

保育園児を持つ世帯の夕食における 日本型食生活推進のための研究

野 崎 雪 美¹⁾ 藤 井 康 弘¹⁾ 平 川 史 子¹⁾
高 松 伸 枝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】

本研究は日本型食生活推進を現代の多様な生活スタイルでどのように実践することが適切か検討することを目的とした。保育園児を持つ世帯において一汁三菜の認知、実施状況、実践意欲、献立作成時に参考になっている資料などの項目を、調理が好きか嫌いかの2群間で比較した。一汁三菜の実践意欲の高い保護者および低い保護者それぞれに必要な情報を提供することが効果的であること、媒体はデジタル媒体が効果的であることが分かった。

【キーワード】

食育 保育園児 食習慣 和食 日本型食生活

1. はじめに

日本型食生活の推進は、第3次食育推進基本計画の「食文化の伝承に向けた食育の推進」という項目で目標として掲げられており、現代において和食の継承は国民の課題の1つである¹⁾。また、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された²⁾ことから、和食の見直し、継承が重要な課題の一つであることが分かる。しかしながら、現代の多様な生活スタイルで、これまで日本人が生活の一部として行ってきた、丁寧に作る和食を次世代へ継承することは難しい。

冬木らの研究では、母親の帰宅時刻の遅さは子どもの食習慣（献立や栄養バランス）には影響を及ぼさないことから、どのような要因によるものかを検討する必要があると示されている³⁾。我々が昨年報告した、保育園児をもつ保護者における夕食準備の現状においても、一汁三菜の実施状況・実践意欲は保育園への迎え時刻に起因しない結果が得られており、子どもの食習慣は迎え時刻の遅さには起因しないことが示唆された⁴⁾。さらに同研究で保護者の料理の好き嫌いについても調べたところ、有意差は見られなかったものの保護者における料理の好き嫌いが食習慣へ何らかの影響を及ぼしていることが考えられた。

これらの事から、本研究では、保育園児を持つ世帯を対象に、現代の多様な生活スタイルでも日本型食生活の推進を実践できるアプローチ方法を検討することを目的とした。

2. 方法

2019年6-7月に行った食生活に関するアンケート調査で、大分県内の保育施設4施設（大分市2園、別府市2園）の保護者へ、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、期間内に回答を得た117名の結果をもとに集計を行った。

調査内容は、就労日における夕食準備にかけられる時間、一汁三菜の認知、実施状況、実践意欲、食材購入時に気にしていること、家庭で常備されている調味料および献立作成時に参考になっている資料の項目で、選択回答を求めた。

統計処理はSPSS Ver.13 (IBM社)を使用し、保護者の調理の好き嫌いについて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。欠損値は項目ごとに除外した。

なお、本研究は別府大学・短期大学部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) 調理の好き嫌い

「料理を作ることは好きですか。」という問いについて、①好き、②どちらかというが好き、③どちらでもない、④どちらかという嫌い、⑤嫌い、の5つの選択肢を設定し回答を得た（図1）。①②を選択した39%の者を「調理好き群」、④⑤を選択した24%の者を「調理嫌い群」として、「一汁三菜の認知・実施状況・実践意欲」「常備調味料」「食材購入時に気にしていること」「献立を考えるときの参考資料」について2群間比較を行った。

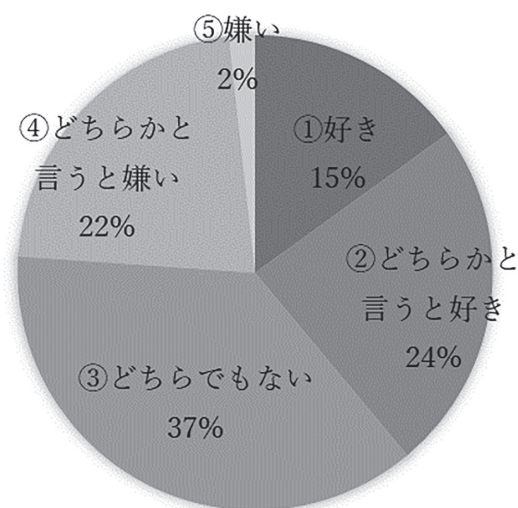


図1. 調理の好き嫌い

2) 一汁三菜の認知・実施状況・実践意欲

一汁三菜の認知について言葉・内容を知っているかという問いに対し、①知っていて内容を大體理解している、②言葉は知っているが内容は理解していない、③言葉自体知らない、④その他(自由記述)の4つの選択肢を設け、回答を得た。ほとんどの保護者が言葉も内容も理解していた。調理好き嫌い群間で比較したところ、言葉は知っているが内容は理解していないと答えた保護者が調理嫌い群にのみに2名(7.4%)いた(図2)。

一汁三菜の実施状況について1週間の実施回数を尋ねたところ、週3回以上実施していると回答した保護者は全体で50%と半数の世帯が週3回以上一汁三菜の食事を提供していた。また、調理好き嫌い群別で比較したところ、調理好き群では約60%、調理嫌い群では約30%が週3回以上実施しており、調理好き群は調理嫌い群よりも多く実施していた(図3)。一汁三菜の実践意欲についても、毎日実践したいと回答した保護者は、調理好き群で29%、調理嫌い群で7%であった(図4)。

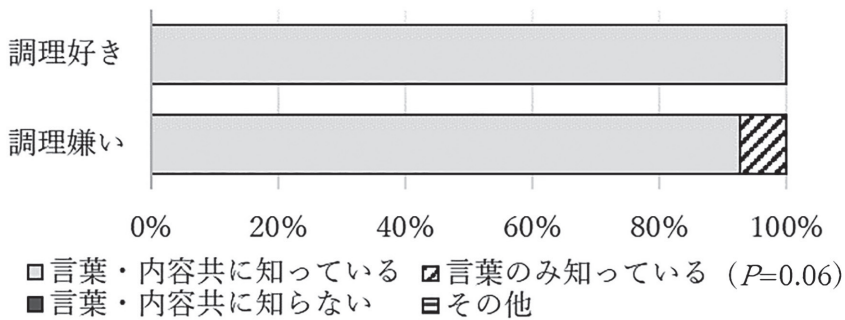


図2. 保護者における一汁三菜の認知

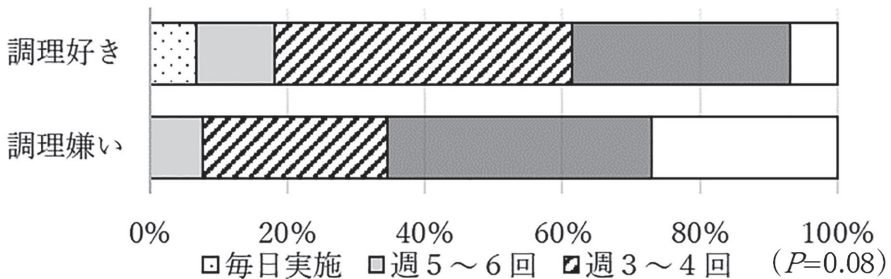


図3. 一汁三菜の実施状況 (週の実施回数)

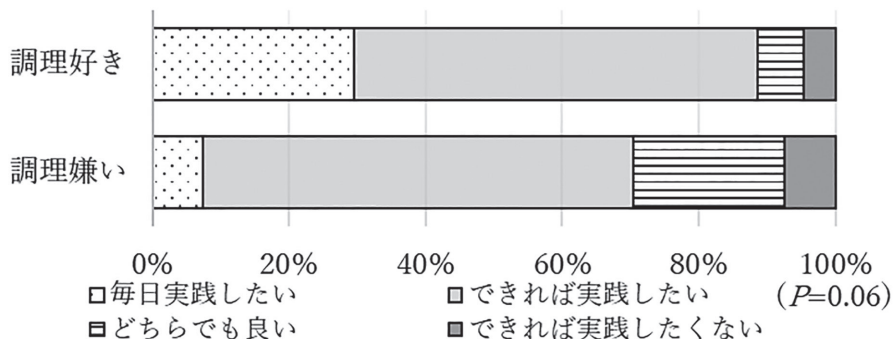


図4. 一汁三菜の実践意欲

3) 常備調味料

家庭に常備している調味料「塩・砂糖・しょうゆ・みりん・酒」について、調理好き嫌い群別で比較したところ、有意差は見られず、塩、砂糖ともに常備率は100%、その他の調味料は90%前後の常備であった(図5)。醤油は濃口醤油・薄口醤油どちらも常備している保護者は調理好きで28名(63%)、調理嫌いで11名(40%)であった。濃口・薄口どちらも常備していない保護者は調理好きに2名(4.5%)、調理嫌いに1名(3.7%)であった。

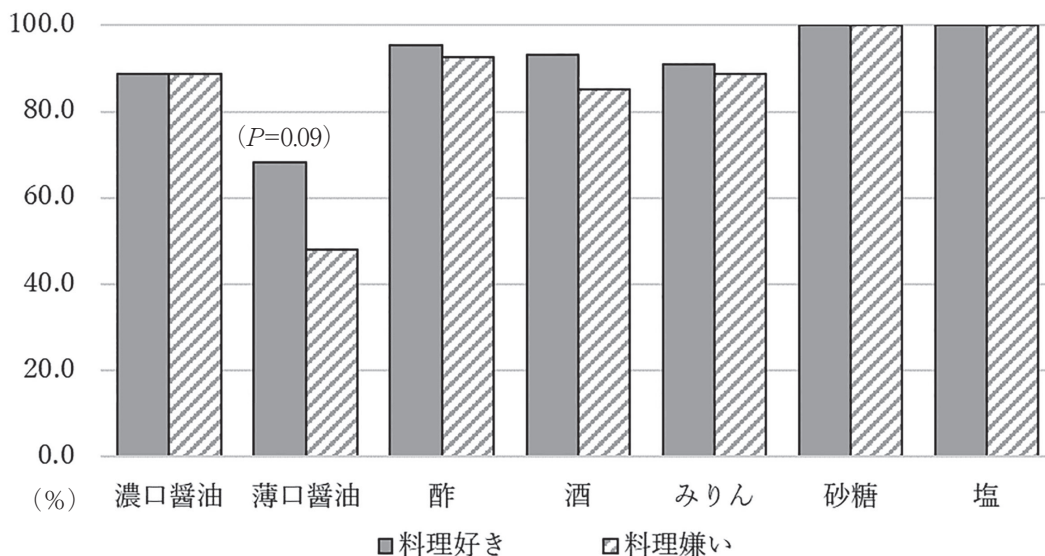


図5. 家庭に常備している調味料 (複数選択)

4) 食材購入時に気にしていること

食材購入時に気にしている事として、産地、栄養素、メーカー、鮮度、強調表示などの食品表示および価格の6項目から複数選択としたところ、価格が一番多く、次いで鮮度、産地の順となった。調理好き群では、価格と鮮度が同数で、次いで産地の順となった。調理嫌い群は、価格、産地、鮮度の順となり、調理好き群と優先度の順位が若干異なった(図6)。

5) 献立を考えるときの参考資料

献立を考えるときの参考資料として、料理教室、料理本、献立アプリおよび料理動画の4つの選択肢から複数選択とした。4つのうち1つでも選択している保護者は全体で88%おり、夕食献立を考えるときに何かしらの資料を参考していた。調理好き嫌いに大きな差はなかった(図7)。

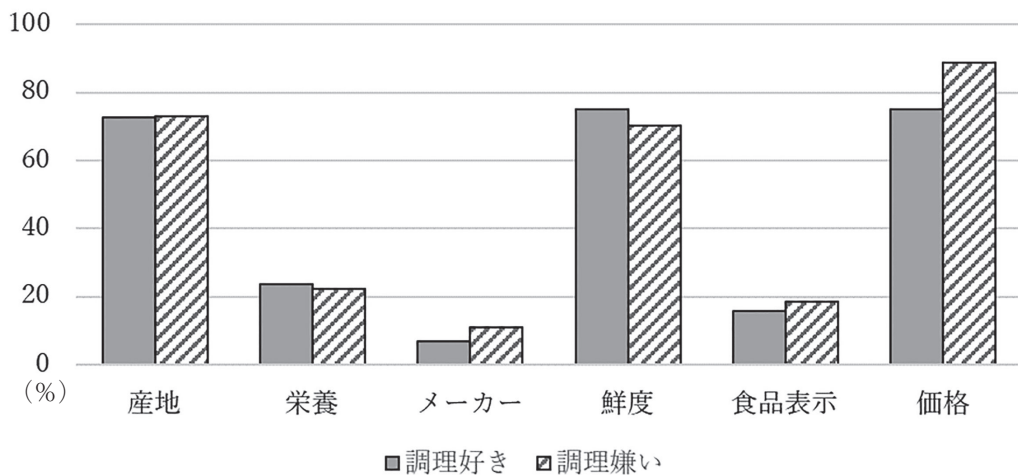


図6. 食材購入時に気にしていること (複数回答)

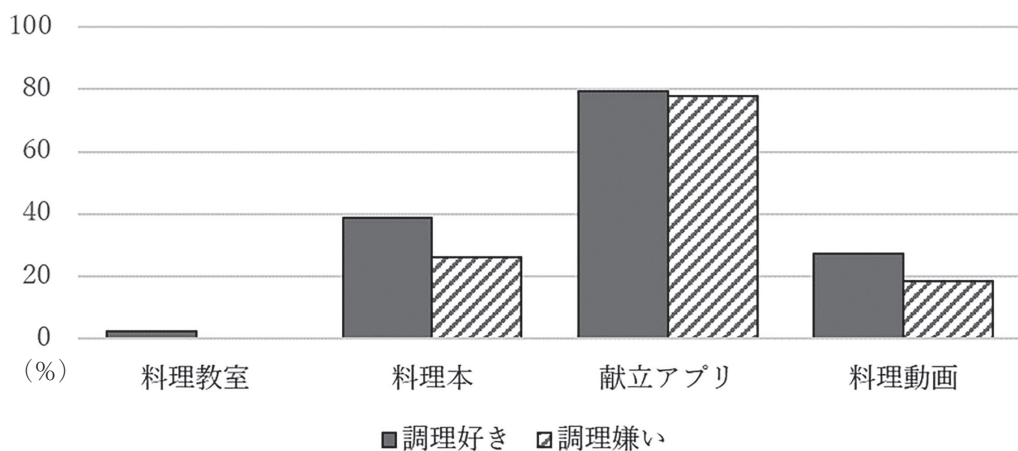


図7. 献立作成時に参考に使っている資料 (複数回答)

4. 考察

農林水産省は「和食」の特徴の一つとして、健康的な食生活を支える栄養バランスを挙げており、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスがとりやすく、また、だしのうま味や発酵食品を上手に使うことで、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿・生活習慣病予防に役立っていると示している⁵⁾。はじめにでも述べたように、第3次食育推進基本計画において、食文化の継承に向けた食育の推進が掲げられていること¹⁾、和食がユネスコ文化遺産に登録されたこと²⁾を踏まえると、国民一人一人が日本の文化である和食の継承に関心を持つことが大切である。また同計画において、20歳代および30歳代のこれから親になる若い世代を中心とした食育の推進を課題として掲げており、同年代である幼児の親世代へのアプローチが必要であると考えた。食育基本法の中に、社会経済情勢が目まぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、毎日の食の大切さを忘れがちであり、国民は食生活の改善の面からも、食の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められると示されている⁶⁾。本法が成立された平成17年から15年経過した現代においては、共働き世帯の増加、ひとり親世帯の増加など多様な生活スタイルが加速している状況であり⁷⁾、日本の伝統である「和食」をそのまま継承していくことは難しく、各家庭の生活スタイルに合わせた方法を個々が選択できることが必要であると考えた。また保育園児の保護者を対象とした背景は、保育園に子どもを預ける理由として、就労や出産、介護など、日中に何らかの労働を行い、家事をすることができない世帯であるため⁸⁾、保育園への迎え後、夕食喫食までの限られた時間の中で夕食準備を行うこととなり、一汁三菜のような日本型食生活は、各家庭の生活スタイルや食の価値観に依存することが考えられた。昨年、我々は保護者の保育園への迎え時刻が、一汁三菜の実施状況・実践意欲・夕食の調理時間に影響を与えておらず、迎えが遅い事で調理の時間が短くなること、一汁三菜の実施状況が少なくなること、実践意欲が消極的になることに影響がないことを報告した⁴⁾。

これらのことより、保護者における調理の好き嫌いが、食事の提供に関わる要因の一つではないかと考え検討を行った。調理好きと答えた保護者は全体の39%、どちらでもないと答えた保護者は37%、嫌いだと答えた保護者は24%であった(図1)。そこから「どちらでもない」と答えた保護者を除外し、調理好きと調理嫌いの2群間で比較を行った。

一汁三菜の認知について、調理好き群は全員が「一汁三菜の言葉を知っていて、内容を理解している」と回答した。調理嫌い群では、2名(8.3%)が「言葉は知っているが内容が分からない」と回答した(図2)。また、一汁三菜の実施状況で、週3回以上行っていると回答した保護者は、調理好き群では約60%、調理嫌い群では約30%であった。さらに、調理好き群では6.8%いた「毎日実施している」と回答した保護者は、調理嫌い群では1名もいなかった(図3)。一汁三菜の実践意欲についても、調理好き群の方が調理嫌い群に比べ「毎日実践したい」と答えた保護者が多く、かつ、「できれば実践したくない」と答えた保護者が少ない傾向にあった(図4)。一汁三菜の認知、実施状況、実践意欲について、今回の調査では調理の好き嫌いで一汁三菜の認知、実施状況、実践意欲に有意差は出なかったものの、調理好き群の方が一汁三菜を認知しており、実施、実践意欲が高くなる傾向が見られた。一汁三菜の認知については第3次食育推進基本計画のチェック項目にも使用されており、一汁三菜の献立がどのようなものか分かるということが、食文化の伝承に重要な役割を担っていることが分かる。しかしながら、調理の好き嫌いに関わらずほとんどの保護者が言葉も内容も理解していると答え、調理好きで90%、調理嫌いで70%の保護者が、毎日もしくはできれば実践したいと答えているが、実施状況は調理好きで60%、調理嫌いで30%であり(図2)、意欲が実施に結び付いていないことが分かった。このことにより、

実践意欲がある保護者に対しては、献立案の提供など、より具体的なアプローチが効果的であり、実践意欲の低い保護者に対しては、栄養バランスの良い献立や日本型食生活を実施することの重要性を伝える必要があると考えられた。

次に、一汁三菜を実践するにあたり、和食を調理するために必要な調味料についての検討を行った。農林水産省は和食の味わいを決める代表的な食材として、カツオや昆布などの「だし」、塩辛や納豆などの「発酵食品」、醤油や酢などの「発酵調味料」、塩、砂糖などの「調味料」を挙げている⁹⁾。これらの中から本研究では、醤油、酢、みりん、酒、砂糖および塩について比較を行った。砂糖および塩は調理の好き嫌いに関係なく、全員が常備しており、その他の調味料に関しても有意差は見られなかった。高橋らの報告では、学童のいる世帯の食品常備状況によると、1991年時点で群馬県の学童がいる世帯の食品常備状況は、醤油および塩は99%以上の世帯が常備しており¹⁰⁾、本研究では塩が100%、醤油は濃口と薄口どちらか一方でも常備していると答えた保護者は95%であり、高い常備率が確認できた。醤油について、キッコマンによると濃口醤油は、つけ・かけ用の卓上調味料をはじめ、煮物、焼物、だしおよびたれなど調理用しょうゆとしてもほぼオールマイティで、日本のしょうゆ生産量の8割以上を占めるもっともスタンダードな醤油であり、一方、薄口醤油は淡（あわ）めの色合いとおとなしい香りが特長で、しょうゆのうま味も淡い色と同様、控え目に仕上がっており、また香りも薄いため、つけ・かけ用には不向きだが、野菜の煮物や吸物、うどんつゆなどにはとてもよく合う醤油と記されている¹¹⁾。醤油は地域により使用方法が異なる調味料ではあるが、少なくとも濃口および薄口どちらも常備している家庭では、それぞれの用途に合わせた使い分けを行っていることが考えられる。また、調理の好き嫌いでは調理好き群の方が濃口および薄口両方の所有率が高い傾向にあり（図5）、両方を常備している保護者は、料理の用途に合った醤油を選択し和食を調理、提供していると考えられた。濃口および薄口どちらの醤油も必ず常備する必要はないと考えるが、美しい見た目が特徴でもある和食を継承していく上で、料理に見合った調味料の使い分けは必要であり、料理に合わせた調味料の選定ができることは和食の継承の点から重要である。また、食材購入時に気にしている事として、産地、栄養素、メーカー、鮮度、強調表示などの食品表示および価格の6項目からの複数選択としたところ、調理好き群では、価格および鮮度が同数で、次いで産地であった。調理嫌い群は価格が一番多く、次いで鮮度、産地の順に多かった（図6）。食材に関して農林水産省は、食料・農業・農村基本計画（令和2年3月）を発足し、食料自給率の向上に努めており¹²⁾、国民は地産地消や国内で生産された食材を意識的に選択することが重要であると考えられる。

以上のことから、調理の好き嫌いに関わらず、一汁三菜の献立の重要性、具体的な献立案、料理に見合った調味料の選択、食材の選択を個々の世帯に見合った方法で実施するためのアプローチが必要である。アプローチ方法に関して、献立作成時に参考にしてしている資料について尋ねたところ、調理の好き嫌いに関わらず、一番使用されている媒体は献立アプリであり、空いた時間にいつでも見ることのできる、デジタル媒体が有効であることが分かった（図7）。

農林水産省は、食文化とは、自分たちを取り巻く自然環境とその国や地域ならではの文化を背景にして育まれるものであると記している⁹⁾。本研究および先行研究の結果から、保育園児を持つ世帯においても、迎え時刻や調理の好き嫌いは、調理意欲に影響を及ぼさないことが分かり、生活環境にかかわらず、保護者一人一人が意識して「食」の選択を行い調理し子どもへ提供することが、次世代へ継承する方法の一つであると考えた。そのために我々は、正しい知識を適切な対象に、効果的な媒体をもってアプローチすることが必要である。

参考文献

- 1) 農林水産省：第3次食育推進基本計画（平成28年12月）（2016）
- 2) 外務省：無形文化遺産（平成31年1月9日）（2019）
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/culture/kyoryoku/unesco/isan/mukei/index.html>
（最終閲覧日：令和3年1月9日）（2021）
- 3) 冬木春子、佐野千夏：母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響，日本家政学会誌，70，8，512-521（2019）
- 4) 野崎雪美、浅田憲彦：保育園児を持つ世帯における夕食準備の現状，別府大学紀要，61，75-86（2020）
- 5) 農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課 和食室：「子どもと育む和食の時間」
- 栄養士・保育士等のための和食文化継承教材 -
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-183.pdf>
（最終閲覧日：令和3年1月9日）（2021）
- 6) 農林水産省：食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）（最終改正：平成27年9月11日法律第66号）（2015）
- 7) 総務省統計局：平成27年国勢調査 就業状態等基本集計結果（2017.4.26）
- 8) 厚生労働省：児童福祉法施行令 政令74号（昭和23年）（1948）
- 9) 農林水産省：和食ガイドブック（2013）
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-44.pdf>
（最終閲覧日：令和3年1月9日）（2021）
- 10) 高橋久仁子、宮村小百合：学童のいる世帯の食品常備状況，日本家政学会誌，vol.45，No.12，p1145-1151（1994）
- 11) キッコーマン：しょうゆの種類と特徴
<https://www.kikkoman.co.jp/soyworld/museum/various/type.html>
（最終閲覧日：令和3年1月9日）（2021）
- 12) 農林水産省：食料・農業・農村基本計画（令和2年3月31日）（2020）