

[学会発表]

家庭における朝食共食と幼児の食行動等の関連

佐藤三佳、鈴木秀子、鈴木礼子

2008年9月6日

第55回日本栄養改善学会

鎌倉女子大学

幼児期においては保護者による家庭での食育の実践が重要であり、中でも、家族と一緒に食卓を囲む機会の増加や充実が重要視されている。一方、家族の生活時間の多様化や核家族世帯の増加などにより、家族と一緒に食卓を囲む機会は減少している。中でも、朝食は、食べている人の殆どが家庭の食卓で食べているにもかかわらず、生活時間のずれや欠食などにより、家族と一緒に食卓を囲む機会は少ない。本研究では、幼児と保護者の食生活に関するアンケート調査を行い、家庭における幼児の朝食共食状況と食行動等の関連について検討した。

調査結果、朝食において、幼児が「家族揃って」「大人の誰かと」一緒に食べていたのは81.6%、「子どもだけ」「一人で」18.2%であった。また、家族が揃った共食の方が、楽しさを実感したり、挨拶や手洗いを実践したり、よく噛んで食べている幼児の割合が高く、朝食内容は、ご飯、魚・肉・卵・大豆製品等のおかず、野菜のおかず、汁物を食べている幼児の割合が高かった。一方、食事環境においては、家族が揃った共食の方が食事時にテレビのついていない割合が低く、保護者が食べる事への関心があり、食の楽しさを実感し、食事前後の挨拶や手洗いを実践している割合が高かった。以上、朝食で家族と一緒に食卓を囲むことが、幼児の食行動等と関連していることを確認できた。