

令和 4 年 6 月 27 日現在

機関番号：32635

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2017～2021

課題番号：17H01952

研究課題名(和文) 幼児の生活リズム・食・親子関係を基盤とした総合的な健康教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a comprehensive health education program for preschoolers and their families focusing on rhythm of daily life, eating behavior and parent-child relationships

研究代表者

長谷川 智子 (HASEGAWA, Tomoko)

大正大学・心理社会学部・教授

研究者番号：40277786

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 13,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、幼児と家族を対象とした子どもの生活リズム・食・親子関係を基盤とした総合的な健康教育プログラムを開発し、その有効性を検証した。健康教育プログラム作成のために3～5歳児の母親を対象とした3種類の調査を実施した。その結果から健康的な生活を営むための健康教育教材とプログラムを作成した。教材は22項目の生活習慣に関するカードゲームである。プログラムは、子どもと家族がコミュニケーションしながらカードゲームをすることによって健康に関する知識を習得し、改善可能な項目に取り組むためのものである。5歳児の子どもと母親を対象とした4週間の介入を通して、本教材とプログラムの有効性を確認することができた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の学術的意義は、従来の研究では子どもの心身の健康のために重要な生活リズム・食・親子関係は単独に研究されることがほとんどであったのに対して、本研究では幼児の生活リズムの問題と食、親子関係の問題との関係を明らかにした上で、それらを総合的な視点から改善するための健康教育プログラムの有効性を確認できたことである。社会的意義は、多様な生活環境におかれた幼児と家族が各家庭の状況に応じた改善を可能にしたことである。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to develop and verify the effectiveness of a comprehensive health education program for preschoolers and their families, focusing on rhythm of daily life, eating behavior and parent-child relationships. Three surveys of mothers of 3- to 5- year-old children were conducted to develop the health education program. Based on the results of these surveys, we developed the education materials and a program to promote healthy lifestyle habits. The materials were in the form of card games on 22 healthy habits which were used in the program to compare good and bad lifestyle habits. Through playing the card games, the children and their families discussed their lifestyles in an enjoyable environment, which encouraged them to improve their lifestyle habits. A four-week intervention program was conducted with five-year-old children and their mothers, and we were able to confirm the effectiveness of these health education materials and program.

研究分野：発達心理学

キーワード：生活リズム 食 親子関係 健康教育 幼児 家族 有効性 プログラム開発

1. 研究開始当初の背景

現代社会において子どものいる家庭は共働き世帯や単親世帯の増加など多様化している。そのような中、子どもを含めた家族の生活をマネジメントする親は時間的・精神的ゆとりに乏しく、食を外部化するなどしてアクセス可能な外部の資源を利用して日常生活を営んでいる。一方、乳幼児における生活の夜型傾向が減少していない。このような状況下において、専門家は幼い子どもの生活の夜型化が健康に良くないことを親は知識として所持していても様々な家庭の状況の中で実践できていないことを認識する必要がある。本研究では、子どもが健康に成長していくために必要な生活リズム・食・親子関係について、多様な家庭環境の家族が取り組むことができる総合的な健康教育教材を開発していくこととする。

2. 研究の目的

本研究の目的は、4,5歳児と母親を対象とした、子どもの生活リズム・食・親子関係を基盤とした総合的な健康教育プログラムを新たに開発し、その有効性を検証することである。そのために、次の3点を検討する(本報告書では、主要な調査についてのみ記述する)。

- (1) 幼児の生活リズム・食・親子関係の現状をとらえるために、幼児の生活リズムの特徴による母親の育児・食・社会的属性の違いを質問紙調査により検討する。
- (2) 幼児の食事の状況と生活リズムの特徴と関連について、連続した5日間の調査から検討する。
- (3) (1)、(2)の結果と幼児をもつ母親の健康教育へのニーズを踏まえて、健康教育教材を作成し、有効性を検討する。

3. 研究方法

(1) 幼児の生活リズムの特徴による親の育児・食・社会的属性の違いに関する調査

手続き：WEB 会社に登録されている子どもをもつ核家族の25～44歳の女性サンプルからランダムに抽出された者を対象にWEB 調査への参加依頼をEメールにて配信した。スクリーニング調査において、子育ての中心のものが25～44歳の核家族の母親であること、子どもの人数が1～3人であり、3～5歳児が最低1人いること等10項目を通過した者が本調査に回答した。本調査は、3～5歳児各年齢群における保育園(子ども園の保育園相当も含む)群・幼稚園他群(こども園幼稚園相当も含む)の計6群において最少人数の群が300人に達した時点で終了した。調査期間は2018年12月11～24日であった。

調査対象者：すべての質問に回答した1,925人のうち回答に不備がない1,899人を分析対象とした(有効回答率98.65%)。子どもの性別は男児995人(52.4%)、女児904人(47.6%)、平均月齢は61.41カ月(SD=10.35)、通園施設は、保育園773人(40.71%)、幼稚園802人(42.23%)、こども園保育園相当141人(6.90%)・幼稚園相当131人(7.42%)、その他1人(0.05%)、自宅51人(2.69%)であった。母親の平均年齢は35.75歳(SD=4.32)、子どもの人数は1.95人(SD=0.66)、就労状況は専業主婦915人(48.18%)、パートタイム579人(30.49%)、フルタイム374人(19.69%)、その他31人(1.63%)であった。

質問項目：質問項目は、母子の生活時刻、子どもの行動、母親の行動、社会的属性等に関する大問41項目から構成された。主な項目：1)母親の尺度：育児では育児満足(4項目)、育児不安(5項目)、パーソナリティ特性では衝動性(7項目：長谷川ら, 2018)、日本語版S-UPPS-P衝動性尺度(Lynam et al., 2006; 長谷川ら, 2018)の忍耐の欠如(4項目)・熟慮の欠如(4項目)、夜型生活促進(6項目)、スマホ育児(6項目)、調理(8項目)、健康重視の食態度(8項目)、食生活リテ

ラシー(5項目:高泉ら,2012),2)家族の社会的属性:子どもの月齢,父母の年齢,父母の教育年数,世帯年収,評定は4件法7件法,3)母親のBMIであった。

(2)幼児の食と生活リズムの現状

調査参加者:2018年12月に実施した幼児の食と睡眠の1次調査に参加した母親と3~5歳児121組であった。子どもの生活時刻4群の人数は早寝規則群28人,標準規則群29人,標準不規則群31人,夜更かし不規則群33人であった。

手続き:1次調査に参加した1,925人のうち2次調査の参加希望者477人の中から145人に調査協力を依頼した結果,2次調査完了者は121人となった。休日を最終日とした連続した5日間の子どもの生活時刻と食事に関する2次調査での食事記録は食事写真と食事状況に関する記録(食事ごとに食事のメニュー,料理の作り手,摂取時刻,食事の位置づけ(朝食・昼食・夕食・朝昼兼用食など),摂取場所,共食者の有無,自由記述)であり,これらを毎食WEBアンケートフォームを通して送信してもらった。調査期間は2019年3月~6月であった。

分析項目:朝食・夕食における摂取時刻,共食状況(ひとり・親を含まずきょうだいのみ・少なくとも片親を含む家族の一部・家族全員),摂取場所(自宅・飲食店・祖父母宅・車中・その他に分類後,朝食は自宅・車中・その他,夕食は自宅・飲食店・その他に分類)であった。

(3)健康教育教材の作成と有効性の検討

3-1 健康教育教材作成のためのグループインタビュー調査:

参加者:2次調査に参加した首都圏在住の早寝規則群4人,標準規則群3人,夜更かし不規則群5人の母親であった。

手続き:各群を1グループとし,子どもの生活時刻についての配慮事項,食事づくりの工夫や配慮事項,生活での優先事項,健康教育教材に希望することなどを尋ねた。

3-2 健康教育教材の有効性の検討:

1)事前調査

手続き:WEB会社に登録された,子どもをもつ核家族の25~49歳の女性サンプルからランダムに抽出された者を対象にWEB調査への参加依頼をEメールにて配信した。スクリーニング調査において「25~49歳の核家族の母親」,「子どもの人数が1~3人」,「5歳児が最低1人いる」等8項目を通過した者が事前調査に回答した。事前調査の最後に,幼児の生活改善を希望する母親を対象とした介入調査への参加希望の有無を尋ねた。調査期間は2022年2月であった。分析にはSAS9.4を使用した。

調査対象者:事前調査:すべての質問に回答した893人のうち回答に不備がない853人を分析対象とした(有効回答率95.52%)。子どもの性別による人数は男児422人(49.47%),女児431人(50.53%),平均月齢は76.23カ月(SD=10.35),通園施設は,保育園319人(37.40%),幼稚園365人(42.79%),こども園保育園相当97人(11.37%)・幼稚園相当72人(8.44%)であった。母親の平均年齢は37.85歳(SD=4.80)であった。

質問項目:子どもの生活時刻,食,親子関係,社会的属性等に関する大問21項目から構成された。主要項目は,1)日常生活の現状:生活時刻:平日・休日の子どもの生活時刻と規則性(起床・就寝・朝食・昼食・夕食・入浴・就寝),食事の状況:食事摂取,間食,食事づくりの手伝い(16問),衛生(3問),親子関係(5問)習い事と遊び(13問),2)知識・考え:

睡眠の知識(5問の正答得点0~5点),食事バランス知識(6問の正答得点0~6点),食・親子関係・衛生への考え(統制と受容の混合8問,放任6問),3)子どもの健康についてのヘルスリテラシー(9問),4)家族の社会的属性:父母の年齢,母の教育年数,世帯年収であった。評定は4~7件法であった。

2) 介入調査

手続き：2つの介入群と対照群を設定した。介入群1は本研究で作成した「けんこうニコニコカード」の教材一式（以下、ニコニコ教材；図，表2）を4週間使用して，幼児の生活について改善に取り組む群，介入群2はニコニコ教材の1つである「健康ニコニコカードサポートブック」の中の生活リズム・食・親子関係に関する22の項目についての科学的知見を記した「健康情報ガイドブック」のみを提供し，4週間，任意で改善改善に取り組む群，対照群は4週間生活改善特に何も要請されない群であった。介入群1は1週間ごと4回，ニコニコ教材の使用状況と生活改善の取り組み状況等を回答した上で，最後に教材の評価と4週間全体の取り組み状況を回答した。介入群2は4週間終了時に，ガイドブックについての評価と4週間全体の生活改善についての取り組み状況を回答した。調査期間は，2022年2月下旬からの4週間であった。

介入群の対象者：介入群1は60組の母子，介入群2は30組の母子であった。4週間の介入期間の完遂者は介入群1は54組，介入群2は27組であった。

3) 事後評価1回目

調査対象者：介入群1の母親54人，介入群2の母親27人，対照群の母親112人であった。

手続き：事前調査と同一のWEB会社から事後調査1回目の回答依頼をメールにて送信した。対照群1については，事前調査の最後に介入調査希望のある者からランダムに抽出した。

質問項目：事前調査において使用した項目1)日常生活の現状，2)知識・考えであった。対照群のみ調査の最後に事前調査から事後調査までの期間に生活改善への取り組みについて尋ねた。調査期間は2022年3月末であった。

4. 研究成果

(1) 幼児の生活リズムの特徴による親の育児・食・社会的属性の違いに関する調査

まず，子どもの生活時刻のうち，平日・休日の食事と生活時刻とその規則性を変数として，クラスタ分析（Ward法）によって幼児を早寝規則群，標準規則群，標準不規則群，夜更かし不規則の4群に分類した。次に母親の育児・食に関する11尺度と家族の社会的属性の要因（子ども・父母の年齢，父母の教育年数，世帯年収），母親のBMIについて，4クラスタによる一元配置分散分析（多重比較 Bonferroni）を行った。また4クラスタと子どもの通園施設（保育園・幼稚園），母親の就労状況（専業主婦・パートタイム・フルタイム）の独立性の検討のため χ^2 検定を行った。その結果，母親の育児・食に関する尺度では，夜更かし不規則群は，他群よりも育児ストレスが高く，スマートフォンやデジタル機器に依存し，子どもの夜型生活を促進する育児であること，衝動性が高いこと，栄養バランスが悪く中食・外食が多いことが示された。家族の社会的属性では，夜更かし不規則群は，父母の教育年数が他の3群よりも短く，世帯年収が標準規則群より低かった。また，子どもの通園の種類，母親の就労状況いずれも有意となったため $\chi^2=55.30, 25.62$ ，いずれも $p<.001$ ），残差分析の結果，子どもの通園は早寝規則群は幼稚園児が多く，保育園児が少ない一方で夜更かし不規則群はその反対であること，母親の就労状況は早寝規則群は専業主婦が多く，パートタイム，フルタイムが少ないこと，標準規則群はフルタイムが多いことが示された。母親のBMIは，夜更かし規則群，不規則群は早寝規則群より高かった。

以上のことから，夜更かし不規則群の母親の育児行動は子どもの夜型生活を促進するだけでなく，母子の関係性の問題も生じさせやすいこと，簡便な食生活を営んでいることが明らかとなった。また，それらの背景には社会経済的地位の低さも影響している可能性が示唆された。

(2) 幼児の食と生活リズムの現状

朝食・夕食における5日間の摂食数は朝食595食(98.35%)，夕食603食(99.67%)であった。ま

ず，朝食・夕食の摂取時刻について，生活時刻群と平日休日の4×2の分散分析を行ったところ，朝食・夕食ともに生活時刻（朝食 $F(3, 587) = 14.60, p < .001$ ；夕食 $F(3, 595) = 4.44, p < .01$ ），平日・休日（朝食 $F(1, 587) = 75.43, p < .001$ ；夕食 $F(3, 595) = 4.68, p < .05$ ）の主効果が有意であった．それらについての多重比較(Bonferroni)の結果，朝食・夕食の食事時刻はいずれも夜更かし朝寝坊は他3群より遅かったことに加えて，早寝規則群の食事時刻は朝食では標準規則群よりも早く，夕食では標準不規則群よりも早かった．また平日・休日では朝食・夕食の摂取時刻はいずれも休日の方が平日より遅かった．

次に共食状況と生活時刻の χ^2 検定の結果，朝食のみ有意($\chi^2(9, N = 595) = 37.89, p < .001$)であった．残差分析の結果，早寝規則群はひとりが少なく家族全員が多いこと，夜更かし不規則群ではひとりが多く，片親を含む家族の一部と家族全員が少ないことが示された．

最後に摂取場所と生活時刻の χ^2 検定の結果，朝食($\chi^2(6, N = 595) = 12.36, p < .10$)，夕食($\chi^2(6, N = 603) = 11.58, p < .10$) いずれも有意傾向であった．残差分析の結果，夜更かし朝寝坊群は朝食では車中での食事が多く，夕食では自宅が少なく，飲食店が多いことが示された．

以上のことから，夜更かし朝寝坊群の5日間の食事は他群と比べて摂取時刻が遅いだけでなく，孤食がちであり，自宅外での食事が多いことが認められており，健康教育プログラム作成の際に日常生活での食事状況の多様性を考慮する必要があることが示唆された．

(3) 健康教育教材の作成と有効性の検討

(1),(2),(3)-1の調査結果より「けんこうニコニコカード」の教材一式を作成した(表, 図)．

表 「けんこうニコニコカード」(略称：ニコニコ教材)の構成

①ペアカード (44枚：22種類×2)
「眠り・目覚め」「食事」「親子関係」で，心身の健康において望ましい行動・望ましくない行動がペアになっている．自分の行動を選択したり，ペアカードの内容の違いを見つけたりする
②ニコニコカード 3種類 (笑顔・無表情・困った顔)
ペアカードに描かれた行動をとった時，その子ども・親に生じる体や心の状態を表現するツール
③眠り・目覚めシート
親子の日常生活を表したカードを24時間の軸に沿って置き，視覚的に生活の偏りの有無を確認する
④健康ニコニコカードサポートブック
カードの使用法，生活の改善のための実践ツール，子育てのQ&A等が記載されている 保護者の子育て，保育士・栄養士の子ども・保護者への支援のサポート書として活用できる



図 「けんこうニコニコカード」教材一式

ニコニコ教材の有効性と効果についての分析は，現在進行中である．現在のところ明らかになった点は，次のとおりである．まず，子どもがニコニコカードを使用した際に遊びを楽しんだのは94.4%，子どもがカード遊びを通して知識が得られたのは85.1%，生活改善の際に子どもが意欲的だったのは88.9%，カード遊び・生活改善の際に母親が子どもとのやり取りを楽しめたのは90.8%であることから，ニコニコ教材は就学前の5歳児の母子の使用に有効であることが示唆された．また，効果について生活改善3群（介入群1・介入群2・対照群）と調査時期（事前・事後）の3×2の分散分析（被験者内・被験者間の混合）をおこなった．2要因に交互作用が得られ，かつ介入群1かつまたは介入群2に効果が得られた変数は次の通りである．日常生活については，休日起床時刻，休日起床時刻の規則性，休日朝食時刻，休日日中の睡眠頻度，子どもの食事の手伝い，食前の手洗い，外出時の子どもの行動への配慮，考え・価値観については，朝食摂取の重要性，共食の重要性，子どもの電子機器の使用についての親によるコントロールの重要性などであった．以上のことから，現状では本教材による介入が子どもの生活時刻・食事・親子関係に効果がみられたことが示唆される．今後は，さらなる詳細な分析をおこなう中で，本教材の効果がみられた部分と改善が必要な部分を明確にし，幼児と親にとってよりよい教材ならびに使用方法を提案し，より幅広いフィールドで活用できるようにしていきたい．

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計9件（うち査読付論文 8件/うち国際共著 5件/うちオープンアクセス 7件）

1. 著者名 SPROESSER, G., IMADA, S., FURUMITSU, I., ROZIN, P., RUBY, M., ARBIT, N., FISCHLER, C., SCHUPP, H., and RENNER, B.	4. 巻 10
2. 論文標題 What Constitutes Traditional and Modern Eating? The Case of Japan.	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Nutrients	6. 最初と最後の頁 118-131
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3390/nu10020118	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 Emi YOSHII, Rie AKAMATSU, Tomoko HASEGAWA, & Kazuhiko FUKUDA	4. 巻 36
2. 論文標題 Relationship between maternal healthy eating literacy and healthy meal provision in families in Japan.	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Health Promotion International	6. 最初と最後の頁 641-648
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1093/heapro/daaa094	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 深澤向日葵・吉井瑛美・會退友美・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦	4. 巻 29
2. 論文標題 母親の食生活リテラシーと幼児の食生活との関連 朝食欠食，不規則な食事時刻，偏食に焦点をあてて	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 日本健康教育学会誌	6. 最初と最後の頁 182-188
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.11260/kenkokyoiku.29.182	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 Tomoko HASEGAWA, & Nobuyuki SAKAI	4. 巻 10
2. 論文標題 Comparing meal satisfaction based on different kinds of tableware: An experimental study of Japanese cuisine culture.	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Foods	6. 最初と最後の頁 1546(1-7)
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3390/foods10071546	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 深澤向日葵・吉井瑛美・會退友美・赤松 利恵・長谷川智子	4. 巻 79
2. 論文標題 幼児の偏食と健康状態および夕食の食品群別摂取量, 栄養素摂取量	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 栄養学雑誌	6. 最初と最後の頁 8-14
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5264/eiyogakuzashi.79.338	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 吉井瑛美・深澤向日葵・會退友美・赤松利恵・長谷川智子	4. 巻 79
2. 論文標題 夕食における幼児の野菜摂取量別の食事内容の特徴	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 栄養学雑誌	6. 最初と最後の頁 15-24
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5264/eiyogakuzashi.79.345	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Tomoko HASEGAWA, Ikko KAWAHASHI, Kazuhiko FUKUDA, Sumio IMADA, & Yuichi TOMITA	4. 巻 12
2. 論文標題 Reliability and validity of a short Japanese version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Addictive Behaviors Reports	6. 最初と最後の頁 100305(1-7)
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.abrep.2020.100305	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 該当する

1. 著者名 Kazuhiko FUKUDA, Tomoko HASEGAWA, Ikko KAWAHASHI, & Sumio IMADA	4. 巻 61
2. 論文標題 Preschool children's eating and sleeping habits: late rising and brunch on weekends is related to several physical and mental symptoms.	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Sleep Medicine	6. 最初と最後の頁 73-81
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.sleep.2019.03.02	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する

1. 著者名 福田一彦	4. 巻 1058
2. 論文標題 生物とサーカディアン・リズム 生活リズムの乱れが生み出すもの	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 児童心理	6. 最初と最後の頁 659-667
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計31件 (うち招待講演 6件 / うち国際学会 3件)

1. 発表者名 深澤向日葵・吉井瑛美・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦
2. 発表標題 幼児を持つ母親の食生活リテラシーと母子の食習慣との関連
3. 学会等名 第66回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 吉井瑛美・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦
2. 発表標題 「限られた時間の中で家庭調理を行うための対策」尺度の作成
3. 学会等名 第67回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 福田一彦
2. 発表標題 子どもの睡眠
3. 学会等名 日本睡眠学会第42回定期学術集会 (招待講演)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Tomoko HASEGAWA, Kazuhiko FUKUDA, Rie AKAMATSU, & Emi YOSHII
2. 発表標題 Differences in preschooler co-eating situations with families depending on the patterns of eating and sleeping times.
3. 学会等名 XXXII International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Emi YOSHII, Himawari FUKASAWA, Tomomi AINUKI, Rie AKAMATSU, Tomoko HASEGAWA, & Kazuhiko FUKUDA
2. 発表標題 What Do Japanese Preschoolers with High Vegetable Intake Eat for Dinner?
3. 学会等名 Society for Nutrition Education and Behavior (SNEB) The 54th Annual Conference (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 深澤向日葵・吉井瑛美・會退友美・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦
2. 発表標題 幼児の偏食の程度による5日間の夕食における野菜摂取状況
3. 学会等名 第68回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 吉井瑛美・深澤向日葵・會退友美・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦
2. 発表標題 幼児の夕食の野菜摂取量別の食事パターンの検討
3. 学会等名 第68回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 吉井瑛美・赤松利恵
2. 発表標題 母親の食事づくりの対策のタイプ別にみた幼児の野菜摂取頻度
3. 学会等名 第29回日本健康教育学会学術大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 深澤向日葵・吉井瑛美・會退友美・赤松利恵
2. 発表標題 通園施設でのおやつ提供有無別にみた幼児の偏食と間食摂取状況
3. 学会等名 第29回日本健康教育学会学術大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 EmiYOSHII, Rie AKAMATSU, Tomoko HASEGAWA, & Kazuhiko FUKUDA
2. 発表標題 Dietary pattern differences in breakfast between rice-centered and bread-centered diets among Japanese preschoolers.
3. 学会等名 Society for Nutrition Education and Behavior (SNEB) The 53rd Annual Conference (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 深澤向日葵・吉井瑛美・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦
2. 発表標題 「子どもが嫌いな食べ物でも食べさせること」に対する母親の重要性の認知と属性，子の偏食との関連
3. 学会等名 第67回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 松本あすみ・吉井瑛美・深澤向日葵・赤松利恵・長谷川智子・福田一彦
2. 発表標題 幼児の間食の実態
3. 学会等名 第67回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 長谷川智子・福田一彦・吉井瑛美
2. 発表標題 幼児の食と睡眠に関する健康教育(4)夜更かし朝寝坊の子どもにおける食と日常生活の検討
3. 学会等名 第30回日本乳幼児医学・心理学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 福田一彦・長谷川智子・赤松利恵・吉井瑛美・川端一光・今田純雄
2. 発表標題 幼児の食と睡眠に関する健康教育(1)睡眠と食行動に関する時刻データで幼児を分類する
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 長谷川智子・福田一彦・赤松利恵・吉井瑛美・川端一光・今田純雄
2. 発表標題 幼児の食と睡眠に関する健康教育(2)子どもの生活時刻クラスターによる母親の育児・食の要因の比較
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 長谷川智子・福田一彦・赤松利恵・吉井瑛美
2. 発表標題 幼児の食と睡眠に関する健康教育(3)子どもの生活時刻クラスターによる食事摂取時刻・共食状況などの比較
3. 学会等名 第31回日本発達心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 吉井瑛美・赤松利恵
2. 発表標題 夕食時刻が遅い幼児の生活リズムとその要因の検討
3. 学会等名 第28回日本健康教育学会学術大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 長谷川智子・川端一光・福田一彦・今田純雄
2. 発表標題 日本語版 S-UPPS-P 衝動性尺度開発の試み
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 長谷川智子・川端一光・福田一彦・今田純雄
2. 発表標題 日本語版 S-UPPS-P 衝動性尺度開発の試み(2): 質問項目の修正後の再検討について
3. 学会等名 日本感情心理学会第26回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 長谷川智子・福田一彦・赤松利恵・今田純雄・河原紀子
2. 発表標題 公募制シンポジウム 幼児の食と睡眠に関する健康教育について-ひとが発達する中で維持すべき健康とは何か？
3. 学会等名 第30回発達心理学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 長谷川智子・川端一光・福田一彦・今田純雄
2. 発表標題 大学生の簡便な食事と幼児期からの食事作り行動との関連性
3. 学会等名 第30回発達心理学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 福田一彦
2. 発表標題 幼児の睡眠パターンの発達から見た保育園の午睡の日課の是非について
3. 学会等名 日本睡眠学会第43回定期学術集会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 福田一彦
2. 発表標題 通常とは異なる入眠過程：入眠時REM睡眠について
3. 学会等名 日本睡眠学会第43回定期学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 福田一彦
2. 発表標題 眠りのリズムからみた子どもたちの健康
3. 学会等名 日本睡眠学会第43回定期学術集会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 福田一彦
2. 発表標題 健康な子どもの眠りとはなにか：眠りのリズムから考える
3. 学会等名 日本スポーツ栄養学会第5回大会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 福田一彦
2. 発表標題 子どもの睡眠：とくに昼寝と生体リズムの乱れについて
3. 学会等名 日本衛生学会第89回（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 長谷川智子・外山紀子・佐藤康一郎・今田純雄
2. 発表標題 自主シンポジウム 家庭の食卓に入り込む中食：世代による特徴と中食と手作り食の境界の視点から
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 長谷川智子・坂井信之
2. 発表標題 容器の種類が食事に与える心理的效果について
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 長谷川智子
2. 発表標題 変わる家族の食卓を考える - 写真法から見える日常 -
3. 学会等名 早稲田心理学会教養講座（招待講演）
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 長谷川智子・今田純雄・福田一彦
2. 発表標題 働く母親の食事づくりは手抜きか？ 幼児をもつ母親の「購入食」利用を通して
3. 学会等名 日本発達心理学会第29回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 今田純雄・吉田弘司
2. 発表標題 Kinectを用いた感情反応の経時的測定(1)
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計10件

1. 著者名 水野清子・南里清一郎・長谷川智子・藤井香・藤澤良知・上石晶子編著	4. 発行年 2021年
2. 出版社 診断と治療社	5. 総ページ数 264
3. 書名 子どもの食と栄養：健康なからだところを育む小児栄養学 改訂第3版	

1. 著者名 日本栄養改善学会監修 武見ゆかり・赤松利恵編（赤松利恵、長谷川智子 他）	4. 発行年 2022年
2. 出版社 医歯薬出版	5. 総ページ数 128
3. 書名 管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠第5巻 人間の行動変容に関する基本	

1. 著者名 島井哲志、長田久雄、小玉正博編（長谷川智子、赤松利恵 他）	4. 発行年 2020年
2. 出版社 有斐閣	5. 総ページ数 338
3. 書名 健康・医療心理学 入門	

1. 著者名 日本睡眠学会編（福田一彦 他）	4. 発行年 2020年
2. 出版社 朝倉書店	5. 総ページ数 712
3. 書名 睡眠学	

1. 著者名 山口大学時間学研究所、時間学の構築編集委員会、明石真 編 (福田一彦 他)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 恒星社厚生閣	5. 総ページ数 196
3. 書名 ヒトの概日時計と時間	

1. 著者名 駒田陽子、井上雄一編 (福田一彦 他)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 朝倉書店	5. 総ページ数 184
3. 書名 子どもの睡眠ガイドブック	

1. 著者名 日本健康心理学会編 (長谷川智子、赤松利恵 他)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 746
3. 書名 健康心理学事典	

1. 著者名 白川修一郎・福田一彦・堀忠雄 他	4. 発行年 2019年
2. 出版社 ゆまに書房	5. 総ページ数 228
3. 書名 基礎講座 睡眠改善学 第2版	

1. 著者名 明石真・樋口重和・西多昌規・座馬耕一郎・小山恵美・福田一彦 他	4. 発行年 2019年
2. 出版社 恒星社厚生閣	5. 総ページ数 195
3. 書名 時間学の構築 ヒトの概日時計と時間	

1. 著者名 今田純雄・和田有史 編 長谷川智子・赤松利恵・加藤千佐子・木村敦・日下部裕子・坂井信之・坂上隆之・坂根直樹・田山淳・外山紀子・鳴海拓志・根ヶ山光一・早川文代・藤巻峻・本田秀仁	4. 発行年 2017年
2. 出版社 朝倉書店	5. 総ページ数 215
3. 書名 食行動の科学: 「食べる」を読みとく (食と味嗅覚の人間科学)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	福田 一彦 (Fukuda Kazuhiko) (20192726)	江戸川大学・社会学部・教授 (32518)	
研究分担者	赤松 利恵 (Akamatsu Rie) (50376985)	お茶の水女子大学・基幹研究院・教授 (12611)	平成30年度から
研究分担者	川端 一光 (Kawahashi Ikko) (20506159)	明治学院大学・心理学部・准教授 (32683)	平成31・令和元年度まで

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	今田 純雄 (Imada Sumio) (90193672)	広島修道大学・健康科学部・教授 (35404)	平成30年度まで

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	吉井 瑛美 (Yoshii Emi)	お茶の水女子大学大学院・人間文化創成研究科・博士後期課程 (12611)	平成31・令和元年度から
連携研究者	會退 友美 (Ainuki Tomomi) (00782905)	東京家政学院大学・人間栄養学部・助教 (32648)	令和2年度から

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関