

# 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下における幼稚園児の食事と健康に関するアンケート調査

メタデータ	言語: ja 出版者: 公開日: 2023-01-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 三善, 陽子, 林, 遼, 楠田, 智美, 門, 正博 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4888">https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4888</a>

# 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行下における 幼稚園児の食事と健康に関するアンケート調査

健康栄養学部 健康栄養学科 三善 陽子  
健康栄養学部 健康栄養学科 林 遼  
大阪樟蔭女子大学附属幼稚園 楠田 智美  
児童教育学部 児童教育学科 門 正博

## 要旨：

- 【目的】 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の流行により急激な生活変化が起こり、子どもたちの健康への影響が危惧されている。そこで我々は食育と健康教育への支援を目的に、幼稚園児の食生活と健康の現状を調査した。
- 【方法】 しょういん幼稚園年長児 40 人の保護者を対象に、第 3 回緊急事態宣言終了後で第 2 回まん延防止等重点措置期間中の 2021 年 7 月にアンケート調査を行った。
- 【結果】 回答者 40 人、回収率 100% であった。子どもの食生活において、食事の量や時間のばらつき、孤食、好き嫌い、食事マナーなどの問題点と、食に関する事故や食物アレルギーの現状が明らかとなった。手洗いやうがいの増加、外食の減少など、COVID-19 流行下の子ども達の生活への影響が示された。また、絵本の食育への有用性が示唆された。
- 【考察】 COVID-19 流行下の幼稚園児の食生活と健康の問題点を検討することは、子どもの健やかな成長への支援につながると思われる。

キーワード：新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)、アンケート調査、幼稚園、食生活、子どもの健康

## I はじめに

幼児期の食習慣には保護者の意識や就労状況などが影響する可能性が高く、保護者のライフスタイルの変化により子どもたちの生活習慣に大きな変化が起きている<sup>1)</sup>。2020 年の WHO による新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のパンデミック宣言以降、日常生活に様々な制限が課され、人々のライフスタイルが大きな影響を受ける中、子ども達に対する食育や健康教育の重要性が増している。食事中に会話を禁止する“黙食”やパーティションの使用により、“共食”から“孤食”へと変化し、食育を根本から揺るがす事態となっている。これらの食習慣の大きな変化は COVID-19 の流行が沈静化した後も、長期的に影響を及ぼすと考えられる。そこで COVID-19 流行下における子ども達の現状と課題を明らかにすることは、今後の健康管理のためにも重要である。

## II 目的

近年我が国ではライフスタイルの変化と新型コロナウイルス感染症の流行により、子どもたちの生活が大きな影響を受けている。そこで我々は、保護者と保育士への食育支援と健康教育を目的として、幼稚園児の食生活とライフスタイルについて現状調査を行い、問題点を抽出する。

## III 対象と方法

しょういん幼稚園の年長児 40 人の保護者を対象に、選択式と自由記述式の無記名自記式アンケートを実施した。第 3 回緊急事態宣言終了後の第 2 回まん延防止等重点措置期間中であった 2021 年 7 月 12 日～16 日に調査を行った。調査内容は、1. 子どもの体格に対する親の認識、2. 子どもの起床時刻・就寝時刻・朝食開始時刻、3. 朝食摂取の頻度、4. 誰と食事をしているか、5. 食事にかかる時間、6. 食事の量、7. 新型コロナウイルス感染症の生活への影響、8. 食生活で困っていること、9. 親子で

料理をする頻度、10. 食事に関するお手伝い、11. よく食べる間食、12. よく飲む飲料、13. 苦手な野菜、14. 苦手な食べ物への対応、15. 食物アレルギーによる食事制限、16. 食物アレルギーがあることによる苦勞、17. 食に関する事故（けが）、18. 食べ物に関するお気に入りの絵本、の全18項目とした。また、年少・年中・年長の4月時点の身長・体重を調査した。身長は乳幼児身体発育曲線の標準偏差（SD）、体重は肥満度を用いて評価した。本研究は、大阪樟蔭女子大学倫理審査委員会の承認を得て実施した（第21-180号）。

#### IV 結果

アンケートの回答者40人、回収率100%であった。回答者の内訳は母親38人（95%）、父親2人（5%）、園児の内訳は男児24人（60%）、女児16人（40%）であった。以下に、各設問に対する結果を示す。

##### 設問1 子どもの体格に対する親の認識（図1、図2）

身長・体重の実測値は40人から得られた。身長が普通（ $-2SD < \text{身長} < +2SD$ ）は38人（95%）、高身長（ $+2SD \leq$ ）は2人（5%）いたが、低身長（ $\leq -2SD$ ）はいなかった。体重が普通（ $-15\% < \text{肥満度} < +15\%$ ）は37人（92.5%）、肥満傾向（ $+15\% \leq$ ）は3人（7.5%）いたが、やせ（ $\leq -15\%$ ）はいなかった。

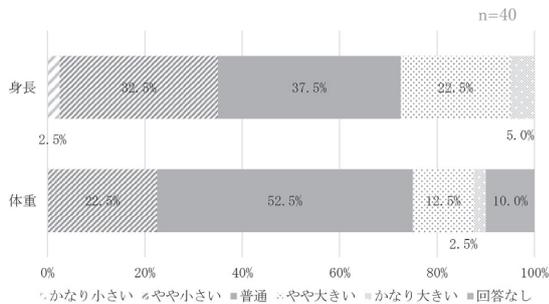


図1 保護者の子どもの体格に対する認識

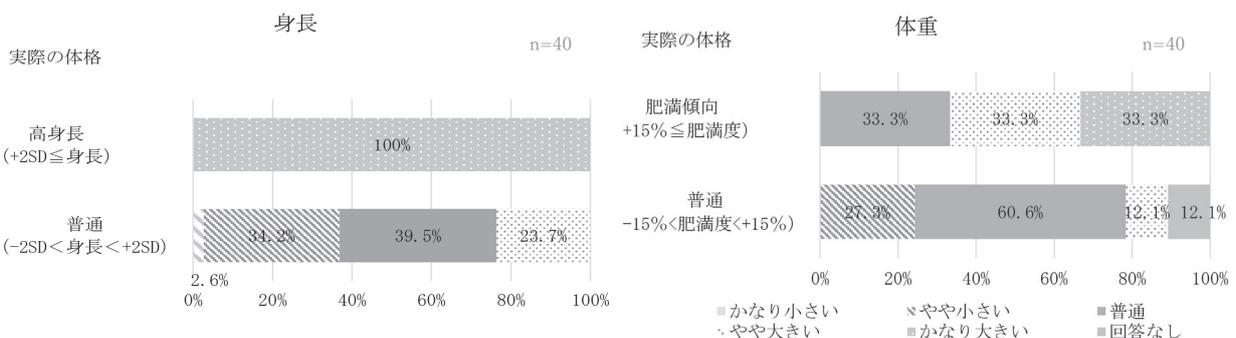


図2 実際の体格と保護者の子どもの体格に対する認識

子どもの体格に対する親の認識を問う設問には、身長は40人（回答率100%）、体重は36人（回答率90%）の回答が得られた。身長と体重のいずれも、小さいと感じる人の方が、大きいと感じる人より多かった。次に、実測値から得られた子どもの体格評価と、保護者の我が子の体格に対する認識を比較した。身長が普通の子ども38人に対して、体格が小さい（かなり小さい、やや小さい）と感じるは14人（36.8%）、大きいと感じるは9人（23.7%）であった。肥満度が普通の子ども37人に対して、体格が小さいと感じるは9人（27.3%）、大きいと感じるは4人（12.1%）であった。一方、肥満傾向の子ども3人に対して、普通と感じると回答した保護者が1人（33.3%）いた。

##### 設問2 子どもの起床時刻・就寝時刻・朝食開始時刻（図3-1、図3-2、図3-3）

40人全員の回答が得られた（回答率100%）。起床時刻は、平日は7時から8時の間が31人（77.5%）に対し、土日は7時から9時の間に分散した。就寝時刻は、平日は21時30分までが32人（80%）で、22時30分までに全員就寝していた。一方、土日は21時30分から22時の間が11人（27.5%）あり、最も遅かったのは23時であった。就寝時刻の分布状況は、平日が21時から21時30分を頂点とする山型に対し、土日は21時

30分から22時を頂点とする山型で、より遅い時刻にシフトしていた。

朝食開始時刻は、平日は7時から7時30分の間が21

人（52.5%）に対し、土日は8時から8時30分の間が12人（30%）とより遅い時刻が最も多かった。

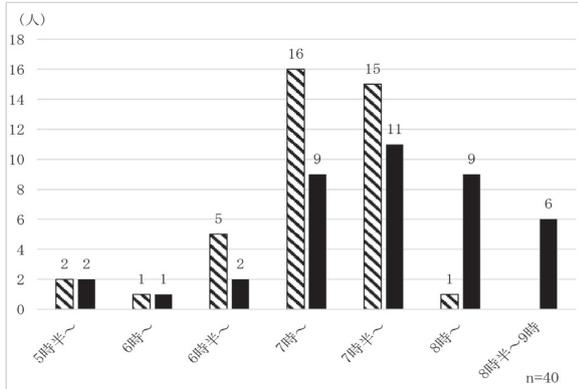


図 3-1 起床時刻

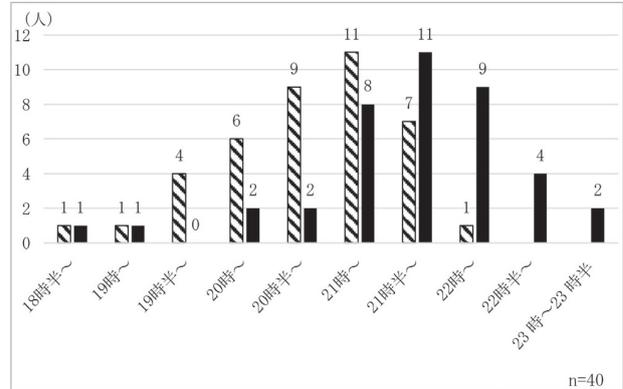


図 3-2 就寝時刻

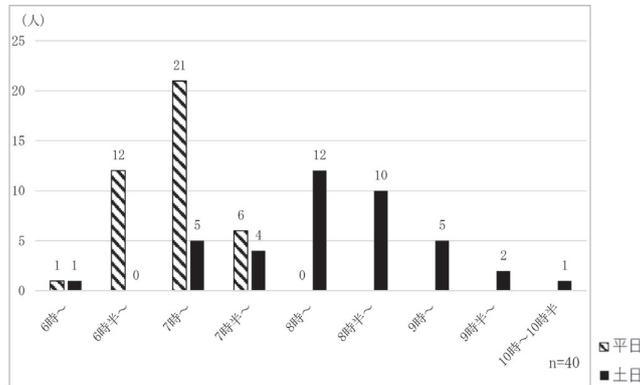


図 3-3 朝食開始時刻

### 設問 3 朝食摂取の頻度

40人中36人（90%）が朝食を「毎日食べている」と回答し、4人（10%）は無回答だった。

### 設問 4 食事を一緒にとっている家族 (図 4-1、図 4-2)

40人全員の回答が得られた（回答率 100%）。食事を一緒にとっているのは、平日朝食では「母親」28人（70%）に対し「父親」14人（35%）であった。一方、

土日朝食では「母親」33人（82.5%）、「父親」28人（70%）といずれも増加した。同様に、平日夕食では「母親」35人（87.5%）、「父親」13人（32.5%）に対して、土日夕食では「母親」39人（97.5%）、「父親」36人（90%）と大きく増加した。また、園児が大人（両親や祖父母）と一緒に食べている人数は、平日は朝食33人（82.5%）、夕食37人（92.5%）に対し、土日は朝食37人（92.5%）、夕食40人全員と増加した。

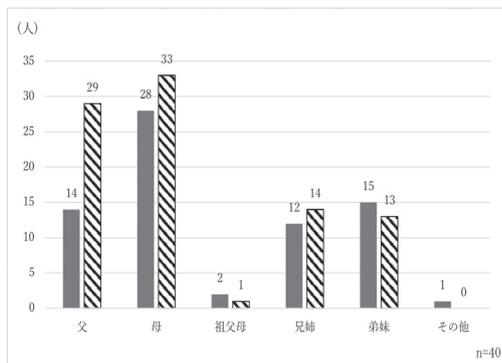


図 4-1 朝食を一緒にとる家族 (複数回答可)

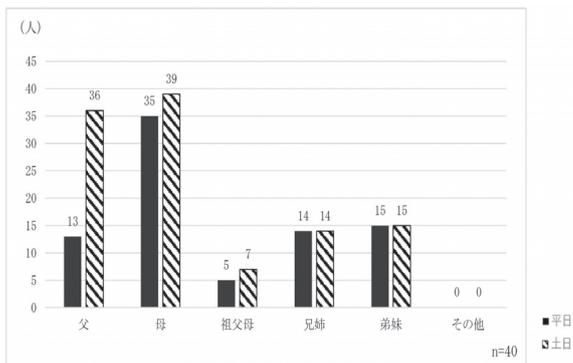


図 4-2 夕食を一緒にとる家族 (複数回答可)

**設問 5 食事にかかる時間 (図 5)**

平日では 40 人全員 (回答率 100%)、休日では 39 人 (回答率 97.5%) の回答が得られた。食事の時間について、平日の朝食では「15 分未満」が 15 人 (37.5%) いたが、「40 分以上」はいなかった。一方、平日の夕食で

は「15 分未満」が 1 人 (2.5%)、「40 分以上」は 8 人 (20%) いた。休日の朝食では「15 分未満」が 8 人 (20%) いたが、「40 分以上」はいなかった。一方、休日の夕食では「15 分未満」が 1 人 (2.5%)、「40 分以上」が 11 人 (27.5%) いた。

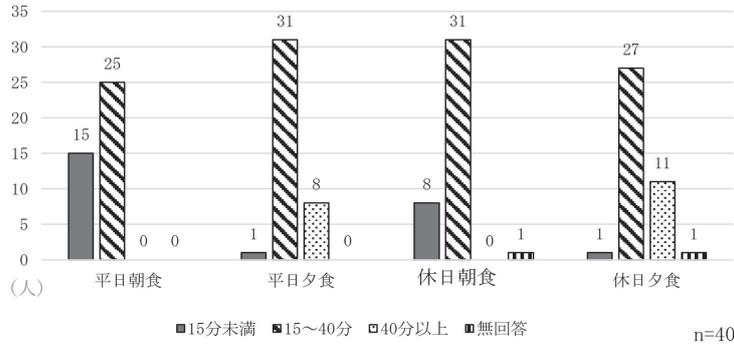


図 5 食事にかかる時間

**設問 6 食事の量 (図 6)**

40 人全員の回答が得られた (回答率 100%)。子どもの食事を「少なすぎる」と感じる保護者は朝食と夕食で各 1 人いたが、「多すぎる」と感じる保護者はいなか

った。また、朝食が「やや少ない」と感じる保護者が 21 人 (52.5%) と半数いた一方で、夕食では 4 人 (10%) のみであった。

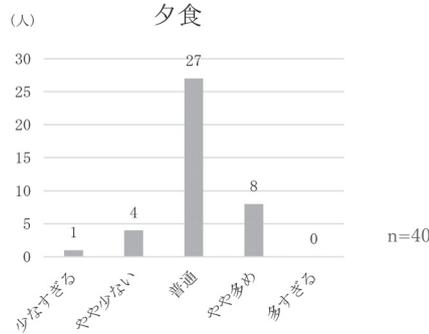
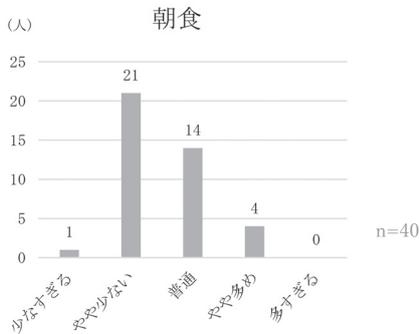


図 6 保護者からみた子どもの食事量

**設問 7 新型コロナウイルス感染症による影響 (図 7)**

40 人全員の回答が得られた (回答率 100%)。「手洗いやうがいの増加」30 人 (75.0%) および「外食の減少」29 人 (72.5%) と、7 割以上の保護者が新型コロナウイルス感染症による影響を感じていた。また、「外遊びの減少」18 人 (45.0%)、「手料理を食べる回数の増加」15

人 (37.0%)、「インターネットやスマホ利用の増加」14 人 (35.0%) と続いた。それ以下には、「出前やネット注文の増加」「親子で料理をする回数の増加」、「間食 (おやつ) の増加」「家族との食事回数の増加」と食生活に関する回答が続いた。

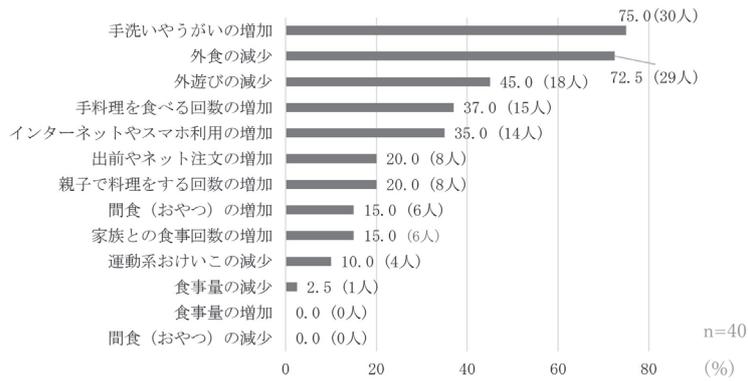


図7 新型コロナウイルス感染症による影響（複数回答可）

設問8 食生活で困っていること（図8）

39人の回答（回答率97.5%）が得られ、全員が子どもの食生活に何らかの「困りごと」を感じていた。「食べるのに時間がかかる」が19人（47.5%）と最も多く、次

いで「食事中の姿勢」15人（37.5%）、「よけいなおしゃべり」14人（35%）であった。その他を選択した3人は、「固い食べ物を嫌がる」「親が離れるとイスから立とうとする」「手を服で拭く」を挙げた。

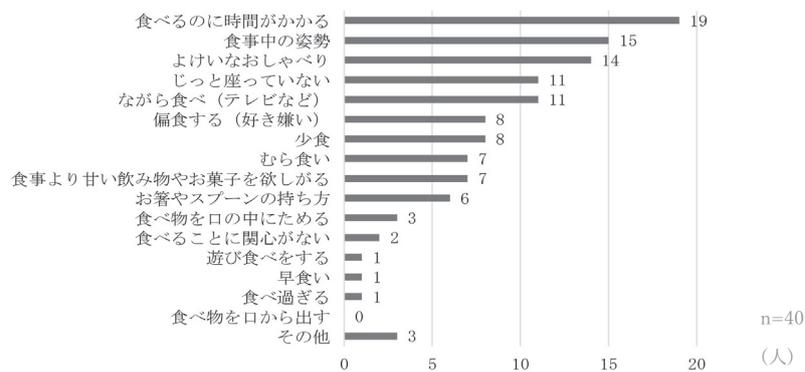


図8 食生活で困っていること（複数回答可）

設問9 親子で料理をする頻度

40人全員の回答が得られた（回答率100%）。親子で料理をする頻度は、「よくある」2人（5%）、「時々ある」21人（52.5%）、「あまりない」10人（25%）、「ほとんどない」7人（17.5%）であった。

設問10 食事に関するお手伝い（図9）

40人全員の回答が得られた（回答率100%）。食事に関するお手伝いとして、最も多かった回答は「下膳」(34人)で、次いで「食器並べ」26人、「買い物」22人、「配膳」21人、「切る」19人、「混ぜる」18人、「皮を剥く」11人、「食材を洗う」11人と続いた。

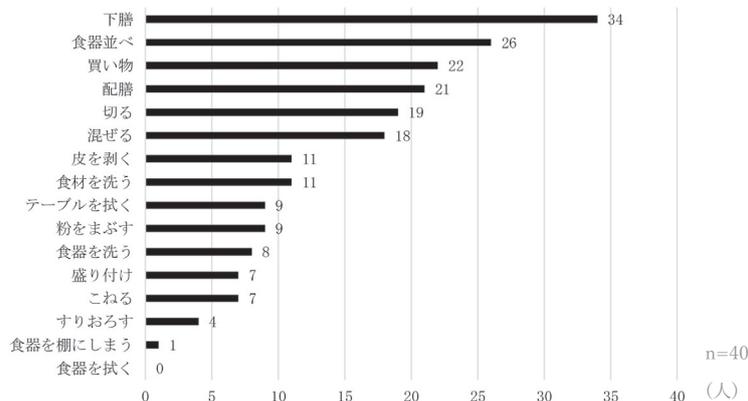


図9 食事に関するお手伝い（複数回答可）

### 設問 11 よく食べる間食

39人の回答が得られた(回答率97.5%)。よく食べるおやつについて上位3位は、1位アイス(26人)、2位グミ(23人)、3位果物(20人)であった。次いでスナック菓子(17人)、ラムネ(17人)、ゼリー・プリン(16人)、ビスケット(14人)、チョコ(14人)、おまんじゅう・お団子(13人)、ヨーグルト(12人)、キャンディ(8人)、チーズ(6人)、菓子パン・ケーキ(6人)、ガム(5人)という結果であった。

### 設問 12 よく飲む飲料

40人全員の回答が得られた(回答率100%)。よく飲む飲み物について上位3位は、1位お茶(37人)、2位牛乳(25人)、3位水(17人)であった。次いで乳酸菌飲料(16人)、野菜果実飲料(11人)、清涼飲料水(4人)、スポーツドリンク(3人)、カフェオレ(2人)、ココア(2人)、豆乳(2人)という結果であった。

### 設問 13 苦手な野菜

34人の回答が得られた(回答率85.0%)。記載のない6人(15%)は苦手な野菜がないと考えられた。苦手な野菜として最も多かった回答は「なす」18人で、次いで「ピーマン」13人、「ほうれん草」8人、「トマト」「キャベツ」6人、「タマネギ」3人、「じゃがいも」2人、「にんじん」1人だった。その他の欄には10人が記入し、「しいたけ」2人、「小松菜」「かぼちゃ」「ゴーヤとパセリ・バジルなどハーブ類」「白菜と小松菜」「おくら」「キノコ類」「アボカド」「緑色の野菜全般」が各1人であった。

### 設問 14 苦手な食べ物への対応

39人の回答が得られた(回答率97.5%)。苦手な食べ物への対応として、最も多かった回答は「無理に食べさせない(食べられるようになるまで待つ)」(23人)で、次いで「好きな味付けにする」17人、「気づかせないようにして食べさせる」10人、「好きな外観や食感にする」7人、「苦手な食べ物から先に出す」1人という結果であった。その他の欄には7人が記入し、「1度食べさせてから苦手な食べ物は無理に食べさせない」「量を減らして完食させる」「嫌いなものは少量にして出す」「少しでも頑張ってお食べさせる」「お味噌汁の具にする、一口分だけ出して完食」「調理方法を変える」「本人に任せる。頑張ってお食べたらめっちゃめっちゃ褒める。ポタージュにする。」と回答した。

### 設問 15 食物アレルギーによる食事制限の内容

40人全員の回答が得られた(回答率100%)。食物アレルギーによる食事制限ありと回答した4人(10%)は、「卵・牛乳・乳製品・小麦・えび・かに・落花生・そば・その他」の選択肢(複数回答可)の中で、かに1人、落花生2人、そば1人、うち1人は落花生とそばの両方を選択した。その他は1人で「ナッツ類」と回答した。主な症状に関する質問では、皮膚症状(じんましんや発疹など)3人、粘膜症状(目の充血など)1人、消化器症状(下痢や嘔吐など)1人、呼吸器症状(くしゃみや鼻詰まりなど)1人、全身症状(アナフィラキシー)1人、うち1人はその他を除くすべての項目を選択した。その他は1人で、「口の中のかゆみや痛み」と回答した。

### 設問 16 食物アレルギーによる苦勞

2人の回答が得られた(回答率5.0%)。食物アレルギーによる苦勞として、「外食時のアレルギー確認」と「以前は卵アレルギーがあり、外食をするときには卵が使われていないものを探さないといけないので大変だった」と回答し、両者とも外食時の苦勞を挙げていた。

### 設問 17 食に関する事故(けが)

39人の回答が得られた(回答率97.5%)。食に関する事故(けが)について、経験あり7人(17%)、経験なし32人(80%)、無回答1人(3%)であった。具体的な内容として、最も多かったのは「窒息・誤飲」の3人(37%)で、次いで、「調理器具による怪我」2人(25%)、「火傷」1人(13%)であった。「その他」の2人(25%)は、「魚の骨が刺さる」「お箸が喉の奥に突き刺さり出血した」と記載した。具体的な状況として、「牛丼の肉の脂身が長くて喉に詰まった」「2歳ごろに兄のおやつ(ポテトチップス)を口にして吸い込んだ」「餅がのどに張り付いた」「包丁で指の切り傷」「ホットプレートに腕が当たった」と回答した。

### 設問 18 食べ物に関するお気に入りの絵本について

35人の回答が得られた(回答率87.5%)。食べ物に関するお気に入りの絵本として、「ぐりとぐらシリーズ」が7人と最も人気が高く、次いで「おばけのてんぷら」4人、「ずかんシリーズ」3人であった。また、2人の投票があった絵本は7冊、1人の投票があったのは53冊と、回答がバラついた。

お気に入りの理由について、ストーリーに関するものが35人と最も多く、次いで美味しそうなど食べ物に関

するものが14人、絵のタッチがかわいいなど絵に関するものが11人、食べ物の名前を覚えられたなど食に関する知識が身につくものが7人、キャラクターがかわいいなど登場する物・人に関するものが4人という結果となった。また、その他が6人（お正月の季節になると読む、ペラペラめくって楽しい、どんな果物や野菜の実かなと考えるのが楽しい、仕掛けが楽しいところ、自分で読めるようになった今も擬音の調子がいいのが楽しんでいる、擬音語がかわいくてリズムがあるので読んでいて楽しくなる）であった。

## V 考察

### 設問1 子どもの体格に対する親の認識

体格の認識に相違があった割合は、身長が普通の子どもで6割、肥満傾向の子どもで約3割、肥満度が普通の子どもで約4割であった。厚生労働省が発表した平成27年度乳幼児栄養調査結果においても、約4割の保護者が子どもの体格の認識に相違があると報告されており、既報と一致する結果となった<sup>2)</sup>。保護者による子どもの体格の認識は、身近な年代と比較することで判断基準が左右される。今回の調査では高身長2人、肥満傾向3人、低身長とやせは0人と平均的な集団であり、既報と同様の結果に繋がったと考えられた。

### 設問2 子どもの起床時刻・就寝時刻・朝食開始時刻

起床就寝や朝食開始の時刻について、平日のほうが土日よりも早寝早起きの傾向でばらつきが少なく、休日はいずれも30分前後遅かった。中西らの研究でも同様に、休日は平日と比較して起床・就床時刻がそれぞれ有意に遅かったと報告されている<sup>3)</sup>。平日は幼稚園があるため規則正しい生活となるが、土日は個人差が大きく、生活習慣の乱れが起こりやすい。ライフスタイルは保護者の働きかけによって大きく変わるので、規則正しい生活習慣を幼少期から確立するためにも、保護者への食育と健康教育が重要と考えられる。

睡眠時間に関しては、幼児期に推奨されている10時間を確保できている結果であった。子どもの就寝時刻は両親の帰宅時間やテレビの視聴などにより遅延するため、家族の生活習慣にも配慮が必要である。特に今回の調査では、新型コロナウイルス感染症の流行により長期間に渡って外出自粛が続いていた期間であったため、生活リズムの崩れや運動量の減少が就寝時刻の遅延につながった可能性がある。

### 設問3 朝食摂取の頻度

無回答を除き全員が朝食を毎日摂取していた。しかし令和3年9月に実施された京都府京丹後市のこども園・保育所の3歳から5歳児を対象とした食生活アンケートでは、朝食を「毎日食べている」子どもは95.1%、食べない子どもは4.7%と報告されている<sup>4)</sup>。また、令和元年7月に実施された長崎県佐世保市の松円幼稚園の嗜好調査アンケートでは、「毎日食べる」は92.0%、食べないは4.0%であった<sup>5)</sup>。このように既報では毎日食べない子どもが4%程度存在した。

小林らによると、朝食欠食の代表的な要因として「起床時刻が遅い」「就寝時刻が遅い」「睡眠時間が短い」があげられ、中でも朝食欠食と就寝時刻には強い関連性がみられると報告されている<sup>6)</sup>。一方、今回の調査では平日土日ともに平均起床時刻は7時台、平均就寝時刻は21時台で、平均睡眠時間が10時間と推奨時間を確保できている。小林らより報告された朝食欠食の代表的な要因に当てはまる児がほとんどいなかったことも、今回の結果に繋がったと考えられる。

### 設問4 食事を一緒にとっている家族

母親と食事をとっている子どもが多かったことより、食習慣の形成には母親がより大きく影響を与える可能性がある。また、8割以上の子どもが大人と食事をとっており、大人と食べていない子どもは少数であった。江崎らの研究では、「子どもだけ」で食事をするよりも、「大人と一緒に」に食事をする方が、子どもの食物摂取・健康状態・食意識・食態度・食知識に良い影響を及ぼし、食卓を家族で共有する機会を持つことにより食卓の雰囲気をよくする可能性があること示されており、今回の結果はほとんどの家庭が食育として農林水産省より推奨されている共食を実施できていた<sup>7)</sup>。また、木田らの研究では大人と一緒に食べている子どもは朝食、夕食ともに5割と報告されており、我々の研究は既報を上回る結果であった<sup>8)</sup>。その理由として、今回の調査施設は食育に力を入れており、適切な食習慣の形成ができている家庭が多かったと考えられる<sup>9)</sup>。

### 設問5 食事にかかる時間

休日の朝食に比べ平日の朝食において15分未満の子どもが多かったのは、起床から登園までの時間に制限があるためと考えられる。浜田らの研究によると成人の早食いと肥満には関連性があると報告されている<sup>10)</sup>。幼児期は食生活を形成する大切な時期であるため、幼児期より食事のペースの習慣づけが重要と考えられる。

## 設問 6 食事の量

子供の食事量に対して、「多すぎる」「やや多い」よりも「少なすぎる」「やや少ない」という回答の方が多かった。塚原の研究では、離乳期・学童期・思春期と比べ、幼児期の子どもを持つ保護者が最も食べる量についての意識率が高い（気にしている）と報告されており、たくさん食べて欲しいという気持ちが、子どもの食事量に対して少ないという印象をもつ一因に繋がったと考えられる<sup>11)</sup>。

## 設問 7 新型コロナウイルス感染症による影響

新型コロナウイルス感染症による影響の上位5項目は、「外食の減少」「外遊びの減少」「手料理を食べる回数の増加」「インターネットやスマホ利用の増加」「出前やネット注文の増加」であった。1位から3位は主に感染予防による行動で、3位から5位は主に外出自粛による自宅での生活変化であった。国立発育医療研究センターの「コロナ流行下のこどもの食事への影響に関する全国調査」によると、緊急事態宣言中に「バランスの取れた食事」を取れている子どもの割合は緊急事態宣言前と比べると低下し、感染拡大後は保護者の食事準備への負担感が増えていると報告されている<sup>12)</sup>。手料理の増加により保護者の負担感が増し、栄養バランスを確保することが難しくなっている家庭もある。流行が沈静化した後も with コロナ時代が続き、外食への抵抗感は継続する可能性が高い。子どもの健康支援のために、保護者の負担感を軽減しながら、栄養バランスの整ったメニューなどの情報提供が大切と思われる。

「外遊びの減少」と「運動系おけいこの減少」より、COVID-19 流行による子どもの運動量低下が示唆された。室内での運動や、活動量が低下しているときにエネルギー量過多につながらない食育も重要である。

## 設問 8 食生活で困っていること

「食べるのに時間がかかる」が最も回答者が多かった。平成 27 年度乳幼児栄養調査においても、5 歳以上の親が最も困っている項目は「食べるのに時間がかかる」と報告されており、既報と一致した。また、「偏食をする」が上位にきていることや、「食べ物を口の中にとめる」「食べることに関心がない」「食べ過ぎる」「食べ物を口から出す」なども同様の傾向であった<sup>2)</sup>。

食事にかかる時間を短くするための対策として、食事の時間までにお腹を空かせておくことや、子どもが食べやすい献立にすること、食後の楽しみをつくることなどがある。上位3項目の「食べるのに時間がかかる」「食

事中の姿勢」「よけいなおしゃべり」の原因として、注意力の散漫が考えられる。対策として食事中にテレビを消すことや、おもちゃなどの子どもが興味を引くものを遠ざけることが望まれる。また、「食べることに関心がない」という回答が少数存在していたことから、「食べる意欲」を幼児期から身につけることへの支援も必要と思われる。

## 設問 9 親子で料理をする頻度

親子で一緒に料理をすることが“ある（「よくある」「時々ある」）”と回答した人が23人（57.5%）と全体の約6割を占め、“ない（「あまりない」「ほとんどない」）”が17人（42.5%）と約4割であった。三重大大学の同様の研究では、「子どもと一緒に調理をしたいと思うか」という質問に対して、「思う」と回答した人は約7割で、その理由として「コミュニケーションの場にもなり楽しい」「食事や食べ物に関心を持ってほしい」「子どもに料理を教えたい・覚えて出来るようになって欲しい」などが挙げられた<sup>13)</sup>。また「どちらでもない」「あまり思わない」と回答した人は約3割で、理由として、「時間に余裕があればほしい」「調理の場所が狭い」「子どもには料理を覚えてほしいが、自分が教えると叱ってしまう・自分のテリトリーに入られるのが苦手」などが挙げられていた。

## 設問 10 食事に関するお手伝い

上位であった「下膳」「食器並べ」「買い物」について、いずれも用具を必要とせず作業が容易で簡便なため、多くの保護者が選択したと考えられる。三重大大学の調査では、「混ぜる」「包丁で切る」「ピーラーで皮を剥く」が上位項目であった。これらの項目は、危険性の低い子ども用の包丁や、手が切れない仕組みになっているピーラーなどの安全性に考慮された商品が存在しており、手軽に始めやすいためだと考えられる<sup>13)</sup>。

## 設問 11 よく食べる間食

よく食べる間食の上位3つは「アイス」「グミ」「果物」であった。アイスが最も多かったのは調査時期が7月と暑い時期であったことが要因のひとつと考えられる。グミは味・食感・パッケージなど種類が豊富であることなどが、人気の理由のひとつと考えられる。また、果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれるものが多く、必要な栄養素をバランスよく摂ることができると考えられる。中村学園大学による先行研究ではスナック菓子、アイス、ゼリーが上位3つで、果物は7位

であった<sup>14)</sup>。既報と異なり、本調査では果物が上位で、スナック菓子は4位であったことは、対象者に食育に関心の高い家庭が多い可能性がある。

#### 設問 12 よく飲む飲料

普段よく飲む飲料の上位3つは、「お茶」「牛乳」「水」であった。このことから、ジュースなどの甘い飲み物ではなく、お茶や水を飲むことを習慣づけていることや、牛乳で必要な栄養素を摂取させようとする家庭が多いと推測される。

#### 設問 13 苦手な野菜

苦手な野菜がない子どもは15%であった。合同会社西友による3～10歳の子どもを持つ父親・母親1000人を対象とした調査では、嫌いな野菜がない子どもは11.8%であった<sup>15)</sup>。今回の研究では、苦手な野菜1位はなすで、全体の22.2%であった。カゴメ株式会社による3～12歳までの子どもの野菜に対する意識調査では、野菜が好きな子どもの24.4%はなす嫌いと報告されており、同様の結果となった<sup>16)</sup>。農業工業会によると、なすが嫌われる理由としてアクの強さがあり、アク抜きしないと口の中が乾くような不快感や子どもが苦手とする苦みや渋みがあることや、特有の果肉の食感や硬い皮が口に残ることが要因と報告されている<sup>17)</sup>。

#### 設問 14 苦手な食べ物への対応

「無理に食べさせない」という回答が最も多かった。藤原・番場の報告によると、嫌いな食べ物の克服法として、嫌いな食物を無理に食べさせることは、その食品に対する嫌悪感を増大することにつながり「克服への努力」には程遠いものになってしまうため、6つの基礎食品群に属する「代替りの食品」でまず代替し、時間をかけて嫌いな食物を「食べさせる工夫」をする食育を提案したいと述べている<sup>18)</sup>。この考えを踏まえると、本調査対象の多くは適切な対応を行えていると思われる。

#### 設問 15 食物アレルギーによる食事制限の内容

食物アレルギーを持つ児童は4人(10%)存在した。原因食物として挙げられた落花生やナッツ類は、食物アレルギー臨床型分類によると即時型症状であるアナフィラキシーショックを起こす可能性の高い食物であり、近年増加傾向と報告されている<sup>19)</sup>。即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査の原因食物として、「木の実類」(＝ナッツ類)は平成27年度3.3%であったが、平成30年度は8.2%と報告されている<sup>20)</sup>。

同調査では年齢別原因食物の3～6歳において、3位(18.3%)に「木の実類」がランクインした。

#### 設問 16 食物アレルギーによる苦勞

食物アレルギーを有する子どもの保護者が困っていることは、外出時のアレルギー確認であった。既報でも、株式会社CAN EATによって行われた食物アレルギーに関する外食実態調査によると、「店側のアレルギー対応に不安を感じたことはありますか?」という質問に対して、76.6%の方が「はい」と回答した<sup>21)</sup>。この理由として、「店員が原材料を理解していない」「加工品にもアレルゲンが使われていることをわかっていない」「アレルゲンについて質問した際に曖昧な回答をされた」等が挙げられていた。現時点では飲食店でのアレルギー表示の義務はなく、食事の提供側の知識不足に対する不安が示唆された。このことから、幼稚園や保育園など食事を提供する施設では、食物アレルギーへの対応方法を職員間で共有し、共通の認識を持つ必要がある。

#### 設問 17 食に関する事故(けが)

「窒息・誤飲」が事故の具体的な内容として最多であった。日常生活における事故の救急搬送は、乳幼児と高齢者の割合が高いとされ、中でも乳幼児は窒息・誤飲が多い<sup>22)</sup>。東京消防庁の発表によると、平成28年から令和2年の5年間に0～5歳の子ども6053人が窒息・誤飲で救急搬送されている<sup>23)</sup>。この要因として、乳幼児の何でも口に入れてしまう行動特性や、喉や菌などの身体機能の未発達などの乳幼児側の要因と、食品の固さ・大きさ・形状など食品側の要因があると報告されている<sup>24)</sup><sup>25)</sup>。窒息・誤飲を防ぐには、食べ物を食べやすい大きさにする、水分で喉を湿らせる、遊びながら食べさせない、年齢によって食べられない食品を知るといった知識や、窒息・誤飲を起こした場合の応急処置の方法を普及させることが必要と考えられる<sup>24)</sup>。食に関する事故について保護者への情報提供が重要である。

#### 設問 18 食べ物に関するお気に入りの絵本について

食に関するお気に入りの絵本は、1人の投票が53冊あり、バラつきがある結果となった。最も回答が多かった「ぐりとぐらシリーズ」は、50%以上の保育所で食育に活用されているとの報告がある<sup>26)</sup>。本研究においても、「ぐりとぐらシリーズ」のお気に入りの理由として、「美味しそう」など作品に登場する食べ物に関心を持っていることが多く挙げられた。

その他にも食に関するお気に入りの絵本の理由に、食

育に活かされていると感じる回答が多く見られた。絵本は「食」に関するテーマやモチーフの作品が多く存在し、実際に食育をテーマとした絵本が販売されているなど、定番の食育の媒体である。年々、書籍全体の販売金額が右肩下がりである一方、絵本の販売金額は落ち込むことなく約300億円前後を維持していることから、常に安定した需要がある。絵本は紙媒体から電子媒体に形を変えながら、今後も子どもの食育に大きな役割を担うことが期待される。

### 本研究の限界と今後の展望

今回の研究において、調査対象は単施設で対象者の人数が少なく、回答に偏りが存在する可能性がある。また本研究は、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で行った調査である。地域により流行状況は異なるが、外出自粛の生活が習慣化していたことが結果にも反映されていると考えられる。今後も継続的に観察を行い、また対象者や対象施設を増やして調査することで、新型コロナウイルス感染症による長期的な影響を明らかにしていく必要がある。また、今回は幼稚園の利用者側の調査であるため、今後は施設側（保育側）の異なる視点からの調査も展開していきたい。

### VI 結語

本調査により、新型コロナウイルス感染症流行下における幼稚園年長児の生活の一端が明らかになった。手洗い・うがいの増加や外食の減少、外遊びの減少など、衛生面や食事面での変化を把握することができた。また間食、よく飲む飲み物の内容、野菜嫌いな子どもが少なくなど、幼稚園における食育の効果が示唆された。今後は本研究で明らかとなった問題点について検討し、保護者や保育者に対して子どもの食生活や健康に関する情報を積極的に発信する必要があると考えられる。

### 謝辞

本研究は大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科臨床栄養発育学研究室の卒業研究として取り組みました。貴重な時間を割いてアンケートにご協力いただきました、しょういん幼稚園の保護者の皆様に深謝いたします。また、2021年度在学生の、岸田紗瑛さん、田上遥香さん、豊田珠希さん、藤本奈津子さん、結城晴菜さん、吉内野乃さん、六丸明日香さん、浦部育実さん、松川智香さんのご協力に感謝いたします。

### 文献

- 1) 近藤みゆき、日比野久美子、三田弘子、宮澤節子. 幼稚園児の食生活調査. 名古屋文理大学紀要. 2011; 11: 137-143.
- 2) 厚生労働省. 平成27年度乳幼児栄養調査. 2015; 15、23.
- 3) 中西 朋子、吉川 達哉、樋口 良子、徳永 美希、飯田 綾香、駿藤 晶子、鈴木 志保子. 4~6歳の保育所児における平日・休日の睡眠パターンに関する研究. 神奈川県立保健福祉大学誌. 2020; 17 (1): 39-48.
- 4) 京丹後市教育委員会. こども園・保育所食生活アンケート. 京丹後市. <https://www.city.kyotango.lg.jp/top/soshiki/kyoikuinkai/kodomomirai/1/2/6331.html>, (参照 2021-11-28)
- 5) 学校法人円通寺学園認定こども園松岡幼稚園. 令和元年度嗜好調査結果. <http://shouen.ed.jp>, (参照 2021-11-28)
- 6) 小林菜穂、篠田邦彦. 幼児、児童、生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー. 新潟医福誌. 2007; 7 (1): 2-9.
- 7) 江崎 由里香. 小学生の親子関係と共食観および食卓の雰囲気との関連. 日本家政学会誌. 2012; 63: 9579-9589.
- 8) 木田 春代、谷部 幸子、酒井 治子. 幼児期における生活習慣病予防を目的とした栄養・健康教育に関するRCT研究の動向. 日健教誌. 2014; 22 (3): 201-215.
- 9) 学校法人樟蔭学園、“食育プロジェクト”. ようちえん. <https://www.osaka-shoin.ac.jp/kg/shokuiku/>, (参照 2021-11-17)
- 10) Yuka HAMADA, Akane MIYAJI, Yoko HAYASHI, Naoyuki MATSUMOTO, Masato NISHIWAKI, Naoyuki HAYASHI. Objective and Subjective Eating Speeds Are Related to Body Composition and Shape in Female College Students. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*. 2017; 63 (3): 174-179.
- 11) 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. 2003; 61 (4): 223-233.
- 12) 国立成育医療研究センター企画戦略局広報企画室. “コロナ流行下のこどもの食事への影響に関する

- る全国調査”. 国立発育医療研究センター. <https://www.ncchd.go.jp/press/2021/210824.html>, (参照 2021-11-28)
- 13) 中村浩子. 家庭での子どもの調理について 幼児とその親を対象とした食教育に関する研究. 三重大大学教育学研究科学位論文 2013; 10-13.
- 14) 桧垣 淳子. 幼児の間食における保護者の意識と現状. 2017; 49: 35-39.
- 15) 合同会社西友. 3～10歳の子どもの持つパパ・ママ 1,000人に聞く、「こどもの野菜摂取状況に関する調査」. <https://www.ryutsuu.biz/promotion/1110648.html>, (参照 2021-11-5)
- 16) カゴメ株式会社経営企画室広報グループ鶴田、北川、篠原. “子どもの野菜に対する意識調査”. カゴメ株式会社. <https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2019/img/20190307777.pdf>, (参照 2021-3-7)
- 17) 農業工業会. “子どもの嫌いな野菜とその理由、克服方法、調理方法”, 農業工業会. <https://www.jcpa.or.jp/column/vegetable/dislike-reason.html>, (参照 2021-11-16)
- 18) 藤原正光・番場梨彩, 子どもの嫌いな食物と克服への支援—大学生の幼児期の回想による調査研究—, 教育学部紀要, 2014; 48: 113-125.
- 19) 石川 央朗, 橋本 光司. 食物アレルギー. 日大医学雑誌 2012; 71 (3): 211-214.
- 20) 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書. <https://www.caa.go.jp/notice/entry/014425/>, 平成30年3月. (参照 2021-11-17)
- 21) 株式会社 CAN EAT. “【食物アレルギーに関する外食実態調査】外食時に発症経験があるアレルギー当事者は約7割。原材料とアレルギー表示の有無がお店選びのキーポイント”. 株式会社 CAN EAT. <https://about.caneat.jp/news/20210217/>, (参照 2021-12-1)
- 22) 東京消防庁. “救急搬送データからみる日常生活事故の実態”. 東京消防庁. <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/201910/nichijoujiko/index.html>, (参照 2021-11-17)
- 23) 東京消防庁. “乳幼児の窒息や誤飲に注意!”. 東京消防庁. <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/201304/tissoku/index.html>, (参照 2021-11-17)
- 24) 政府広報オンライン. “「えっ? そんな小さいもので?」子どもの窒息事故を防ぐ!». 政府広報オンライン. <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201809/2.html>, (参照 2021-11-17)
- 25) 日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会. “～食品による窒息 子どもを守るためにできること～”. 日本小児科学会. [https://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content\\_id=123](https://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=123), (参照 2021-11-17)
- 26) 大坂 裕子, 上杉宰世. 保育所における食育活動への絵本の活用実態. 日本食育学会誌. 2020; 14 (5) : 101-106.

# **Questionnaire Survey on Diet and Health of Kindergarten Children during the COVID-19 Epidemic**

Faculty of Health and Nutrition, Department of Health and Nutrition  
Yoko MIYOSHI

Faculty of Health and Nutrition, Department of Health and Nutrition  
Haruka HAYASHI

Kindergarten attached to Osaka Shoin Women's University  
Tomomi KUSUDA

Department of Childhood Education, Faculty of Childhood Education  
Masahiro MON

## **Abstract**

[Purpose] The worldwide COVID-19 epidemic has caused rapid changes in our lifestyles, and there is concern that this may affect the health of children. We therefore investigated the current state of diet and health of kindergarten children with the aim of supporting dietary education and health education.

[Method] A questionnaire survey of parents of children aged 5-6 was conducted in July 2021, during the period of the 2nd semi-emergency coronavirus measures after the 3rd full state of emergency had ended in Osaka.

[Results] There were 40 respondents, and the recovery rate was 100%. Problems in children's eating habits were identified, such as variations in the amount and timing of meals, eating alone, likes and dislikes, meal etiquette, and the current situation of food-related accidents and food allergies. Effects on the lives of children living under the epidemic of COVID-19 such as increased hand washing and gargling and decreased dining out were shown. It was also suggested that picture books are useful for dietary education.

[Discussion] Sharing information of the problems related to the diet and health of kindergarten children identified in this study will lead to support for the healthy growth of children.

Keywords: COVID-19, questionnaire survey, kindergarten, dietary habit, child health