様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ６ 月　 ９ 日現在

機関番号：１０１０１
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2014～2016
課題番号：２６４６３３６８

研究課題名（和文）幼児を育てている母親の食生活に関する研究

研究課題名（英文）Research on the eating habits of mothers raising children in infancy

研究代表者
野口　真貴子（Noguchi, Makiko）

北海道大学・保健科学研究院・准教授

研究者番号：３０４５９６７２

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,700,000円

研究成果の概要（和文）：幼児を育てている母親の食習慣を調査した結果、「食事バランスガイド」の分類別平均摂取量(SV)は、主食4.0 、副菜5.5、主菜7.7、牛乳・乳製品1.54、果物0.9で、主食、果物、牛乳・乳製品は推奨量より少なく、主菜が多い特徴が認められた。
また幼児を育てている母親には、【夫の食に対する考え方の影響】、【自分と夫が経験してきた食の影響】、【レジャーとしての外食】、【時間がない時のできあいものの活用】、【とにかく朝食はとる】、【子どもに食べてもらえるようにする】、【お茶碗1杯が普通の主食】、【あれば食べる果物】、【自分の健康への少しの気遣い】という9カテゴリーで示される特有な認識が認められた。

研究成果の概要（英文）：The aim of this study is to clarify the eating habits of mothers raising their children in infancy. From the results of quantative survey, there are no mothers who reach the every standard serving of all categories of the Japanese Food Guide Spinning Top. Their servings of the category of grain dishes, milk and fruits were not reached the standard. The category of fish and meat dishes exceeded the standard.
From the results of qualitative survey, the mothers recongnized thier own dietaly life style from three factors: themselves (e.g, taste preferences acquired during the mother's childhood), thier children (e.g, like and dislike about food), and thier hasbands (e.g, thier view about diet).
Health education to have well-balanced diet for mothers is pressing public health subject for healthy community.

研究分野：母子保健学

キーワード：食事バランス　母親　食習慣

１．研究開始当初の背景

幼児期は、生活習慣が形成される時期である。不健全な生活の積み重ねが生活習慣病につながることから、健康的な生活習慣を構築できる幼児期は、将来の健康を左右する重要な時期である。この時期の多くの子どもは、直接的な養育者である母親に生活全般を依存している。そのため、次世代を担う子どもが健康に育てられるためには、まず母親自身が健康的な生活習慣を身につけ、日々、実践していることが基礎となる。

この視点から我々は、東海地方のある地方都市で、幼児を育てている母親を対象に調査した。その結果、母親の食習慣が子どもと関連していること（野口他,2011）、さらに「食事バランスガイド（農林水産省・厚生労働省,2005）」に示されているようなバランスが良い食事をしている母親は皆無で、主食の平均摂取量は基準値に満たず、副菜が過剰に摂取されていることが明らかになった(Noguchi et al,2012)。しかし食習慣は地域性が影響するため、全国レベルでの検討が必要である。

２．研究の目的

本研究の目的は、次世代を担う子どもを育てている母親の食習慣を明らかにすることである。そのため、調査地域を全国的に割り振り、幼児を育てている母親の日常的な食習慣を量的、質的調査から詳細に明らかにする。

調査結果をもとに、幼児を育てている母親と子どもの健康を支えるための食生活指針を作成し、子どもを育てている母親の健康の重要性を示し、母子の健康増進に寄与する。

３．研究の方法

本研究は、食生活の地域性や文化的影響を考慮し、全国調査を実施する。全国を北海道地区、本州地区、九州地区、四国地区に割り振り、各地域に居住している幼児を育てている母親を対象に、食習慣について量的、質的調査した。

量的調査では、自記式食事歴質問票の簡易版(BDHQ)を用い、質的調査では母子の食習慣を問う半構成的インタビューを行った。

４．研究成果

データは、2014年12月から2016年７月の間に、各地区で協力いただいた保育所、幼稚園6か所で収集した。標本数の合計は量的調査で182名、質的調査で18名であった。各地域別では、北海道地区27名（5名）、本州地区62名（4名）、四国地区42名（5名）、九州地区51名（4名）であった。（（　）は質的調査対象者））

182名の母親の平均年齢は、36.8±4.6歳（24－47）、子どもの平均年齢は4.3歳±1.2歳（1－6.5）であった。各地区間で有意な差は認められなかった。

母親の体格指数(Body Mass Index; BMI)の平均は、20.1±2.7(16.4－32.9)で、やせ（BMI18.5未満）が24名(13.2%)、普通（BMI18.5以上、25.0未満）が144名(79.2%)、肥満（BMI25以上）が14名（7.7%）であった。各地域間で有意な差は認められなかった。

(1) 量的調査結果

①食事バランス

182 名の食事バランスを BDHQ で調査した結果、「食事バランスガイド」の分類別平均摂取量（SV）は、主食 4.0±1.2 、副菜 5.5±2.8、主菜 7.7±2.4、牛乳・乳製品 1.54±1.3、果物 0.9±0.8 であった。地域別の平均摂取量を検定した結果、主食と果物の摂取量には差がなかった。1 日当たりの適量は、主食 5 から 7、副菜 5 から 6、主菜 3 から 5、牛乳・乳製品 2、果物 2 である。本研究結果と比較すると、全国的に幼児を育てている母親は主食、果物が少なく、主菜が多い食事をしているといえる。

②母親と子どもの食習慣

子どもの半数以上に、おやつ以外に間食をする習慣があり、間食をする母親は6割を超えていた。間食回数の平均は、母親で0.75±0.8

回（0－3）、子どもで1.48±0.5回（1－2）であった。

食事の好き嫌いについて、あまりない、もしくはないと回答した母親は7割以上であったが、逆に子どもでは3割にとどかなかった。子どもの食事に関する困りごとも、105名（57.5%）の母親があると答え、内容でも「好き嫌いが多い」ことが最も多く、次いで食べる量に関する困りごと（食べる量が多い、少ない）や、特定のものしか食べない、食事に集中しないなど多岐にわたった。

テレビを見たり、遊んだりしながら食事をするという、なにかをしながら食事をする母親は半数以上であり、子どもも76名（41.8%）にのぼった。

母子間での食習慣の一致度をkappa統計で検討した結果、なにかしながら食事をするという習慣には、かなりの一致（κ＝0.634）がみとめられた。

(2) 質的調査結果

18名にインタビュー調査を実施した。調査地区別でのインタビュー内容に、意味の大きな差や相反するものは認められなかった。

内容を分析した結果、幼児を育てている母親には、【夫の食に対する考え方の影響】、【自分と夫が経験してきた食の影響】、【レジャーとしての外食】、【時間がない時のできあいものの活用】、【とにかく朝食はとる】、【子どもに食べてもらえるようにする】、【お茶碗1杯が普通の主食】、【あれば食べる果物】、【自分の健康への少しの気遣い】という9つのカテゴリーで示される認識が抽出された。

意図的に子どもに主食を制限している母親はいなかった。ダイエットのための主食制限そのものについても「知らない」とした母親も存在した。母親と父親で体重コントロールのために実施しているとした者が少数、認められたが、子どもには主食は必要であり、しっかり食べさせているが【お茶碗1杯が普通の主食】というように、現在の量で充足されていると認識されていた。

【夫の食に対する考え方の影響】、【自分と夫が経験してきた食の影響】に示されるように、母親自身とともに、父親である夫の食生活に対する考え方や成育歴の影響が認められた。「野菜はないとダメ」というような食事内容に関するものだけではなく、食事のマナーや姿勢にも表れていた。

子どもに対しては、健康に良いものを摂取してほしいという親としての願いから、朝食の摂取や好き嫌いをしないことが心がけられていた。しかし、【とにかく朝食はとる】というように、食べることに時間を要するものは避け、起床時間とあわせて、なんとか子どもに食べさせることに主眼が置かれていた。子どもの嫌いなものでも、【子どもに食べてもらえるようにする】ために、刻んでわからなくしたり、スープにいれたりという調理上の工夫が認められた。

果物の摂取は、「季節のものがあればたべる」、「実家から（果物を）おくってくれるので」というように、【あれば食べる果物】という認識が認められた。食育の一環として、子どもに季節のものを食べさせたいと願っていたが、あえて食事内容として意識的に毎日、摂取している母親は少なかった。

また【レジャーとしての外食】、【時間がない時のできあいものの活用】というカテゴリーに示されるように、本研究対象者は、外食や惣菜などのできあいものを積極的に取り入れていなかった。

母親自身の健康には、【自分の健康への少しの気遣い】というように、健康のためには何もしていないと回答する母親がほとんどで、「運動しなくてはいけないとは思っている」、「忙しいので食事はぬきがち」、「子どもが食べた残りで自分のが（食事量）きまる」というように、健康でありたいという意識はあ

っても現実的に十分に行動はできていないという日常が認められた。

(3) 幼児と母親の食生活指針

本研究結果より導かれた食生活指針案の項目は、以下の通りである。

・お子さんの健康のためにも、お母さんも健康的な生活を心がけましょう

・バランスのよい食事を心がけましょう。今日、すこしバランスが崩れたかなと思われたら、明日に、明後日に取り返せるように心がけましょう

・ごはん、パンなどの主食は、毎食のお食事に入っているか確認しましょう

・果物は、１日のお食事の中でめしあがったか確認しましょう。

・テレビをみながら・・というように、なにかしながらのお食事はできるだけ避け、お食事に集中できるようにしましょう

・お子さんを中心に、家族でお食事について話あう機会をもちましょう

以上の６項目を含んだ食生活指針が、本研究結果から幼児を育てている母親に有用と考える。この指針案は、さらに母子の食習慣の関連を継続調査で検討し、改訂していきたい。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計１件）

<u>野口眞貴子,村山より子,久米美代子,原田通予,</u>飯塚幸恵：幼児を育てている母親の食に対する認識, 日本ウーマンズヘルス学会誌, 査読有, 15（2）,29-34, 2017.

〔学会発表〕（計８件）

① <u>野口眞貴子,村山より子,久米美代子,原田通予,</u>飯塚幸恵：幼児を育てている母親の食生活　ケーススタディリサーチデザインによる分析, 第14回日本ウーマンズヘルス学会学術集会, 2015年7月25日, リーガロイヤルホテル東京(東京都・新宿区).

② <u>野口眞貴子,村山より子,久米美代子,原田通予,</u>飯塚幸恵：幼児を育てている母親の食事バランス, 第30回日本助産学会学術集会, 2016年3月20日,京都大学百周年時計台記念館（京都府・左京区）.

③ <u>野口眞貴子,村山より子,久米美代子,原田通予,</u>飯塚幸恵：幼児を育てている母親と子どもの食習慣, 第86回日本衛生学会学術集会, 2016年5月14日,旭川市民文化会館（北海道・旭川市）.

④ <u>野口眞貴子,村山より子,久米美代子,原田通予,</u>飯塚幸恵：幼児を育てている母親の食に対する認識, 第15回日本ウーマンズヘルス学会学術集会, 2016年7月31日, リーガロイヤルホテル東京(東京都・新宿区).

⑤ <u>M. Noguchi, M. Kume, Y. Murayama, M. Harada,</u> Y. Iizuka: The importance of a well-balanced diet for Japanese mothers, The 20th East Asian Forum of Nursing Scholars, 2017年3月9日, 中華人民共和国香港特別行政区.

⑥ <u>野口眞貴子,村山より子,久米美代子,原田通予,</u>飯塚幸恵：幼児を育てている母親の食事バランスに関する全国調査,第87回日本衛生学会学術集会, 2017年3月29日,シーガイヤコンベンションセンター（宮崎県・宮崎市）.

⑦ <u>M. Noguchi, M. Kume, Y. Murayama, M. Harada,</u> Y. Iizuka: The meal valance of Japanese mothers whose BMI is underweight, The 21st International Epidemiology Association (IEA), World Conference of Epidemiology, 2017年8月19－22日（予定）, ソニックシティ（埼玉県・さいたま市）.

⑧ Y. Iizuka <u>, M. Noguchi, M. Kume, Y. Murayama, M. Harada</u>: Mothers'

dietary intake and behaviours in Japan, The 21st International Epidemiology Association (IEA), World Conference of Epidemiology, 2017年8月19－22日(予定),ソニックシティ（埼玉県・さいたま市）.

〔図書〕（計　　件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計　　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計　　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

６．研究組織
(1)研究代表者
野口真貴子（NOGUCHI, Makiko）
北海道大学大学院保健科学研究院・准教授
研究者番号：30459672

(2)研究分担者
村山より子（MURAYAMA, Yoriko）
千葉科学大学・看護学部・教授
研究者番号： 70289875

(3)連携研究者
久米美代子（KUME, Miyoko）
いわき明星大学・看護学部・教授
研究者番号：70258987

原田通予（HARADA, Michiyo）
慶應義塾大学・看護医療学部・講師
研究者番号：40459673

（4）研究協力者
飯塚幸恵（IIZUKA, Yukie）
大阪大学大学院医学系研究科・博士後期課程
（研究申請時は連携研究者）
研究者番号：70597244