

保育園児を持つ世帯における夕食準備の現状

野 崎 雪 美¹⁾ 浅 田 憲 彦¹⁾

1) 別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科

【要 旨】

本研究は保育所児童の夜の生活時間、保護者における夕食準備の現状を把握し、改善項目を抽出、検討する目的で行った。迎え時刻が早いか遅いかにより保護者と過ごす夜の生活時間に影響があった。また保護者が料理をするのが好きか嫌いによる夕食準備の影響を考慮し調査した結果、有意差はないものの影響が見られた。幼児期の子どもへ効果的に栄養教育を行うためには、併せて保護者に対する夕食準備の時間的背景や意欲面等へのアプローチが必要であると考えられる。

【キーワード】

食育 生活習慣 夕食準備 保育園児 食生活

1. はじめに

厚生労働省が2015年より日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及を進めており、その中で「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要な栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を意味すると記されている¹⁾。具体的には主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のことで述べられている。第3次食育推進基本計画においても、具体的な目標の1つに「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合の増加」が掲げられており²⁾、一汁三菜のように主食・主菜・副菜の揃った献立を食すことは、乳幼児期、学童期及び思春期にある者にとって心身ともに健全に成長する大事な役割を担っていると考えられる。

近年保育施設は年々増加しており平成31年4月1日の利用数は現在261万人、待機児童数は19,985人となっており³⁾、未就学児の人口623万人に対し42%の未就学児が保護者の事情により、日中保育所に預けられている⁴⁾。保育所に預ける理由としては、就労、妊娠、出産、保護者の疾病、障害、同居親族の介護、災害復旧など様々あるが保護者の就労が95.6%とほとんどを占めている^{5・6)}。そのため保育所児童の保護者は、日中何かしらの労働を行っており、時間的制約がある中で生活を行っていると考えられる。保護者は、日中は時間的制約がある労働を行い、保育所への迎えから帰宅したのち、就寝までの限られた時間の中で適切な栄養、休養のほか、家族とのコミュニケーションを行うことが必要とされ、それに伴い夕食準備にかかる時間や労力も減少しているのではないかと推測した。保育所児童の生活状況について田中らによる食生活の実態として子ど

もの食事摂取状況や生活状況、保護者の食意識に関するものはあるが⁷⁾、「保護者における夕食準備」に関するものは少ない。現状の把握に加え、効果的に食生活の改善項目を抽出するには保護者の行動や食への意識が重要であると考えた。そこで本研究では、保育所児童の保護者における夕食準備の現状に関しての調査を行い、課題抽出とそれにおける改善案を検討することとした。

2. 調査方法

大分県内の保育施設4施設（大分市2園、別府市2園）へ食生活に関するアンケート調査への回答を依頼した。対象の保護者には文章により調査概要を説明し、同意が得られた者のみ調査用紙への記入を依頼し回収した。調査用紙の返却をもって同意を得たとみなした。対象は3～5歳児クラスで、同園に2名以上の対象園児がいる場合は長子を対象とし、保護者198名に回答を求めた。調査内容は、対象児童の生活状況、保護者の夕食準備に関する状況、調理従事者の意欲に関わる項目とした。調査は2019年7月に行い、期間内に回答を得た117名の結果をもとに集計を行った。迎え時刻を17時半以前と以降（17時半を含む）の2群に分け X^2 検定を行った。また、保護者の料理好き嫌いについても2群間で X^2 検定を用いて検討した。いずれも $p < 0.05$ を有意差ありとした。統計処理はSSPS Ver.13（IBM社）を使用した。欠損値は項目ごとに除外した。なお本研究は別府大学研究倫理審査委員会の承認（受付番号2019-5）を得て実施した。

3. 結果

1. 対象児の状況

調査対象児の性別は男児54名（46%）、女児62名（53%）、性別未記入1名（1%）であった（表1）。年齢は、3歳児が26名（22%）、4歳児が48名（42%）、5歳児が38名（32%）、6歳児が4名（3%）、年齢未記入1名（1%）であった（表2）。また、身長および体重からカウプ指数を求め、14以下を「やせ気味」、15～17を「普通」、18以上を「太り気味」とし肥満度を集計したところ、「やせ気味」が22名（19%）、普通が83名（71%）、太り気味が1名（1%）、身長体重いずれかの未記入により算出ができなかった者が11名（9%）であった（表3）。

表1. 性別による人数割合

男女比	人数(名)	(%)
男児	54	46
女児	62	53
未記入	1	1
合計	117	100

表2. 年齢別による人数割合

年齢	人数(名)	(%)
3歳児	26	22
4歳児	48	41
5歳児	38	32
6歳児	4	3
未記入	1	1
合計	117	100

表3. カウプ指数による肥満度の割合

肥満度	人数(名)	(%)
やせ気味	22	19
普通	83	71
太り気味	1	1
未記入	11	9
合計	117	100

2. 対象児の生活時間

1) 保育の預け時刻、迎え時刻、平均預け時間

もっとも早い預け時刻は7時、もっとも遅い時刻は9時であり、もっとも多い時間帯は8時-8時半であった(表4)。もっとも早い迎え時刻は15時5分、もっとも遅い時刻は19時、もっとも多い時間帯は17時-17時半であった(表5)。一日の平均預け時間は8時間未満が11名(9.5%)、8-9時間未満が33名(28.2%)、9-10時間未満が28名(23.9%)、10-11時間未満が32名(27.4%)、11時間以上が8名(6.8%)、未記入が5名(4.2%)であった(表6)。迎え時刻を集計した結果、最大3時間半の差があり、迎えが遅いことが夕食の時刻にも影響することが考えられることから、17時半以前迎え群と17時半以降(17時半を含む)迎え群に分け、両群を比較した。

表4. 保育の預け時刻

預け時刻	人数(名)	(%)
7:00	2	1.7
7:30	13	11.1
7:35	1	0.9
7:40	6	5.1
7:45	3	2.6
7:50	3	2.6
8:00	26	22.2
8:05	1	0.9
8:15	3	2.6
8:20	5	4.3
8:30	28	23.9
8:35	1	0.9
8:40	1	0.9
8:45	1	0.9
8:50	4	3.4
9:00	15	12.8
未記入	4	3.4
合計	117	100.0

表5. 保育の迎え時刻

迎え時刻	人数(名)	(%)
15:05	1	0.9
15:30	1	0.9
15:45	1	0.9
16:00	10	8.5
16:30	6	5.1
17:00	30	25.6
17:30	20	17.1
17:40	1	0.9
17:45	1	0.9
17:50	3	2.6
18:00	22	18.8
18:10	2	1.7
18:20	4	3.4
18:30	11	9.4
未記入	4	3.4
合計	117	100.0

表6. 保育の平均預け時間

平均預け時間	人数(名)	(%)
8時間未満	11	9.4
8~9時間未満	33	28.2
9~10時間未満	28	23.9
10~11時間未満	32	27.4
11時間以上	8	6.8
不備	5	4.3
合計	117	100.0

2) 子どもの夕食喫食時刻と所要時間

夕食の喫食時刻は19時がもっとも多かった。迎え時刻群別で見たと、17時半以前迎え群の夕食喫食時刻は18時台が最も多く、19時以降は少なかった。17時半以降迎え群は、17時半以前迎え群よりも夕食喫食時刻が遅いものが有意に多かった(図1)。所要時間では、迎え時刻による有意な差は認められなかった(図2)。食事所要時間の平均は37.7分で、もっとも短い時間で20分(6名)、もっとも長い時間では90分(1名)であった。

3) 子どもの夕食食事場所と共食する保護者

対象児の夕食場所は保護者の就業日では、自宅が111名、祖父母宅が5名、その他が1名であった。保護者の休日では、自宅が108名、祖父母宅が11名、その他が3名であった(表7)。対象児と共食する保護者は、就業日で父親が63名、母親が107名、祖父が11名、祖母が13名であった。保護者の休日では、父親が91名、母親が105名、祖父が18名、祖母が17名であった(表8)。

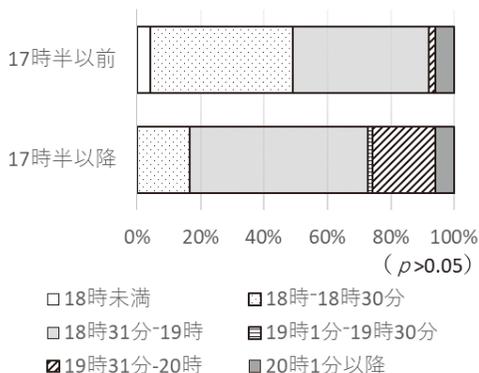


図1. 就業日における
子どもの夕食喫食時刻

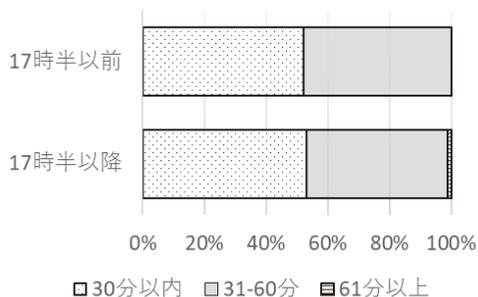


図2. 就業日における
子どもの夕食所要時間

表7. 保護者の就業・休日別、子どもの食事場所

食事場所	就業日 (名)	(%)	保護者休日 (名)	(%)
自宅	111	95	108	89
祖父母宅	5	4	11	9
その他	1	1	3	2
計	117	100	122	100

表8. 保護者の就業・休日別、子どもと共食する保護者

共食保護者	就業日 (名)	(%)	保護者休日 (名)	(%)
父	63	32	91	39
母	107	55	105	45
祖父	11	6	18	8
祖母	13	7	17	7
計	194	100	231	100

4) 子どもの就寝時刻と保護者と過ごす夜の生活時間

就寝時刻は、もっとも多い時刻が21時半、時間帯別の割合は21時前が6.8%、21時台が65.8%、22時台が23%であった。迎え時刻群別の就寝時刻を比較したが、有意な差は認められなかった(図3)。保護者と過ごす夜の生活時間は平均245分で、もっとも短い子どもが140分、もっとも長い子どもが415分であった。迎え時刻群別に見たところ、17時半以前迎え群の平均は283分、もっとも短い子どもが180分、もっとも長い子どもが415分、17時半以降迎え群の平均は214分、もっとも短い子どもが140分、もっとも長い子どもが390分であり(図4)、17時半以前迎え群が17時半以降迎え群よりも有意に長かった。

3. 調理従事者における夕食準備の状況

1) 夕食の主な調理従事者

夕食の主な調理従事者は、保護者の就業日では、父親が5名、母親が104名、祖父母が11名であった。保護者の休日では、父親が9名、母親が100名、祖父母が13名であった(表9)。

2) 夕食準備にかけられる時間

夕食準備にかけられる時間について、迎え時刻群別と保護者の料理の好き嫌い群別で比較を行った。迎え時刻群別では、就業日60分以上の調理時間をかけられると答えた割合は、17時半以前迎え群が65%、17時半以降迎え群が56%、保護者の休日は、17時半以前迎え群が77%、17時半以降迎え群が75%であった(図5、6)。料理の好き嫌い群別では、就業日で料理好き群が46%、料理嫌い群が41%、保護者の休日で、料理好き群が79%、料理嫌い群が73%であった(図7、8)。

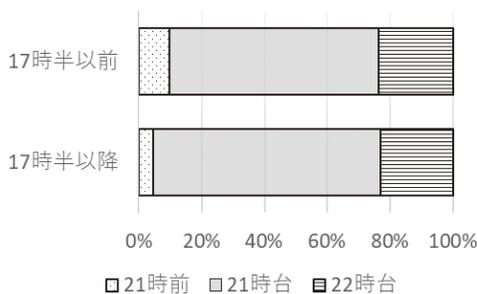


図3. 保護者の就業日における子どもの就寝時刻

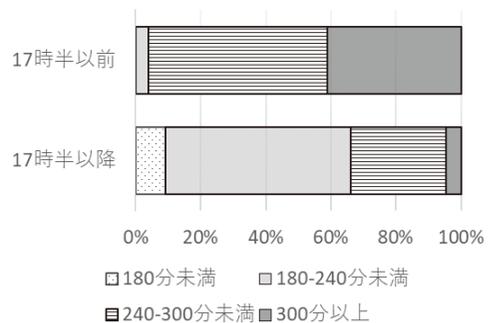


図4. 保護者の就業日における親子で過ごす夜の生活時間

表9. 保護者の就業・休日別、夕食調理担当者

調理担当者	就業日(名)	(%)	保護者休日(名)	(%)
父	5	4	9	7
母	104	87	100	82
祖父母	11	9	13	11
	120	100	122	100

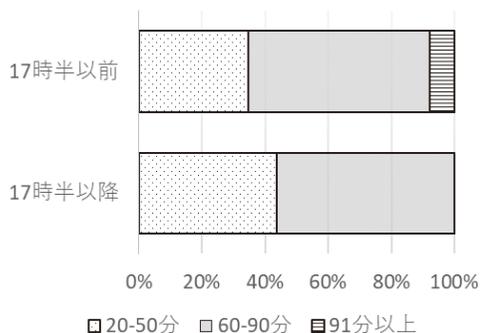


図5. 迎え群別就業日の夕食準備時間

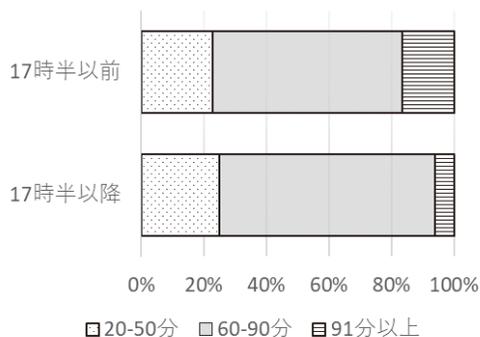


図6. 迎え群別保護者休日の夕食準備時間

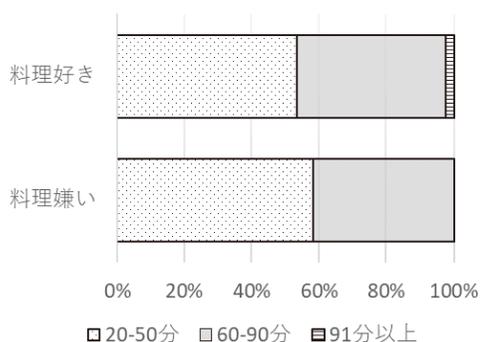


図7. 料理好き嫌い群別
就業日の夕食準備時間

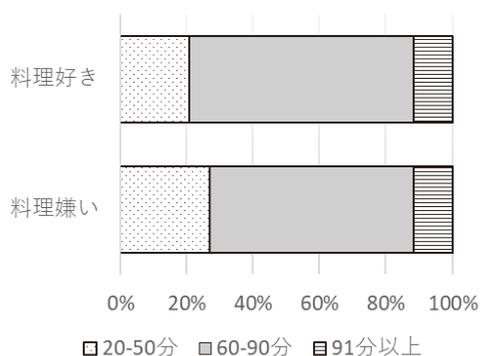


図8. 料理好き嫌い別
保護者休日の夕食準備時間

3) 一汁三菜の実施状況と実践意識

一汁三菜の実施は市販品の使用状況同様、迎え時刻群別に有意な差は見られなかった。保護者の料理の好き嫌いでは、料理が好きな者の方が嫌いな者よりも一汁三菜を多く実施していた。実践意欲は迎えの時刻群別では両群とも約8割が「できれば実践したい」または「実践したい」と答えていた(図9)。保護者の料理の好き嫌い群別では、好きな群は88%、嫌いな群は70%が「できれば実践したい」または「実践したい」と答えていた(図10)。

4) 外食の状況

外食状況については、保護者の就業日では1週間の回数を自由記述にて回答を行い、保護者の休日では月の回数を「外食しない」「月1-2回」「月3-5回」「月5回以上」の4つの選択肢より回答を得た。保護者の就業日でもっとも多かったのは週1回であった。週1.5回以上と回答した者は、17時半以前迎え群で4%に対し、17時半以降迎え群で11%であった(表10)。保護者の休日でもっとも多いものは月1-2回であった。迎えの時刻群別での比較に有意な差は見られなかった(表11)。

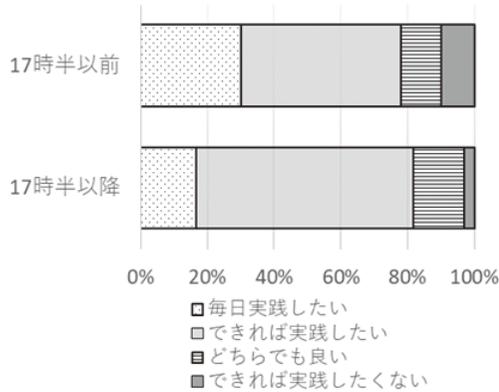


図9. 迎え時間群別
一汁三菜の実践意欲

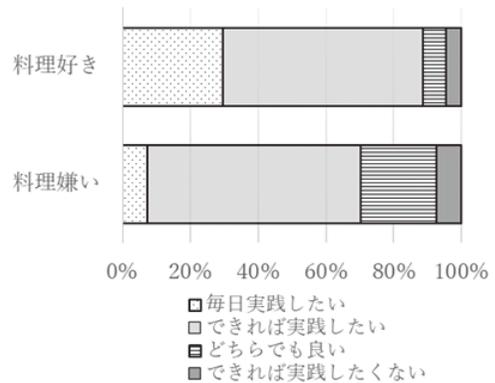


図10. 料理の好き嫌い群別
一汁三菜の実践意欲

表10. 迎え群別就業日における外食回数 (回数自由回答)

回/週	17時半以前迎え群 (名)	(%)	17時半以降迎え群 (名)	(%)
0-0.5回	27	54	32	48
1回	21	42	27	41
1.5-3回	2	4	7	11
合計	50	100	66	100

表11. 迎え群別保護者の休日における外食回数 (選択回答)

回/月	17時半以前迎え群 (名)	(%)	17時半以降迎え群 (名)	(%)
0回	12	24	10	15
1-2回	26	52	39	59
3-5回	11	22	16	24
5回以上	1	2	1	2
合計	50	100	66	100

5) 市販食品の使用状況

スーパーやコンビニで購入できる市販食品である、弁当、総菜、冷凍食品、インスタント食品、レトルト食品および〇〇の素(市販の合わせ調味料)の6項目の使用頻度を尋ねた。迎え時刻群別と保護者の料理の好き嫌いでは有意な差は認められなかったが、料理の好き嫌いでは、インスタント食品以外の項目で、料理が好きな人よりも嫌いな人の方が多く使用している傾向にあった(図11)。

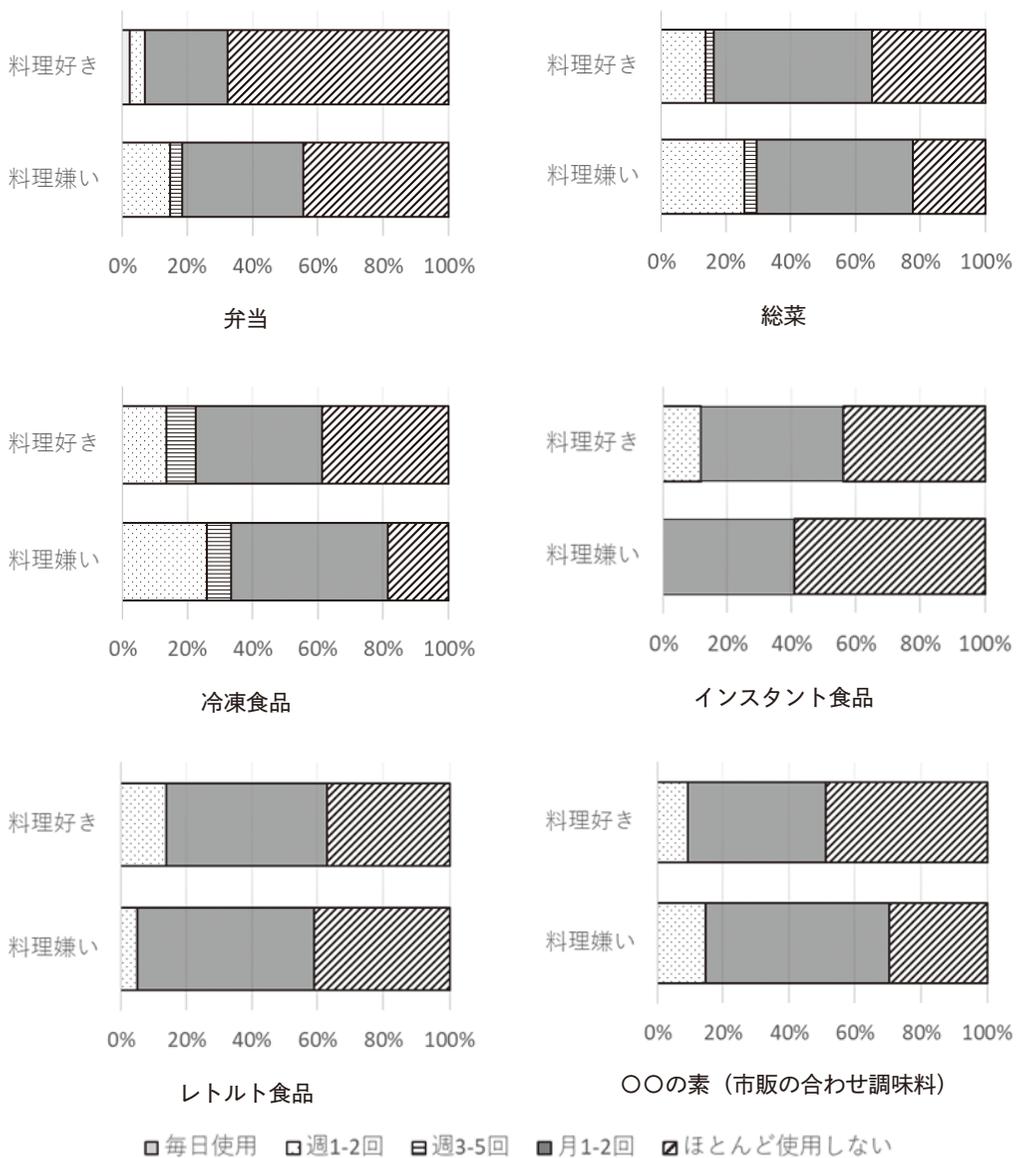


図 11. 料理の好き嫌い群別 市販食品の使用状況

6) 悩み等の自由記述についての回答

子どもの食事に関して、悩みや質問等を自由に記述してもらったところ、回答数は68件で、全体の58%の保護者が記述した。回答内容は、偏食に関する事、子どもの食事所要時間に関する事、調理従事者における献立作成や調理に関する悩み事の3項目に分けることができた(表12)。

表12. 子どもの食事に関する悩み事や質問に関する自由回答

偏食に関すること	子どもに関すること	調理従事者に関すること
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育園では食べるが家では食べない ・ 野菜など見た目で見ると食べない ・ 焼いた肉より揚げた肉を好む ・ 白ご飯のみ食べる ・ 食わず嫌い ・ 小食、食が細い ・ 同じ量を出しても食べる日と食べない日がある ・ 食べムラがある ・ 進んで食べてくれない ・ 硬いものを食べない ・ 気分にムラがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間ががかる ・ 味付けにより食事の進みが悪くなる ・ 集中して食べない ・ 食べている途中で動く ・ 怒ってしぶしぶ食べている ・ 飽きると手が止まり食事を残す ・ 白ご飯のみになると手が止まる ・ 会話に夢中になり食事が進まない ・ だらだら食べる ・ 一品ずつ食べる ・ 帰宅後から夕食までの間におやつを食べると夕飯が食べられない時がある ・ 夕食前のおやつはあげて良いか ・ 夕食前のおやつに何をあげたら良いかわからない ・ 帰宅後、すぐに夕食を食べたがる（準備が追い付かない） ・ 姿勢が悪い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を食べさせる工夫を知りたい ・ 子どもがよく食べるから同じものを作りがち ・ 調理時間がないため、おかずを1-2品作るの精一杯 ・ 献立作成が苦である ・ 料理が苦手 ・ レパートリーが少ない、一定である ・ 帰宅後、疲労状態で料理を作ることが大変、作り手の気力体力時間がない ・ 決まった食材ばかり使用する ・ 野菜を食べさせるために味付けを濃くしてしまう ・ 食べるものを作りがちなため、味付けが単一になる ・ 家族内で好き嫌いな食材が違うため、献立に困る ・ どこまで栄養面を考えればよいかわからない

4. 考察

「健康な食事」を無理なく持続させるため、昨今の生活スタイルの多様化を理解することは必須である。保護者は日中何らかの労働を行い、帰宅後から子どもが寝るまでのわずかな時間で、食事、風呂、その他の家事、子どもに関する様々な躰、親子のコミュニケーションを同時進行で行うことが求められ、ワークライフバランスはもちろん、家事と育児のバランスに悩みが尽きないのが現状である。今回、保育所児童が保護者と過ごす夜の生活時間と夕食準備の現状を把握し、改善案を検討する目的で調査を行った。

ベネッセ教育総合研究所が行った幼児生活アンケートでは、保育園（高年齢）児童が一日のうち保育園で過ごす時間は、8-11時間が80.6%との報告があり⁸⁾、本研究でも、8-11時間が86%と同程度の結果であった。また、清水の行った保育園児の家庭生活時間調査によると、保育の迎え時刻は17時半-18時が大多数であると報告されており⁹⁾、本研究でも迎え時刻を17時半-18時

と回答する者が6割であり、半数以上はその時間帯に迎えに来ていた。迎え時刻を「17時半以前」と「17時半以降（17時半を含む）」に分けるとおよそ2分割できることから、迎え時刻を検討項目の1つとした。

清水の行った同調査の夕食の時刻は、19時台前半を中心に18-20時と幅があり、それが食事づくりにかかる時間によるのか、父親の帰宅を待つなど家庭の習慣によるのかは不明であるが食事が節目となって子どもの夜の生活スタイルの多様性が形成されてくると報告されている⁹⁾。本研究でも夕食喫食時刻に幅があり、同様の結果が得られた。その要因の一つとして夕食喫食時刻は迎え時刻に関わらず19時とする世帯がもっとも多かったことが挙げられる。しかし17時半以前迎え群では、ほとんどの家庭で19時までには食事を開始しているのに対し、17時半以降迎え群では19時1分以降に開始する者が有意に多くいた。このことから19時は保護者が夕食開始の目安としている時刻であり、それよりも後に喫食を開始する世帯は、迎え時刻に起因すると考えられた。また園児の夕食の所要時間は、30-60分であった。迎え時刻別による有意な差は見られず、迎え時刻に関わらず子どもが夕食にかける時間は変わらないことが分かった。食事の所要時間について明確に何分くらいが望ましいという根拠はないが、早食いの防止を考慮すると20分以上は確保したい。しかしながら60分の食事時間では、その間ずっと食べている子どもは少ないと考えられる。今回の調査の中で、子どもの夕食に関して気になることや悩みの自由記述に「遊び食べをする」「食事中に手が止まるため時間がかかる」等の食事中に集中力が続かないことに関する悩みがあることから、これによる所要時間の延長が考えられ、食事に集中して食べさせる工夫も課題に挙げられた。

厚生労働省の平成27年度乳幼児栄養調査では、平日21時台までに就寝する子どもの割合は76.9%、22時以降が20.5%であった¹⁰⁾。本研究でも同様の結果が得られており、21時台までに就寝する子どもは72.6%、22時台が23%であった。22時台に就寝する子どもを迎え時間群別で比較したところ、どちらの群にも同じ割合で存在していた。保護者の子どもの生活時間に対する考え方として、「規則正しい時間を守った生活をする」よりも、「夜の時間を長くゆっくり過ごす」という考え方を重視している世帯があるのではないかと考えられた。

以上のことから、子どもの夜の生活時間の長さは、保護者の迎え時刻に起因すると考えられる。しかしながら、迎えが遅いため食事時刻が遅く、就寝時刻も遅くなるという事ではなく、迎え時刻の遅い群でも就寝時刻を守るために生活時間を組み立てている様子が見えられた。神山は、小児の生活習慣病と睡眠の関係を示唆しており¹¹⁾、生活時間が延伸しても、健やかに成長するためには守るべき時間は変わらずに存在する。そのため保護者が子どもの適切な食事時間、睡眠時間を認知するための方法を検討することが必要であると考えた。

夕食準備の背景は世帯により様々であることから、次に本研究では、対象児の食事場所、共食する者、主に夕食を調理する者、外食回数、一汁三菜の実施、実践意欲、市販品の利用状況を調査し、迎え時刻群の比較に加え、保護者の料理の好き嫌いとの関係についても検討した。

対象児の夕食の食事場所は9割が自宅であった。また共食する保護者については、母親が107名ともっとも多く、次に父親が63名、祖父が3名、祖母が13名であった。祖父母は同居している者の数とほぼ同じ人数であったため、祖父母宅で祖父母とのみ食事をする子どもはおらず、父親もしくは母親も共食していると考えられた。休日は母親が105名、父親が91名、祖父が18名、祖母が17名と、母親以外の保護者が増えることから、家族が揃って食事をする世帯が少なくとも2割ほど増えるという結果となった。また若干ではあるが休日の母親の共食数が減少していることから、父親もしくは祖父母の休日に母親が就労していることも考えられ、共食する保護者という視点からも生活スタイルの多様化が見られた。

主な調理担当者は母親がもっとも多かった。また就労日は104名であった母親が休日では100名であり、その分、父親が4名増加していた。これらの結果から、家庭において父親と母親が調理を分担して行っており、調理は母親一人の家事ではないと考える世帯があることが分かった。

夕食時に外食を週1.5回以上すると回答した者は、迎え時刻に起因しており、17時半以前迎え群で4%、17時半以降迎え群で11%と約3倍であった。しかしながら全体では週1回未満が90%を超えていた。清水は、自宅で食事をとる世帯は90%、夕食を帰宅途中で外食する世帯は10%内外であり、家庭中心の意識と習慣は根強く守られていると述べており⁷⁾、本研究でも家庭中心の意識は守られていると考えられた。

夕食調理について、調理時間、市販品の使用状況、一汁三菜の実施状況、実践意識に関して、迎え時刻群別での関連は認められなかった。このことから一汁三菜の実施状況は、迎え時刻に関わらず、「できれば実践したいが、現状はできていない」と感じている保護者が多いことが分かった。また夕食調理に関して安田らは、料理の好き嫌いは夕食の調理時間や市販食品の使用状況に影響を与えていると報告している¹⁰⁾。本研究では、一汁三菜の実施、実践意欲、市販品の使用状況について料理の好き嫌いによる有意差は見られなかった。しかしながら、料理が好きな者は嫌いな者よりも一汁三菜を実施している回数が多く、半数以上が週3回以上は一汁三菜の夕食を提供しており、実践意欲に関しても好きな者の方が嫌いな者に比べて高い結果となった。市販品の使用状況に関しても料理の嫌いな者の方が多用する傾向にあり、有意差は見られないものの、料理の好き嫌いが夕食の調理・品数に影響しているのではないかと考えられた。料理の品数は一汁三菜でなければならないという決まりはないが、様々な食材をバランスよく摂取するために勧められている方法の一つである。先に述べた厚生労働省が進める日本人の長寿を支える「健康な食事」の中では、一汁三菜ではなく、主食、主菜、副菜とその他としている。一汁三菜と比べると副菜が1品減り、汁物を特定せず、「その他（汁物・飲み物・フルーツなど、体にうるおいを与えるもの）」としており¹¹⁾、バランスの良い食生活は4品でも作ることができる。

以上のことから、昨今の生活スタイルの多様化に合わせた家庭での適切な食事計画が必要であると考えられる。市販食品の多用は食塩の摂りすぎに注意しなければならないが、便利なものが溢れた中で市販食品を全く使わないことを選択する方が難しい。現在市販品を利用している者が夕食をすべて手づくりで行うことは、調理時間、喫食時間が延長し、子どもの就寝時刻に影響を及ぼすことも考えられる。そのため、市販品を利用する際の注意点と工夫、時間をかけずに品数を増やすなど、市販食品を上手に利用する方法を検討し普及することが、迎え時刻の早い遅い及び料理の好き嫌いに関係なく、調理時間を延長せずに品数を増やすこと、必要な栄養素を確保することに繋がると考える。幼児期の子どもへ効果的な栄養教育を行うためには、併せて保護者に対して夕食調理の時間的背景及び意欲面へのアプローチも必要であると考えられる。

謝辞

本調査にあたり、ご協力頂きました関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

参考文献

- 1) 厚生労働省：長寿を支える「健康な食事」(平成27年9月)(2015)
- 2) 農林水産省：第3次食育推進基本計画(平成28年12月)(2016)
- 3) 厚生労働省 保育所等関連状況取りまとめ(平成30年4月)(2018)
- 4) 総務省統計局：人口推計(H28.4.1)(2016)
- 5) 厚生労働省：児童福祉法施行令 政令74号(昭和23年)(1948)
- 6) 厚生労働省：地域児童福祉事業等調査結果の概況(平成28年10月)(2016)
- 7) 田中弘美、宮丸慶子、新澤祥恵、中村喜代美、坂井良輔：保育園児の食生活の実態とその課題(その3)―食生活の実態と保護者の意識について―，北陸学院・北陸学院大学短期大学部研究紀要，4，189-198(2011)
- 8) ベネッセ教育総合研究所：「第5回 幼児の生活アンケート」速報版(2015年11月25日)(2015)
https://berd.benesse.jp/up_images/textarea/jisedai/reseach/yojianq_5/YOJL_chp1_P13_35.pdf (2020年1月24日)
- 9) 清水民子：保育の長時間化と乳幼児の生活構造の変化(続報)：保育園児の家庭生活時間調査より，平安女学院大学研究年報，4，11-19(2004)
- 10) 厚生労働省：乳幼児栄養調査(平成28年8月)(2016)
- 11) 神山潤：小児の生活習慣病と睡眠，日本小児医学会会報 別刷，37,19-23(2009)
- 12) 安田直子、岡本佳子、浅野真智子、深蔵紀子、尾立純子、瓦家千代子、山本悦子、伊東ソヨ子、島田豊治、難波敦子：調理済み食品利用の背景―食事づくりにかかわる要因―，栄養学雑誌，48，107-119(1990)