

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 11 月 1 日現在

機関番号：30122

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2015

課題番号：24593457

研究課題名(和文) 3歳児と母親が健康な食生活を形成していくための家族支援プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of family support program to form healthy 3-year-old children and their mothers

研究代表者

針金 佳代子 (Harigane, Kayoko)

天使大学・看護栄養学部・准教授

研究者番号：80347822

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,100,000円

研究成果の概要(和文)：子どもに食問題がない母親は、実母から伝承された食生活を基盤に幼児の健康と自立を目指し食生活を工夫していたが、子どもの食問題が多い母親は、家族関係や就労等により伝承された食生活を実践することが難しく、家族機能が強いほど子どもの食問題が少なかった。健康的な子どもの食生活形成への家族支援は、幼児期の食生活は将来の食生活と健康に繋がり、食生活は世代間で伝承し家族機能が影響することを家族が理解できることである。

研究成果の概要(英文)：In this study, mothers of children with no eating problems exercised their ingenuity every day to promote healthy and independent eating habits in their children, based on dietary traditions inherited from their own mothers. The establishment and continuation of dietary routines is influenced by family functioning. When family functioning was strong, children had fewer eating problems. However, children had many eating problems when their mothers were unable, due to their work schedule or the relationship with/preference of other family members (the child's siblings or grandparents), to incorporate dietary traditions inherited from their own mothers into their dietary routines for children. Among family functions, cohesion is thought to be the important factor for the development of healthy eating habits and for their conversion into dietary traditions. These findings suggest that healthy eating habits in children can be supported effectively by strengthening family functioning.

研究分野：公衆衛生看護学

キーワード：幼児 食生活 母親 伝承 家族機能

1. 研究開始当初の背景

「食」は、人間が生きる上での生命の基盤となるものであり、「食に関する習慣」は、幼児期に家族の中で形成される。現代の家族は、さまざまな社会的背景に影響を受けながら変化を続けているが、多くの子どもの「食に関する習慣」はその時代にあっても家族の中で形成され、その習慣は将来の健康へも影響を与える。

幼児の食生活に関する研究では、3歳児で既に好き嫌いがある児が半数を超え(古川 2007)、朝食を食べない子どもに健康不良を訴える割合が高く、多くの児がテレビを見ながら食べる(小林 1998)などの報告がある。幼児と家族の食生活に関しては、子どもと母親の食生活には関連性があり、食生活管理において「栄養バランス」を意識すると回答したにも関わらず、食品別使用状況のバランスに偏りがみられる保護者が多い(塚原 2003)。さらに、直系3世代(女子大生、母親、祖母)を対象とする研究では、祖母が子育てしたときに大切にしていた食生活は母親世代へは伝承され(針金 2008)、実母が母親を育てた時に大切にしていた食事内容やしつけなどは3歳児の母親へ引き継がれ、子育て前は食事や健康について考えることが少なかった母親が幼少期の食生活の体験を想起し子育てに活用していた(針金 2010)。養育期の家族機能の研究では、乳幼児期の親の家族機能の特徴は子供の発達に反映する(山口 2004)、3歳児の母親・実母の定期的に食事をする 것과家族機能である凝集性とは有意な相関があり、両者共に母親が育った家族を凝集性が強く、適応性も高い家族と捉えていた(針金 2009)。

国内においては、食生活の伝承と家族機能との関連性から幼児の健康的な食生活形成のため支援を検討している研究は見当たらない。生活習慣に起因する健康課題に予防的に対応していくためには、幼児の健康的な食生活形成への支援を食生活の世代間伝承そして家族機能との関連から検討することは意義がある。

2. 研究の目的

3歳児の母親が実母から伝承された食生活とその実施状況、子どもの食問題と家族機能との関連を明らかにする。その結果を基に、食生活上に課題をもつ児の母親への家族支援プログラムを個別支援およびグループ支援の視点から開発する。

3. 研究の方法

本研究では、幼児をもつ母親の食生活に関する世代間伝承と家族機能との関連について、量的な調査と質的な研究を併用して比較検討した。

4. 研究成果

< 量的な調査(1次調査) >

(1) 目的: 3歳児の母親が実母から食生活で大切にするように伝えられていることとその実施状況および家族機能と3歳児の食問題との関連を明らかにする。

(2) 対象: 北海道の19市区町の3歳児健診を受診した母親である。

(3) 研究方法

自記式質問紙によるアンケート調査を、2013年1~3月に実施した。健診場面で質問紙を直接もしくは研究協力自治体の保健師に依頼をして配布し、研究の趣旨を口頭と書面で説明し協力を求めた。同意書への記載を持って同意を得た。

調査内容: 実母から食生活で大切にするように伝えられたこと15項目(研究者らが先行研究の結果から抽出した食の伝承の指標15項目の Cronbach' は0.92)は「伝えられなかった」「たまに伝えられた」「ときどき伝えられた」「よく伝えられた」「いつも伝えられた」の5段階で把握した。また、その実施状況は「行っていない」「たまに行う」「ときどき行う」「よく行う」「いつも行う」の5段階で把握した。3歳児の食生活の問題17項目(国民栄養調査などを参考にして作成した) 家族機能については日本語版家族機能測定尺度を活用した。

用語の定義

家族機能: 家族が、個人である家族成員とより大きな社会の両方のニーズに応じること(鈴木・渡辺 2006)。本研究では、家族機能は日本語版家族機能測定尺度(草田・岡堂 1993)を活用した。この尺度は Olson が開発した円環モデルの測定用具である FACES を和訳して作成された。円環モデルは1980年代のアメリカで開発され、第1次元: 凝集性、第2次元: 適応性、第3次元: コミュニケーションからなる。凝集性とは、家族成員が互いにもつ情緒的つながりのことで、低い方から遊離、分離、統合、癒着の4段階に分けられる。適応性とは、家族の状況的危機や発達の危機があった場合、家族システムの勢力構造や役割関係などを変化させる能力のことで、低い方から硬直、構造化、柔軟、無秩序の4段階に分けられる。また、コミュニケーションは、凝集性と適応性の2つの次元がうまく機能するように促進的な働

きをもつ次元である(立山 2006)。

(4) 分析方法

母親が実母から食生活で大切にするように伝えられたこと 15 項目およびその実施状況については、度数分布を確認し、基本属性との関連におよび実母から伝えられ母親が実施している食生活と児の食問題との関連について χ^2 検定 ($P < 0.05$) をした。

家族機能と 3 歳児の食問題に関しては、一元配置分散分析を行った ($P < 0.05$)。

家族機能は凝集性と適応性の各々の合計得点を算出し、平均値により 2 群に分けた。

食の伝承の実施については、合計点を算出し、平均値により 2 群に分けた。

家族の凝集性および適応性の 2 群と、食の伝承の実施の 2 群を合わせて 4 つに類型化した。食問題数を従属変数として、凝集性と食の伝承の実施の 4 類型、適応性と食の伝承の実施の 4 類型で一元配置分散分析を行った。

(5) 倫理的配慮：本研究は所属大学倫理委員会の承認を得て実施した。対象には、研究の目的と方法、個人的な情報は特定されないこと、回答内容は統計的に処理すること、回答はあくまで自由意思であり、返送しないことによる不利益を生じることはないこと、研究以外に調査票は使用しないことを口頭および書面で説明し、返信をもって研究協力への同意を得たとした。

(6) 結果



回収数 231 人 (回収率 14.8%) で、分析対象は 226 人。母親の年齢は 30 歳代が 153 名で最も多く、20 歳代 44 名、40 歳代 22 名で、職業は主婦が 125 名、常勤者 50 名であった。第 1 子は 127 名、第 2 子が 68 名、カウプ指数は標準 145 名、やせ 61 名、保育園に通園中の子どもは 88 名、幼稚園に通園中は 33 名であった。

3 歳児の母親は子どもの食事について、朝食を摂る、3 回食べる、安全や栄養に気づかう、家族と一緒に楽しく食べることなどを実母から伝えられ、これらを子育てにおいて実施していた。この実施は児の健康や出生順位、母の年代や同居と関連が見られた。

9 割の母親は児の食生活上の問題を抱えていた。上位の食問題は「テレビを見ながら食べる」「好き嫌い」「むら食い」などであった。児の食問題と母親が実母から伝承された実施頻度に関連がみられ、「いつも行う」ことが食問題の有無に影響していた。(表 1)

表 1 食問題と母親が実母から伝承され実施している食生活との関連(食問題の例：テレビを見ながら食べる)

		栄養のバランスを考えた食事 **			家族と一緒に食べる **			おやつ決める **		
		a	b	c	a	b	c	a	b	c
ない	人	5	19	95	7	4	108	28	13	78
	%	4	16	80	6	3	91	24	11	66
ある	人	11	32	63	6	17	83	33	27	45
	%	10	30	59	6	16	78	31	26	43

a 行っていない b ときどき行う c いつも行う
($P < 0.01$ **, $P < 0.05$ *)
 60%以上のもの  60%未満のもの

家族機能の凝集性と適応性が高い家族の母親は、食生活で実母から伝承されたことを多く実施しており、3 歳児の食生活の問題が少なかった。(表 2)

表 2 3 歳児の食問題と食の伝承および家族機能の凝集性との関連

	度数	食問題の平均値	SD	SE	平均値の 95% 信頼区間		最小値	最大値
伝承低い 凝集性低い	65	5	2.4	0.296	4.36	5.55	0	10
伝承低い 凝集性高い	41	4.9	2.4	0.383	4.1	5.65	0	11
伝承高い 凝集性低い	40	2.8	1.9	0.3	2.19	3.41	0	8
伝承高い 凝集性高い	79	2.7	2	0.219	2.26	3.13	0	7
合計	225	3.8	2.4	0.161	3.45	4.08	0	11

< 質的な調査 (2 次調査) >

(1) 目的：食生活上に課題がある 3 歳児の母親を対象に、子どもの食生活および食問題に関する認識、実母からの食生活の伝承と実施の有無およびその関連要因を質的に明らかにし、家族単位での支援プログラムの方向性を見出すことを目的とした。

(2) 対象：2 次調査のインタビューへの協力の意志を明らかにしていた 3 歳児の母親 20 名。

(3) 方法

質的記述的研究方法を用いた。インタビューは 2014 年 12 月～2015 年 3 月に、インタビューガイドを用いて母親の希望する場所で半構造化面接を実施した。面接内容は事前に承諾を得て、ICレコーダーに録音した。

インタビューの内容:基本属性(年齢、職業、健康状態、家族構成) 母親には3歳児の成長発達状況、食生活(食事内容、摂取方法、食事環境など)で気をつけていること、自分の母親が育ててくれた時に大切にしていた食生活で現在大切にしていること、食生活に対する考え方の育児前後の変化、育ってきた家族の家族機能であった。なお、家族機能は1次調査同様の測定尺度を活用した。

(4)分析方法:テープレコーダーに録音された記録から逐語録を作成した。面接内容に関して語られている内容を文脈ごとに区切り意味あるまとまりをコード化し、データの内容を表すラベル名を貼り付け、元のデータと読み合わせ適切なラベルかどうかを確認し、ラベル同士の類似性と相違性を検討しながら分類し、抽象度を上げてサブカテゴリーを生成した。さらに複数のサブカテゴリーの関係を検討しながら抽象度を上げカテゴリーを生成した。なお、分析過程において研究者間で十

分に検討を重ね、信頼性の確保に努めた。

(5)倫理的配慮:本研究は所属大学倫理委員会の承認を得て実施した。対象には、研究の目的と方法、個人的な情報は特定されないこと、研究協力の同意はいつでも撤回でき、それにより不利益を被らないこと、結果は研究以外に使用しないことを口頭および書面で説明し同意を得た。

(6)結果

対象は、4市1町に居住している20名の母親で、年齢は20代から40代で、有職・主婦各々8名、パート職員4名、1名を除いて健康であった。子どもの年齢は4歳で、4名が第1子、3名が疾患を持ち治療中で2名が小柄などで経過観察中、また15名がこども園などに通園中であった。実母から伝承された食生活を子どもに実施していると認識している母親は18名、祖父母などから伝承されたことを実践していると認識している母親は2名であった。この2名は、家族と共に食事することを伝承されたと認識しているため分析対象とした。

実母から伝承され母親が実施している食生活として83コード、25サブカテゴリー、12カテゴリーが抽出された。カテゴリーは「野菜を多く食べさせる工夫をする」「薄味にする」「旬の食材、安全な食品に気を付ける」「健康のためにバランスよく食べる」「子どもが食べたい料理を工夫する」「子どもの健康のために、料理を手づく

りしたい」「体にいいおやつを子どもとつくる」「食べものに感謝する」「定期的に食事をする」「家族みんなで楽しく食事をする」「食事のマナーを身につける」「家族の食生活への関心が影響する」にまとめられた。幼児の母親は伝承されたことを基本に、栄養バランスや食品の安全など食事のとり方に気をつけ、子どもの健康や食欲を増すような料理やおやつを手づくりしていた。また、食事の行儀・作法等についても伝承されたことを教え、家族みんなで楽しく食べることを大切にしていた。また、偏食や外食など夫や義母の食習慣や食生活に対する考え、関心などが、伝承されたことの実施に影響していた。

母親が実母から伝承されたこと以外で、母親自身が子どもの健康と自立のために食生活で創意工夫していた食生活として84コード、24サブカテゴリー、10カテゴリーが抽出された。カテゴリーは「朝食は必ず食べる」「色々な食べ物に慣れる」「子どもの健康管理に気をつける」「おやつの与え方を工夫する」「子どもの食べるものを極力手づくりする」「素材や味に関心を持たせる」「食べものを大切にする」「食事のマナーを身につける」「食べさせる工夫をする」「自立するために調理を手伝う」であった。幼児の母親は、食べ物の素材や味に関心を持たせ、将来子どもが自立していくことを視野に入れ、食べさせるための工夫をしながら食生活を実践していた。実母から伝承された食生活を基盤に、おやつやテレビを見ながら食べるなどの子どもの食生活上の問題に対応していた。その対応には、子どもの父親や兄弟などの家族と母親の就労が影響していた。母親は、実母が行っていた食生活を基本に自分なりの工夫をして、子どもの食問題にも対応していた。

一方、伝承された食生活を継続していくことに「子どもの健康は自分が護る」「働いていることを言い訳にしたくない」など母親の育児姿勢や、夫や義母などの食生活に関する認識や食行動が影響していた。

<幼児とその母親が健康な食生活を形成していくための家族支援プログラム>

(1)個別支援(家族単位での支援):2次調査において、食問題のほとんどない事例(3例)と、多い事例(4例)とを事例検討した。結果、問題がほとんどない事例の母親は、実母から伝承されたことを全部実施しており、食事に対して「楽しい」「おいしい」「感謝の気

持ち」を大切に子どもに関わっていた。

それに対して問題の多かった事例は、少食・好き嫌いが多い・食べるのに時間がかかる・おやつとの与え方が難しいなどの食問題があり、母親が大切に実施している言葉の中には、朝食では「時間がないため」手早く食べさせる、夕食では夫の帰りが遅いため「先に子どもだけ食べさせる」などの関わり方の違いがみられた。1、2次調査の結果も踏まえると、幼児の健康的な食生活形成への家族支援は、実母から母親への食生活の伝承や母親の食事に対して大切にしていること、家族成員の生活や食生活に関する認識や食行動を踏まえ、家族機能を高める支援の必要性が示唆された。

(2)グループ支援：2次調査においてグループ支援の参加希望を申し出た食生活上、特におやつに課題を持つ幼児と母親ら8組に対して、都市と農村で同じ支援を行った。母親同士でおやつと食事の関係を考え、家族で子どもと楽しく食生活をしていくことの必要性を認識できることを目的に、母親間での話し合い、子どもと一緒に野菜たっぷりのおやつ作りをするプログラムを実施した(レシピ:ホットプレートで作る野菜ジュースご飯のお焼き、混ぜるだけのかぼちゃミルク)。結果として、都市と農村部のどちらの地域においても、これまで母親が実施してきたことを参加者間で確認でき、子どものおやつの意義を見直す機会になった。親子でのおやつづくりをしているとき、会食の時は親子のコミュニケーションが活発にみられ、子どもにとっては「幸せの味」と表現する体験ができた。このように、母子ともに満足感が大きいプログラムであったことから有効な支援プログラム(表3参照)であった。

家族支援プログラムの対象は、新婚期そして養育期の家族で、母親学級・両親学級、妊婦訪問さらに乳幼児健診などを通して、幼児期の食生活が将来の食生活そして健康に繋がること、子どもの頃に体験した食生活は世代間で伝承していくこと、世代間伝承には家族機能が影響することが理解できるように継続的に支援することが必要である。また、地域の様々なグループや組織と連携して活動することで、健康な地域づくりへと発展させていくことも十分期待できると考える。

表3.親子でおやつづくりのグループ支援計画(抜粋)

段階	学習内容	教育上の留意点
展開2 45分	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが、おやつ materialについて話を聞き興味を持ちながら母親とおやつ作りをする ・子どもと材料の野菜の話、調理道具の話、作業について、注意すること、出来上がったときの楽しみなどを話しながら、手作りを体験する。 ・子どもと手作りしたおやつを、楽しみながら味合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全プロセスにおいて、子どもの安全に努める。 ・親子が楽しめるように、言葉がけをする。 ・何故このレシピを選択したのかの理由を簡潔に説明する。 ・子どもに対して、何故野菜が体にとって大切なのかについて関心もてるように、分かりやすく説明する。 ・おやつを手作りする行程を子どもでもわかるように簡単な説明を加えながら進行する。 ・できあがったときは、子どもが達成感を感じることができるよう、喜びほめる。これからも、母親と作ってみたいかを尋ねてみる。 ・手作りの手間が、子どもにとって母親との大切な時間であることを伝える。 ・母親とのこの体験が、将来、記憶として残り、自分も手作りでおやつを作る可能性があることを伝える。
展開3 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつ作りをしてみての感想を述べる。 ・子どもにとって、おやつとは何かについて食事との関係から話し合う。 ・幼児期の食事の習慣づくりがどのような意味をもつのかを考える。 ・子どもにとって、おやつを選択する重要性を確認し、どのように選択するかについて話し合う。 ・健康なおやつを子どもに与えるための課題を話し合い、どのような解決方法があるのかを話し合う ・生活に取り入れることができそうなことについて確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもにとっておやつは、食事の一貫、捕食であり、この時期に健康な食習慣の土台をつくることは、将来の健康な生活につながることを説明(もしくは補足)する。 ・日頃工夫していること、また苦慮しながら克服した体験などを、母親間での情報交換ができるように促す。 ・無理なく継続できそうなことを各自の生活状況との関連から考え、実践していくことを勧める。

<引用文献>

- 1) 古川照美, 富永真己, 木藤江里子他 (2007): 子どもの生活習慣形成時期における母親と子の生活リズム, 食生活状況との関連, 弘前大学保健学部紀要, 6, 47-54
- 2) 小林秀世, 山本嘉一郎, 田中敬子 (1998): 幼児の健康と食生活に関する研究 第1報 年齢による検討, 武庫川女子大学紀要, 69-77
- 3) 塚原康代, 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況 ライフステージ別相違点と相互関連性, 栄養学雑誌, VOL61 巻 No.4, 223-233
- 4) 山口求, 池田公子: 乳幼児期の親子関係に関する研究 子どもの発達と家族機能の関係 科学研究費助成金(基盤研究(C))研究成果報告書, 平成15年度~平成18年度, 研究課題番号: 15592304,
- 5) 堀洋道監修, 吉田富二雄編: 心理測定尺度集 人間と社会のつながりをとらえる<対人関係、価値観>, 143-148, サイエンス社, 2001
- 6) 鈴木和子・渡辺裕子: 家族看護学 理論と実践 第3版, 31, 日本看護協会出版会, 2006
- 7) 立山慶一: 家族機能測定尺度(FACES) 邦訳版の信頼性・妥当性に関する一研究, 創価大学文系大学院紀要, 285-306, 2006

5. 主な発表論文等

[学会発表](計4本)

- 1) 発表者: 針金佳代子、吉田礼維子、小澤 涼子、白井 英子
テーマ: 母親が実母から伝承された食生活と3歳児の食問題、
第1報 実母からの伝承の実態、
第2報 実施している事と食問題の関連
学会名: 第72回日本公衆衛生学会学術集会、
平成25年11月
- 2) 発表者: 針金佳代子、吉田礼維子、小澤 涼子、白井 英子
テーマ: 3歳児の母親が食生活で伝承され実施していることおよび家族機能と食生活の問題の関連
学会名: 第2回日本公衆衛生看護学会学術集会、
平成26年1月
- 3) 発表者: 針金佳代子、吉田礼維子、小澤 涼子、白井 英子
テーマ: 幼児をもつ母親の食生活に関する世

代間伝承

- 第1報 実母から伝承され実施していること、
第2報 母親自身が大切に実践していること
学会名: 第4回日本公衆衛生看護学会学術集会
平成28年1月
- 4) 発表者: 針金佳代子、吉田礼維子、小澤 涼子、白井 英子
テーマ: Significance of dietary traditions that mothers inherit from their own mothers to children's eating habits
(母親が実施している幼児の食生活における実母からの伝承の位置づけ)
学会名: 第3回韓日地域看護学会共同学術集会発表予定(採択済み)
平成28年7月

6. 研究組織

(1) 研究代表者

針金 佳代子 (HARIGANE, Kayoko)
天使大学看護栄養学部看護学科・准教授
研究者番号: 80347822

(2) 研究分担者

白井 英子 (SIRAI, Eiko)
天使大学看護栄養学部看護学科・非常勤講師
研究者番号: 80310085

吉田 礼維子 (YOSHIDA, Reiko)
天使大学看護栄養学部看護学科・教授
研究者番号: 90320558

小澤 涼子 (OZAWA, Ryouko)
天使大学看護栄養学部看護学科・助教
研究者番号: 40636825