

# 子どもの食事の準備や後片付けと関連する家庭内因子について

高橋 睦子\*・山本 玲子\*\*

Domestic factors concerning children's attitude for setting and clearing the table

Mutsuko Takahashi・Reiko Yamamoto

食育を進めるためには家庭にどのような働きかけをすれば良いかを明らかにするために、子どもの食行動及び保護者の食行動や意識について質問紙調査を行った。対象は、宮城県S町、N市の小・中学生とその保護者である。本研究では子どもの食行動として「食事の手伝い」を取り上げ、子どもの家庭での「食事の手伝い」に関連する要因と保護者の行動や意識との関連を741組の親子について解析した。その結果「食事の手伝い」をする子どもの割合は、1) 家族との共食回数が多いほど高く、2) 家庭での食生活を「問題あり」とする保護者の子どもで低かった。また「食事の手伝い」をする子どもでは、残食が少なく、食事時の挨拶をいつもする割合が高かった。これらの知見から、家族と共に食事をする回数や保護者の食生活満足度が子どもの食事の手伝いなどの食行動に大きな影響を及ぼすことが推察された。保護者がより良い食生活を実践し、家族との共食を進めることが子どもの食育を進める一助となることが示唆された。

キーワード：子どもの食事手伝い、共食、保護者の食生活満足度、食事マナー、食育

## I はじめに

すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが食育である。

食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成17年7月食育基本法<sup>1)</sup>が施行された。この法律が制定された背景には、日本における食料自給率の低下・食料消費構造の変化<sup>2)</sup>、食品廃棄率の増加<sup>3)</sup>、摂取栄養バランスの崩れ<sup>4)</sup>、外食化・簡便化の進行<sup>5)</sup>、若い女性の痩せ・中高年や子どもの肥満の増加<sup>6)</sup>、家庭における食べ残しの増加、食に関する関心の高まり、食品選択や食事の準備に困らない知識や技術の不足、朝食欠食など食習慣の乱れ、糖尿病・骨粗鬆症の増加、医療費増加<sup>7)</sup>などいろいろな食にまつわる社会的状況の変化があった。

これらの問題を解消する将来的展望からも、ことさらに心身の成長期にある子どもに対して正しい食生活の知識や実践、食を大切にすることを育む食育が重視されることになった。宮城県では平成18年11月に食育推進プラン<sup>8)</sup>が、N市では<sup>9)</sup>平成20年、S町では<sup>10)</sup>平成22年に

---

2013年10月3日受理  
\* 尚綱学院大学 講師  
\*\* 尚綱学院大学 名誉教授

食育推進計画が策定され、地域を巻き込んだ食育推進活動が開始されている。食育推進活動が展開されているこれらの地区において、小・中学生が食に関して家庭でどのような役割を担っているのか、それが保護者の食に対する意識や行動と関連しているのか否かを明らかにすることは、今後の食育推進にも有効な視点を与えられらる。

そこで、本研究では、これまでの教育機関中心の食育に加え、子どもたちの食育推進のためにどのように家庭に働きかけていけばよいかを明らかにするため、子どもと保護者の食に関する行動や意識から、子どもの家庭における食事手伝いに関連する因子を見出すことを目的として、小・中学生と保護者とのペア質問調査を実施した。

## Ⅱ 対象及び方法

### 1. 調査対象

宮城県N市の小学2年生・5年生、中学2年生、及び、S町の小学1年～6年生、中学1年～3年生、計1,024人の児童・生徒とその保護者を対象とした。平成22年10月1日現在のN市の人口は約73,000人、高齢化率は19.1%で仙台近郊のベッドタウンである。一方、S町は、人口約7,400人、高齢化率26.6%の山間地域である。

### 2. 調査方法

調査は質問紙留置自記方式により平成22年12月10日～17日の間に実施した。親子ペア調査は、同じ封筒に2枚の調査票を入れ、調査票と封筒に親子で同じ番号を記入し、調査票は児童・生徒はピンク等有色にし、保護者は白色で区別し、データ入力の混乱を避けた。調査用紙には、調査の趣旨及び調査結果は学術研究以外に使用しないことを明記して調査への協力を依頼した。児童・生徒の調査票記入は学校で行い、学級担任が回収し、保護者用調査票は児童・生徒が家庭に持ち帰り、保護者が記入後、児童・生徒から学級担任に提出させた。調査票は、全て学校を介して回収した。児童・生徒、保護者ともに回答が得られたのは741組で、ペア回収率は小学校77.3%、中学校63.7%、全体として72.4%であった。また、小・中学生の保護者の回収率は73.9%、小・中学生の回収率は87.0%であった(表1)。

表1 調査対象数と回収率

項目	対象者	回収数	回収率
小・中保護者	1,024人	756人	73.9%
小・中学生	1,024人	891人	87.0%
ペア	1,024人	741人	72.4%

### 3. 調査内容

子どもへの質問項目は、性、学年のほか、朝食摂取状況、共食状況(朝食や夕食の共食者、誰と一緒に食事したいか)、食事挨拶、残食状況(家庭での残食と給食での残食)、食事手伝い(料理や食事準備)、寝起きの朝の気分、排便状況の7項目である。

保護者への質問項目は、性、年齢のほか、朝食摂取状況、食事への関心・知識、共食状況(家族そろっての食事頻度)、家庭の食生活への意欲(今の自分の食生活についての評価)、子ども

の食事手伝いについての認識、及び、食の伝承・食教育への関心（食育の場）についてである。調査した子ども・保護者のそれぞれの項目と食事手伝いとの関連について解析を行なった。

#### 4. 分析方法

子ども・保護者の対応のあるデータは、JMP（version9.0.2）を用いて $\chi^2$ 検定、ロジスティック回帰分析を行った。有意な関連を示した項目については、男女別でも解析を行なった。p < 0.05 を統計的に有意とした。

### Ⅲ 結果

#### 1. 子どもの食事手伝い

家庭内での子どもの食行動として、食事の手伝い状況を検討した。食事手伝いの内容は、料理の手伝いや食事準備、後片付けなどである。

食事手伝いの状況は男女、学年で異なっていた（順序ロジスティック解析、性 p < 0.01、学年 p < 0.001）。男女別にみると、食事手伝いをしていると回答した小・中学生の男子は、いつもする 21.4%、時々する 50.4%、あまりしない 28.2%であった。女子はいつもする 24.9%、時々する 58.8%、あまりしない 16.3%であった。女子が男子に比べ手伝いをする割合が高かった（ $\chi^2$ 検定、p < 0.001）（表 2）。

表 2 男女別子どもの食事手伝い状況（手伝い頻度） 単位：人（%）

手伝い \ 性別	男	女	計
いつもする	72 (21.4)	92 (24.9)	164 (23.2)
時々する	170 (50.4)	217 (58.8)	387 (54.8)
あまりしない	95 (28.2)	60 (16.3)	155 (22.0)
計	337 (100.0)	369 (100.0)	706 (100.0)

( ) 内男女各々の手伝い状況割合 (%)。

( $\chi^2$ 検定、p < 0.001)

学年では、中学生より小学生の食事手伝い割合が高かった。男子では、小学 1 年生、2 年生で手伝いをあまりしない割合が有意に高かった。また女子では小学 1 年生、2 年生でいつも手伝いをする割合が他の学年よりも有意に低かった（ $\chi^2$ 検定、男子学年差、p < 0.001、女子学年差、p < 0.001）（図 1）。

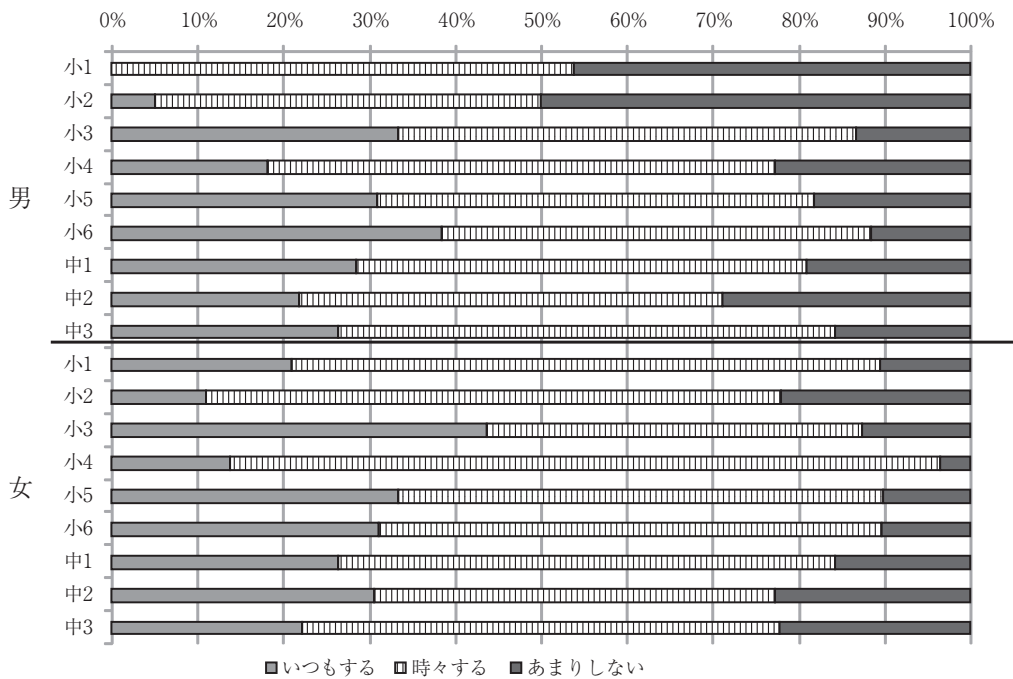


図1 学年別・性別子どもの食事手伝いの状況  
 ( $\chi^2$ 検定、男子学年差、 $p < 0.001$ 、女子学年差、 $p < 0.001$ )  
 (順序ロジスティック解析、性別  $p < 0.01$ 、学年  $p < 0.001$ )

これらの結果は、保護者からの回答のなかった子どもも含めた854人について解析した結果と同じで、保護者の回答の有無、子どもにおける性別不明者の除外によるバイアスはないと考えられる。また、保護者の年齢・性によって子どもの食事手伝いの割合が異なるようなことも認められなかった。保護者の71.4%が子どもの食事手伝いをさせている、28.6%がさせていないと回答した。子どもの食事手伝いに関する認識と、保護者の認識は、 $\kappa$ 係数が69.9%という高い一致度を示した。

## 2. 子どもの食事手伝いと家族との食事（共食）

家族間の交流・接触機会の多寡を反映する指標の一つに、家族との食事（共食）がある。

家族との食事状況は子どもの回答では、朝食を家族みんなで297名（40.6%）、家族の誰かと347名（47.5%）、一人で87名（11.9%）であった（表3-1）。

手伝いをいつもする割合を朝食の共食者別にみると、家族みんなで50.6%、家族の誰かと42.3%、一人で7.1%であり、家族みんなで朝食を食べる子どもは、いつも食事手伝いをしている割合が高かった（ $\chi^2$ 検定、 $p < 0.05$ ）。

男女別では、子どもの食事手伝いと朝食の共食者に有意な関連を示したのは男子だけであった（ $\chi^2$ 検定、 $p < 0.05$ ）（表3-2）。

表3-1 子どもの食事手伝いと朝食の共食者

単位：人（回答割合％）

手伝い \ 共食	家族みんなで	家族の誰かと	一人で	計
いつもする	85 (50.6)	71 (42.3)	12 (7.1)	168 (100.0)
時々する	158 (39.1)	196 (48.5)	50 (12.4)	404 (100.0)
あまりしない	54 (34.0)	80 (50.3)	25 (15.7)	159 (100.0)
計	297 (40.6)	347 (47.5)	87 (11.9)	731 (100.0)

( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.05$ )

( ) 内数値：上3段は手伝い状況別計を各々100とした時の、最下段は全回答者の「朝いつも一緒に食べる人（朝食の共食者）」の回答割合（％）を示す。

表3-2 子どもの食事手伝いと朝食の共食者（男女別）

単位：人（回答割合％）

子ども性別 \ 共食 手伝い	男子				女子			
	家族 みんなで	家族の 誰かと	一人で	男子計	家族 みんなで	家族の 誰かと	一人で	女子計
いつもする	39 (54.2)	30 (41.7)	3 (4.1)	72 (100)	44 (47.8)	40 (43.5)	8 (8.7)	92 (100)
時々する	63 (37.3)	84 (49.7)	22 (13.0)	169 (100)	87 (40.3)	104 (48.1)	25 (11.6)	216 (100)
あまりしない	32 (33.7)	50 (52.6)	13 (13.7)	95 (100)	19 (31.7)	30 (50.0)	11 (18.3)	60 (100)
計	134 (39.9)	164 (48.8)	38 (11.3)	336 (100)	150 (40.8)	174 (47.2)	44 (12.0)	368 (100)

( $\chi^2$ 検定、男  $p < 0.05$ 、女 有意差なし)

( ) 内数値：手伝い状況別に見た、男女各々の計（男子計、女子計欄値）を100とした時の「朝いつも一緒に食べる人（朝食の共食者）」回答割合（％）を示す。

夕食の共食状況は、家族みんなで421名（60.0％）、家族の誰かと273名（38.9％）、一人で8名（1.1％）であり、共食状況の違いは、全員を対象とした解析では、子どもの食事手伝いと有意な関連は認められなかった。

また、子どもと一緒に食事をしたい人は、家族と49.0％、友達と33.4％、一人でと答えたのは17.6％であった。食事手伝いをあまりしない子は、いつも食事手伝いをする子に比べ、友達と一緒に食事したいと答える割合が有意に高かった（ $\chi^2$ 検定、 $p < 0.001$ ）（表4-1）。

表4-1 子どもの食事手伝いと誰と一緒に食事したいか

単位：人（回答割合％）

手伝い \ 共食誰と	家族と	友達と	一人で	計
いつもする	80 (47.9)	46 (27.5)	41 (24.6)	167 (100.0)
時々する	216 (53.5)	127 (31.4)	61 (15.1)	404 (100.0)
あまりしない	61 (38.9)	70 (44.6)	26 (16.5)	157 (100.0)
計	357 (49.0)	243 (33.4)	128 (17.6)	728 (100.0)

( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.001$ )

( ) 内数値：上3段は手伝い状況別計を各々100とした時の、最下段は全回答者の「誰と一緒に食事したいか」の回答割合（％）を示す。

男女別にみると女子でのみ有意な関連があり ( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.001$ )、男子では関連を認められなかった (表 4-2)。

表 4-2 子どもの食事手伝いと誰と一緒に食事したいか (男女別) 単位：人 (回答割合%)

性別 手伝い \ 共食誰と	男子				女子			
	家族と	友達と	一人で	男子計	家族と	友達と	一人で	女子計
いつもする	36 (50.7)	15 (21.1)	20 (28.2)	71 (100)	41 (44.6)	30 (32.6)	21 (22.8)	92 (100)
時々する	75 (44.7)	54 (32.1)	39 (23.2)	168 (100)	126 (58.1)	69 (31.8)	22 (10.1)	217 (100)
あまりしない	38 (40.9)	36 (38.7)	19 (20.4)	93 (100)	20 (33.3)	34 (56.7)	6 (10.0)	60 (100)
計	149 (44.9)	105 (31.6)	78 (23.5)	332 (100)	187 (50.7)	133 (36.0)	49 (13.3)	369 (100)

( $\chi^2$ 検定、男 有意差なし、女  $p < 0.001$ )

( ) 内数値：手伝い状況別に見た、男女各々の計を 100 とした時の「誰と一緒に食事したいか」の回答割合 (%) を示す。

一方、保護者の回答では、家族揃って食べる機会 (共食頻度) がほとんど毎日と回答した人数は、有効回答者 700 名中 390 名 (55.7%)、週 4~5 回は 79 名 (11.3%)、週 2~3 回が 88 名 (12.6%)、週 1 回程度が 114 名 (16.3%)、月 2 回以下は 29 名 (4.1%) であった。

いつも食事手伝いをする子どもは、家族揃っての食事回数が多く、あまり食事手伝いをしない子どもは、家族揃っての食事回数が少なかった。 ( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.01$ ) (表 5)。

しかし、保護者を男女別に検討すると、男女とも子どもの食事手伝いと家族揃っての食事回数には有意な関連が認められなかった。

表 5 子どもの食事手伝いと家族揃っての共食頻度 (保護者の回答) 単位：人 (回答割合%)

手伝い \ 共食頻度	ほとんど毎日	週 4~5 回	週 2~3 回	週 1 回程度	月 1~2 回	殆ど一緒に食べない	計
いつもする	98 (61.3)	15 (9.4)	23 (14.4)	19 (11.9)	3 (1.8)	2 (1.2)	160 (100.0)
時々する	230 (58.7)	43 (10.9)	39 (10.0)	62 (15.8)	9 (2.3)	9 (2.3)	392 (100.0)
あまりしない	62 (41.9)	21 (14.2)	26 (17.6)	33 (22.3)	1 (0.7)	5 (3.3)	148 (100.0)
計	390 (55.7)	79 (11.3)	88 (12.6)	114 (16.3)	13 (1.9)	16 (2.2)	700 (100.0)

( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.01$ )

( ) 内数値：手伝い状況別計を 100 とした時の各共食頻度の回答割合 (%) を示す。

### 3. 子どもの食事手伝いと保護者の食に対する意識・行動

子どもの食事手伝いと保護者の食に対する意識の関連を検討した。

関連が認められた項目は、保護者が自分の食生活をどう評価しているかであった。食事手伝いをあまりしない子の保護者では、自分の食生活に少し問題がある及び問題が多いと回答する割合 (58.1%) が高かった。食事手伝いをいつもする子の保護者では食生活に少し問題がある及び問題が多いとの回答は 42.4% であった。また、いつも食事手伝いする子の保護者は、あまり手伝いをしない子の保護者 41.9% に比べ、大変良い及び良いと回答する割合が 57.6% と有意に高かった。 ( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.05$ ) (表 6-1)。

この関連は、子どもの性別で検討すると女子とその保護者でのみ有意（ $\chi^2$ 検定、 $p<0.05$ ）であった（表6-2）。

表6-1 子どもの食事手伝いと保護者の食生活自己評価 単位：人（回答割合%）

手伝い \ 自己評価	大変良い	良い	少し問題 ある	問題が 多い	計
いつもする	9 (5.7)	82 (51.9)	65 (41.1)	2 (1.3)	158 (100.0)
時々する	19 (4.9)	193 (49.6)	165 (42.4)	12 (3.1)	389 (100.0)
あまりしない	8 (5.4)	54 (36.5)	77 (52.0)	9 (6.1)	148 (100.0)
総計	36 (5.2)	329 (47.3)	307 (44.2)	23 (3.3)	695 (100.0)

（ $\chi^2$ 検定、 $p<0.05$ ）

（ ）内数値：手伝い状況別最右欄計を各々100とした時の、保護者の「食生活自己評価」の各回答割合（%）を示す。

表6-2 子どもの食事手伝いと保護者の食生活自己評価（男女別） 単位：人（回答割合%）

子ども性別 \ 自己評価	男子					女子				
	大変 良い	良い	少し問題 有る	問題が 多い	男子計	大変 良い	良い	少し問題 有る	問題が 多い	女子計
いつもする	2 (2.9)	36 (52.2)	30 (43.5)	1 (1.4)	69 (100)	7 (8.1)	44 (50.6)	35 (40.2)	1 (1.1)	87 (100)
時々する	12 (7.2)	79 (47.6)	71 (42.8)	4 (2.4)	166 (100)	5 (2.4)	105 (50.7)	89 (43.0)	8 (3.9)	207 (100)
あまりしない	3 (3.4)	33 (37.5)	48 (54.5)	4 (4.5)	88 (100)	5 (8.6)	19 (32.8)	29 (50.0)	5 (8.6)	58 (100)
総計	17 (5.3)	148 (45.8)	149 (46.1)	9 (2.8)	323 (100)	17 (4.8)	168 (47.7)	153 (43.5)	14 (4.0)	352 (100)

（ $\chi^2$ 検定、男 有意差なし、女  $p<0.05$ ）

（ ）内数値：手伝い状況別の男女各々の回答数を100とした時の「保護者の食生活自己評価」回答割合（%）を示す。

#### 4. 子どもの食事手伝いと子どものその他の食行動

食事の手伝いをする子どもは、食事マナーや残食などでどのように振舞うかを検討した。

食事時にいつも挨拶（「いただきます」や「ごちそうさま」を言う）をする子どもでは、食事手伝いをいつもする割合（52.1%）が、あまりしない子ども（36.0%）より多いのに対して、挨拶をあまり言わない子どもでは、食事手伝いをあまりしない割合（29.1%）が、いつもする（15.0%）より多く、食事時の挨拶と食事手伝いとの間に関連がみられた（ $\chi^2$ 検定、 $p<0.01$ ）（表7-1）。

表 7-1 子どもの食事手伝いと食事時の挨拶

単位：人（回答割合％）

手伝い \ 食事時の挨拶	いつも言う	時々言う	あまり 言わない	総計
いつもする	87 (52.1)	55 (32.9)	25 (15.0)	167 (100.0)
時々する	188 (46.9)	153 (38.1)	60 (15.0)	401 (100.0)
あまりしない	57 (36.0)	55 (34.8)	46 (29.1)	158 (100.0)
総計	332 (45.8)	263 (36.2)	131 (18.0)	726 (100.0)

( $\chi^2$ 検定、 $p < 0.001$ )

( ) 内数値：手伝い状況別計を各々 100 とした時の、子どもの「食事時の挨拶」の各回答割合（％）を示す。

この関連は、男女別にみると女子においてのみ有意（ $\chi^2$ 検定、 $p < 0.05$ ）で、男子では有意な関連が認められなかった（表 7-2）。

表 7-2 子どもの食事手伝いと食事時の挨拶（男女別）

単位：人（回答割合％）

子ども性別 \ 食事時の挨拶	男子				女子			
	いつも言う	時々言う	あまり 言わない	男子計	いつも言う	時々言う	あまり 言わない	女子計
いつもする	33 (45.8)	28 (38.9)	11 (15.3)	72 (100)	51 (56.0)	26 (28.6)	14 (15.4)	91 (100)
時々する	68 (40.5)	70 (41.7)	30 (17.9)	168 (100)	111 (51.9)	78 (36.4)	25 (11.7)	214 (100)
あまりしない	32 (33.7)	36 (37.9)	27 (28.4)	95 (100)	24 (40.7)	17 (28.8)	18 (30.5)	59 (100)
計	133 (39.7)	134 (40.0)	68 (20.3)	335 (100)	186 (51.1)	121 (33.2)	57 (15.7)	364 (100)

( $\chi^2$ 検定、男子 有意差なし、女子  $p < 0.05$ )

( ) 内数値：手伝い状況別の男女各々の回答数（男子計、女子計欄値）を 100 とした時の子どもの「食事時の挨拶」回答割合（％）を示す。

子どもの食事手伝いと家庭での残食の関連では、食事を残さない割合は、食事手伝いをいつもする子どもの 29.9％に対し、食事手伝いをあまりしない子どもは 17.3％であり、食事手伝いをする子どもは食事を残さない割合が有意に高かった。（ $\chi^2$ 検定  $p < 0.001$ ）（図 2）。男女別に検討しても共に食事手伝いと家庭での残食との間に有意な関連を示した。



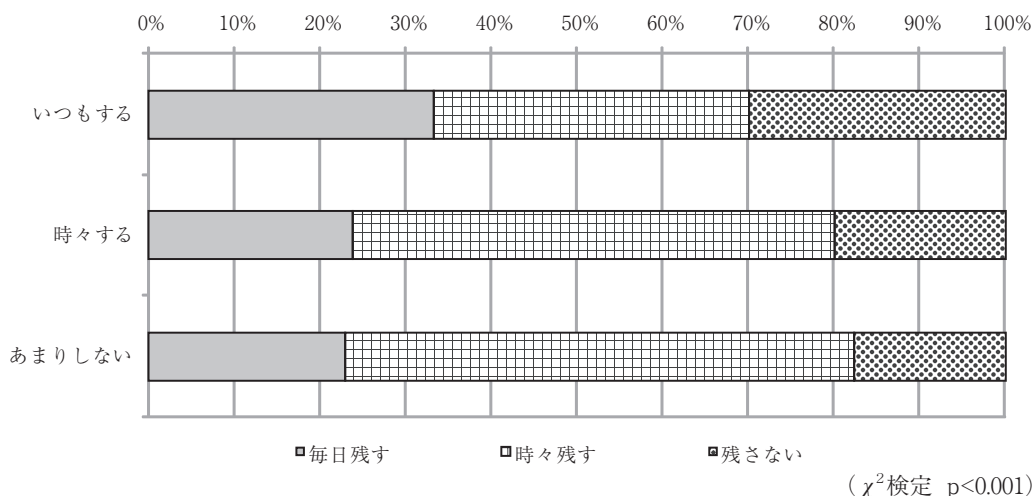


図2 子どもの食事手伝いと家庭での残食

### 5. 子どもの食事手伝いと朝の気分・排便

食事手伝いをいつもする、時々すると回答した子は、朝起きた時の気分がすっきりしていたと回答する割合が、食事手伝いをあまりしない子に比べ有意に高かった ( $\chi^2$ 検定、 $p<0.01$ ) (表8-1)。

男女別では女子にのみ有意な関連が認められた ( $\chi^2$ 検定、 $p<0.05$ ) (表8-2)。

子どもの排便習慣は子どもの食事手伝いと有意な関連を示さなかった。

表8-1 子どもの食事手伝いと朝の気分

単位：人 (回答割合%)

手伝い	朝の気分			総計
	すっきりしていた	少し眠かった	起きたくなかった	
いつもする	41 (24.9)	85 (51.5)	39 (23.6)	165 (100.0)
時々する	66 (16.5)	243 (60.8)	91 (22.7)	400 (100.0)
あまりしない	21 (13.4)	86 (54.8)	50 (31.8)	157 (100.0)
計	128 (17.7)	414 (57.4)	180 (24.9)	722 (100.0)

( $\chi^2$ 検定、 $p<0.01$ )

( ) 内数値：手伝い状況別計を各々100とした時の、子どもの「朝の気分」の各回答割合 (%) を示す。

表 8-2 子どもの食事手伝いと朝の気分 (男女別)

単位：人 (回答割合%)

子どもの性別 朝の気分 手伝い	男子				女子			
	すっきり していた	少し 眠かった	起きたく なかった	男子計	すっきり していた	少し 眠かった	起きたく なかった	女子計
いつもする	16 (23.2)	35 (50.7)	18 (26.0)	69 (100)	23 (25.0)	48 (52.2)	21 (22.8)	92 (100)
時々する	31 (18.5)	95 (56.5)	42 (25.0)	168 (100)	26 (12.2)	140 (65.7)	47 (22.1)	213 (100)
あまりしない	15 (15.8)	50 (52.6)	30 (31.6)	95 (100)	6 (10.3)	34 (58.6)	18 (31.0)	58 (100)
計	62 (18.7)	180 (54.2)	90 (27.1)	332 (100)	55 (15.1)	222 (61.2)	86 (23.7)	363 (100)

( $\chi^2$ 検定、男 有意差なし、女  $p < 0.05$ )

( ) 内数値：手伝い状況別の男女各々の回答数 (男子計、女子計欄値) を 100 とした時の子どもの「朝の気分」回答割合 (%) を示す。

#### 6. 子どもの食事手伝いと保護者の食に対する認識 (食教育の場)

保護者の回答で、食育は学校で行うものと回答したのが 1.3%、家庭は 21.0%、学校と家庭の両方で行うことが望ましいと回答したものが 74.2% であった。子どもがいつも食事手伝いをする保護者は、時々する及びあまりしない子どもの保護者と比較して、食教育の場は家庭が望ましいと答える割合が高かった (表 9)。

表 9 子どもの食事手伝いと保護者の食に対する認識 (食教育の場)

単位：人 (回答割合%)

手伝い 食教育の場	学校	家庭	家庭と学校	その他	計
いつもする	3 (2.0)	46 (30.1)	101 (66.0)	3 (2.0)	153 (100)
時々する	5 (1.3)	71 (18.8)	288 (76.2)	14 (3.7)	378 (100)
あまりしない	1 (0.7)	25 (17.1)	113 (77.4)	7 (4.8)	146 (100)
計	9 (1.3)	142 (21.0)	502 (74.2)	24 (3.5)	677 (100)

( $\chi^2$ 検定、 $0.05 < p < 0.1$ )

( ) 内数値：無回答を除いた数を 100 とした時の割合 (%) を示す。

保護者に対する II 3 以外の質問項目、「食事に主食・主菜・副菜を揃えることへの配慮」、「野菜の一日摂取適量の知識」、「食事バランスガイドの知識」、「自分の食生活への改善意欲」、「食べ物に関連して知りたいこと (食べ物の安全、食べ物の栄養、食べ物と健康、食べ物と歯、食べ物とスポーツ、正しいダイエット、伝承料理、野菜や米などの生産、食品の流通)」、「食育という言葉の周知度」及び「学校給食への評価」と「子どもの食事手伝い」の間には、有意な関連は認められなかった。

#### IV 考察

今回の調査では、子どもの食行動として「食事手伝い」を取り上げ、食事手伝いに関連する子ども自身の要因及び保護者の行動や意識との関連を解析した。

食事手伝いをいつもする子どもは、家族と一緒に食事する回数が多く、自分の食生活を良いと評価する保護者の子どもには食事手伝いをする子どもが多いことが明らかとなった。また、

食事時にいつも挨拶する子どもでは、食事手伝いをいつもする子どもが多く、食事を残さない割合も食事手伝いをいつもする子どもで高いことが明らかとなった。さらに、食事手伝いをいつもする子どもの保護者では、食育の場として家庭と回答する割合が、あまり手伝いをしない子どもの保護者と比べ高いことも明らかとなった。

これらの結果から、子どもは食事を家族と共にすることで、食事時の挨拶や食事を残さないなどの食マナーを身に付け、食事を通して健康的な生活を送るための知識を得ることが示唆された。

## 1. 子どもの食事手伝いの位置づけ

子どもの家庭での食事の手伝いを、元兼ら<sup>11)</sup>は、生活技能を身につけるだけでなく、家族の一員として役割を果たすという貴重な教育の機会と位置付けている。

本研究でも、家族との共食頻度の高いこと及び家族内での保護者の食生活満足度が高いことが、子どもが家庭内役割を果たす意識を高めることが示唆された。また、食事手伝いが食マナーや健康的な日常生活とも相互影響し合っていることが窺えた。

## 2. 共食状況と家族揃っての共食の進め方

家族揃っての食事頻度が高いのは夕食<sup>11)</sup>であり、今回の調査でも同様の結果が得られた。家族揃っての共食頻度は、ほぼ毎日との回答が最も多く、福岡県の調査で一週間に1～2回と報告されている<sup>11)</sup>の<sup>11)</sup>に比べ、共食状況は良いといえる。

孤食については、10年以上前から足立<sup>12)</sup>により「ひとりで食べたい子どもたち」が増えていることが指摘されているが、今回の結果では、孤食の子ども（朝食を一人で食べている子どもは11.9%、夕食では1.1%）のうちで、一人で食べたいと答えたのは朝食孤食者で22.3%、夕食孤食者で25%であり、家族そろって食べている子どもと同じレベルであった。この結果は、一人で食べたいと思って一人で食べている子が多いとは言えないことを示している。

元兼ら<sup>11)</sup>は、保護者が共食が出来ない理由は、「仕事」、「会合」以外に「家事」、「寝ていた」「ダイエットで食べない」などの回答があったとし、食事を共にすることの意味をしっかりと把握できていれば、より良好な共食状態に変えることができると考察している。共食を進めるためには、保護者の共食の意義に対する認識を深めさせることも一つの方法と考えられる。

我々はこれまで、小学生で共食や朝食摂取頻度と食事のしつけ（茶碗を持って食べる習慣など）とが関連すること<sup>13)</sup>を報告して、家庭の役割が大切であること、さらに家庭の役割を高めるには地域の食環境や教育環境を整えていく必要があることを示してきた。

現在の日本において、子どもたちが抱えている食の問題として、朝食欠食、孤食、栄養の偏り、残食、食の体験不足<sup>14)</sup>などがある。生活習慣は親子で相関があり、子どもの生活習慣病予防には家族への働きかけが重要と報告されているが<sup>15)</sup>、家庭内における食に関わる行動も同様と考えられる。今回の調査からは食事手伝いなど子どもが家庭内役割を担い家族の一員としての自覚を高める行為が、いつもの食事での家族の揃い方や揃って食事をする回数に相関し、食事残食を抑制し、食事挨拶などをきちんとでき、寝起きの朝の気分が良いことと関連していることから、家族揃って食事を摂るように家族に奨めることが、有効な方法であると考えられる。

しかし、食のしつけの最も重要な場であるべき家庭が個別化により、一家団欒での食事とい

う絶好のコミュニケーションとしつけの機会が少なくなっている現状が指摘されている<sup>16)</sup>。

どのような家庭への働きかけをすれば、循環する問題を解決できるのでしょうか。今回、家族との共食状況にかかわらず手伝いをあまりしない子どもでは、友達と食べたいと答える割合が高いという新たな知見を得た。共食は、家庭内だけでなく、家族を越えて子どもの友人をも巻き込む形で進めることも可能と考えられる。近隣の人々の支援、学校における適切な支援を得て、子ども社会での友好的友人関係を確立していくことも可能性の一つである。

祓川ら<sup>17)</sup>は小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係の中で、小・中学生において、自分の健康と食生活を意識している者は好ましい食習慣を実践しており、「健康と食生活への意識」が食習慣につながるということが示唆されたと報告している。子ども本人に対する、健康や食生活への意識涵養には、学校や行政による指導・見守りも含めた教育機能も活かされることが期待される。

今回の結果では、保護者の食生活に問題があるとの認識がある場合、子どもはあまり食事手伝いをしていないとの結果であった。また、保護者が自分の食生活を改善する意欲と子どもの食事手伝いの状況は関連がなかった。この結果からは、保護者の食生活改善には、本人の意欲によるだけでなく、子どもの食事手伝いや共食を通しての食を取り巻く環境づくりが必要と考えられる。

守山らは、従来の健康教育が知識から行動への方法をとっていた流れを、行動してから知識をとすることの有用性を報告している<sup>18)</sup>。子どもが面白そうだな、やってみたいと感じる食事手伝いの機会を家庭だけでなく、学校や地域で増やすことも、子どもの食行動の改善の一方法であると考えられる。

### 3. 子どもの食事手伝いに影響を及ぼす共食以外の要因

今回の結果では、共食回数の多い子ども、また家族みんなで朝食を食べる子は、食事手伝いをしている割合が高く、食事時いつも挨拶している子どもも、食事手伝いをしている割合が高かった。これらのことから、家庭内役割をきちんと果たす子どもを育てるには、共食が重要であることが示唆された。

しかし、一方では、共食回数が、毎日～週4回と回答した子どもは、お手伝いをあまりしないと回答した割合が、共食回数週3回～週1回と回答した子どもより高かった。共食回数の多い子どもの中にも、手伝いをしない子がいることは、共食以外の家族をつなぐ要因も推測される。

年齢、性により有意な関連要因の相違もみられた。そこで、いくつかの要因について、食意識との関連の可能性を考えてみる。

中学生の起床時刻、就寝時刻、運動習慣が朝食摂取頻度、偏食、排便と有意な相関がみられたとの報告<sup>14)</sup>や大学生について朝食欠食が就寝時刻など生活リズムを整えることで改善されることが示されている<sup>19)</sup>。今回は食事手伝いと偏食、排便習慣などとの間に、有意な関連が認められなかったが、性、年齢、地域により生活リズムを整えることが、食事手伝いなど家庭内役割にプラスの影響を及ぼす関連因子となる可能性はあると考えられる。

本研究では子どもの食行動として「食事手伝い」を取り上げ、それに関連する要因を検討することを通して、家庭における食育について考察した。食育をより効果的に推進するためには、保護者が食育の主体者としての意識を持ち、共食を通して子どもに家庭内の役割を担う喜びを

与え、家庭における食生活を充実させることが重要であると考えられる。

## 謝辞

本研究にあたり、アンケートにご協力頂いた名取市、名取市学校給食センター、色麻町、色麻町教育委員会の皆さま、ご指導、ご助言を頂いた先生方に深く感謝申し上げます。

なお、この研究の一部は、第71回日本公衆衛生学会（平成24年10月24日）において、「小・中学生の家庭内役割と保護者に見る食育意識との関係について」として発表した。

## 参考文献

1. 総務省行政管理局（2009）食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）最終改正：平成21年6月5日法律第49号、<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html>、電子政府窓口
2. 農林水産省総合食料局（2006）「食料需給表 平成16年度」、農林統計協会
3. 農林水産省統計部（2006）「平成17年食品循環資源の再生利用等実態調査報告」、農林統計協会
4. 健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係「平成15年国民健康・栄養調査報告」、pp.57-138、厚生労働省
5. 健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係（2005）「平成15年国民健康・栄養調査報告」、pp.139-148、厚生労働省
6. 健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係（2005）「平成15年国民健康・栄養調査報告」、pp.150-154、厚生労働省
7. 農林水産省近畿農政局消費安全部消費生活課（2006）我が国の食生活の現状と食育の推進について、第2回京都府下消費者団体等との意見交換会（地産地消の推進）配布資料、<http://www.maff.go.jp/kinki/syohi/seikatu/iken/pdf/kikakubukai.pdf>
8. 宮城県保健福祉部健康推進課食育推進班（2006）：宮城県食育推進プラン、平成18年11月、宮城県
9. 宮城県名取市健康福祉部保健センター（2008）：「元気なとり」食育プラン、平成20年3月、名取市
10. 宮城県加美郡色麻町役場福祉課（2010）：「色麻町食育推進計画」、平成22年4月、色麻町
11. 元兼君枝・甲斐純子（2008）：食生活から見た家族関係の実態（第1報－小学生の食環境に関する子ども調査より－、福岡教育大学紀要、第57号、第5分冊、pp.171-179
12. 足立巳幸（2000）：「知っていますか子どもたちの食卓－食生活からからだと心が見える」、NHK出版、pp.24-26
13. 高橋睦子、山本玲子（2011）：孤食と家庭における食教育との関連について、日本公衆衛生雑誌、58（10）、pp.477
14. 宮原公子、藤原尚子、森恵子、瀧川智子、汪達紘、高木二郎、萩野景規（2008）小中学生の生活習慣が朝食摂取に及ぼす影響、日本予防医学会雑誌、3（2）、pp.25-29
15. 藤井千恵・榎原久孝（2010）児童生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究、厚生指針、財団法人厚生統計協会57（15）、pp.1-10
16. 内閣府食育推進室（2012）：「食育白書（平成24年版）」第2章、pp.1-9、内閣府
17. 祓川摩有・佐野美千代・大橋英里・田辺里枝子・五関正江（2011）、小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係、栄養学雑誌、69（2）、pp.90-97
18. 守山正樹、山本玲子、永幡幸司（2011）：イメージの二次元展開による災害被災下での生活経験の振り返り：2011-3-11東日本大震災下での健康教育とヘルスプロモーションの可能性を探る試み、日本健康教育学会誌、19、pp.239-255
19. 山本玲子、川村糧子、田島裕之、宮澤志保、櫻井美紀子、高橋千春（2008）：生活リズムと食行動・食意識との関連に関する研究、尚絅学院大学紀要、56、pp.215-226