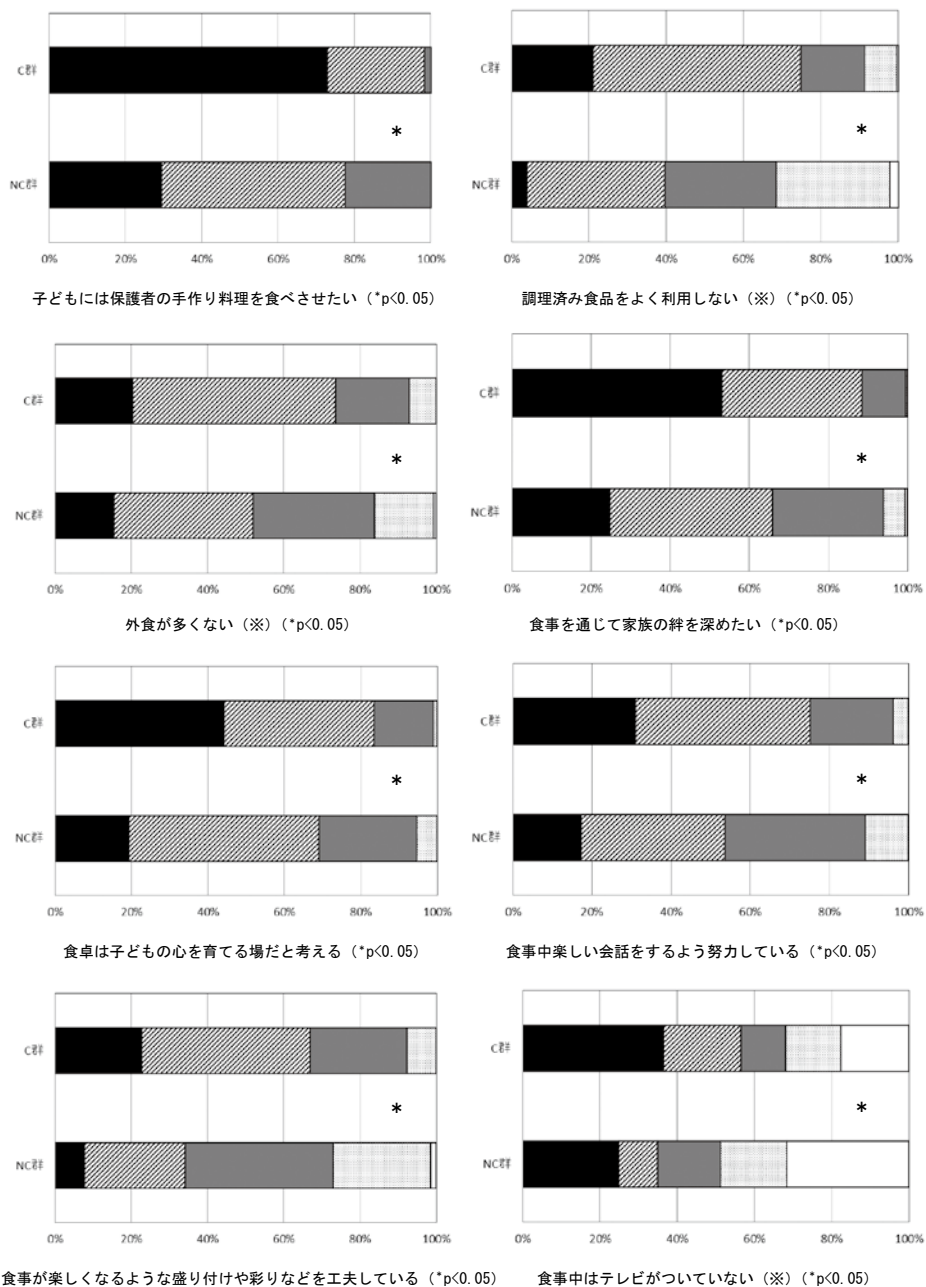
好き嫌いのある子どもが6割いたことから、食事の内容だけでなく、食べさせ方の重要性を伝える必要性が示された。

母親の料理への自信は、「料理をすることに自信がある」の項目で、「非常に当てはまる」が7.5%「やや当てはまる」が21.9%と低い割合であり、他の質問項目と比べて「どちらともいえない」と答えた母親が多かった。そこで、母親614名のうち、「非常に当てはまる」、「やや当てはまる」と答えた181名を自信有り（C）群、「やや当てはまらない」、「全く当てはまらない」と答えた129名を自信無し（NC）群として、以下2群の比較を行った。

4. 母親の調理の自信と子どもの様子および食事観・食環境との関連

母親の調理の自信と子どもの様子との関連は、両群間で有意な差は見られなかった。有意差はなかったが、「料理をしたがる」の項目でC群の子どもがNC群の子どもより料理に興味がある傾向が示された。松島ら⁹⁾は、母親と父親の調理態度の積極性が子どもの調理態度にプラスの影響を与えることを示している。松島らの研究では中学生を対象としているが、本研究の結果から乳幼児期からの調理態度の積み重ねが中学生の調理態度につながるのではないかと推察された。

次に、食事観・家庭の食環境に関する質問（表1）のうち、C群がNC群より有意（ $p < 0.05$ ）に好ましかった8項目を図3に示した。有意差が認められたのは、「子どもには保護者の手作り料理を食べさせたい」、「調理済み食品をよく使用しない」、「外食が多くない」、「食事を通じて家族の絆を深めたい」、「食卓は子どもの心を育てる場だと考える」、「食事中楽しい会話をしよう努力している」、「食事が楽しくなるような盛り付けや彩りを工夫している」、「食事中はテレビがついていない」であった。このことから、母親の調理の自信が、内食を心掛けること、食卓でより良い母子関係を築くこと、手作りに努力すること、盛り付けや彩りなどの工夫をすることおよび調理技術が高いことにより構築されていることが示された。武見ら⁷⁾は、料理の得意な者は不得意な者と比較して、食経験や料理知識が多く、食事づくりに対して肯定的な感情を伴う事を示している。料理を得意とする者は、家庭での食事づくりに努力し、会話も多くなる。その結果、食事中にテレビをつけないことや子どもの調理態度の改善に寄与するのではないかと考える。母親が食事づくりに肯定的な感情を持って取り組むためには、調理への自信を持つことが重要であることが本研究結果から示された。また、母親が料理の自信を持つことが、社会で実践されている食育活動の家庭での実践や継続につながる可能性を示唆した。最後に、本研究の限界として、調査対象者が少ないことや調査機関が幼稚園であり、比較的同じ生活状況の対象者であることが挙げられる。今後さらに調査対象を広げて、調理への考え方や実際の調理技術と実践状況などと併せて検討していきたい。



■非常に当てはまる、▨やや当てはまる、■どちらとも言えない、□やや当てはまらない、□全く当てはまらない、
 ※ 分析の際に分かりやすくするために否定的な質問項目を肯定文へと変換して表記した。

図3 母親の調理の自信と子どもの様子および食事観・食環境との関連

要約

本研究では、幼児の母親が調理の自信を持って食生活を営んでいるかを調査し、食事観・食環境と子どもの様子との関連性を調べ、家庭での食事づくり向上を目指すための基礎資料とした。

その結果、母親の調理の自信と食事観・食環境との関連については、「子どもには保護者の手作り料理を食べさせたい」、「調理済み食品をよく使用しない」、「外食が多くない」、「食事を通じて家族の絆を深めたい」、「食卓は子どもの心を育てる場だと考える」、「食事中楽しい会話をするよう努力している」、「食事が楽しくなるような盛り付けや彩りを工夫している」、「食事中はテレビがついていない」の8項目において、調理の自信がある母親の方がない母親より有意 ($p < 0.05$) に好ましいことが示された。この結果から、家庭での食事づくり向上を目指すには、母親が調理に自信を持つことが重要であることが示された。さらに、母親の調理の自信は、肉食を心掛けること、食事により良い母子関係を築こうとしていること、手作りを努力すること、盛り付けや彩りなどの工夫することおよび調理技術が高いことにより構築されていると推察された。

謝辞

本研究に際し、調査にご協力いただいた幼稚園の教職員および保護者の皆様に厚く御礼申し上げます。

文献

- 1) 後藤美代子, 鈴木道子, 佐藤玲子, 鎌田久仁子, 阿部由希: 保育園児の食生活に対する保護者の関わり, 日本食生活学会誌, 17, 336-341 (2007)
- 2) 富岡文枝: 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, 57, 25-36 (1999)
- 3) 厚生労働省: 保育所保育指針, 34-35 (2008)
- 4) 文部科学省: 幼稚園教育要領, 3-4 (2008)
- 5) 文部科学省: 小学校学習指導要領, 2, 78, 89, 102 (2008)
- 6) 内閣府: 第2次食育推進基本計画, 4-5 (2011)
- 7) 武見ゆかり, 衛藤久美, 駒場千佳子: 食育の科学的根拠づくりの必要性和今後の展開-食育における「食事づくり」の位置づけを含め-, 日本調理科学会誌, 4, 299-305 (2011)
- 8) 本田藍, 中村修, 甲斐結子: 中学生と保護者の調理技術, 食に関する意識, 知識, 食品摂取状況, 生活習慣病予防態度, 健康状態との関連について, 日本食生活学会誌, 2, 123-133 (2010)
- 9) 松島悦子: 母親と父親の調理態度が, 家族の共食と中学生の調理態度に与える影響, 日本家政学会誌, 12, 743-752 (2007)
- 10) 厚生労働省: 平成17年度乳幼児栄養調査, 16 (2005)
- 11) 今田純雄: 食べることの心理学-食べる, 食べない, 好き, 嫌い, 有斐閣選書, pp.63-91 (2005)
- 12) 池本真二, 稲山貴代: 食事と健康の科学-食べること<食育>を考える, 建帛社, pp.108-109 (2006)
- 13) 岩村暢子: 家族の勝手でしょ! 写真274枚で見る食卓の喜劇, 新潮社, pp.96-99 (2010)
- 14) 木林悦子, 上野恭裕, 西谷香苗: 幼稚園・保育所における園児の食・生活習慣についての比較研究, 園田学園女子大学論文集, 43, 85-101 (2009)
- 15) 曾根眞理枝: 幼児の食事に関する母親の意識と対応-偏食の視点からの考察-, 横浜女子短期大学紀要, 21, 85-100 (2006)
- 16) 服部伸一: テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, 63, 516-523 (2004)
- 17) 日本小児科学会: 提言 乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です, 日本小児科学会HP <http://www.jpeds.or.jp/> (2004)

