

子どもへの菓子の与え方に関する研究

—母親の子どもへの菓子の与え方とそれが成長後の子どもの菓子摂取に及ぼす影響について—

西館 有沙・徳田 克己*

Research on How to Give Sweets to Children
:How Parents who encourage the Formation of Appropriate
Eating Habits Interact with their Children

Arisa NISHIDATE and Katsumi TOKUDA

Abstract

In order to shed light on methods of giving confectioneries and desirable state of discipline, in the present study, we conducted a questionnaire survey on university students and mothers of young children. As a result, it was ascertained that some of the mothers of young children give confectioneries to their children without worrying about time and quantity. Moreover, it was also confirmed that around 40% of parents give confectioneries to children when they get cranky. In addition, based on the survey conducted on university students, it was ascertained that students who were not intervened with regard to eating confectioneries during childhood tend to eat more confectioneries on daily basis as compared to students who were disciplined during childhood.

キーワード：菓子, 幼児, しつけ, 食育

keywords : sweets, infancy, home discipline, nutrition education

I. 問題の所在と目的

間食とは、日に三度の食事以外に食物摂取を行うことを指す。菓子を含む間食は次の食事までの空腹を和らげ、楽しさを与えてくれる。子どもの場合は栄養補給の意味ももつ。しかし、間食を取りすぎて適切な食事摂取が妨げられる、間食の量や内容物により身体の肥満を招くということが起こっては、その効果を得るところか、ひとの健康そのものに悪影響を及ぼすことになりかねない。このことについてたとえば、阿部(2004)や三藤(2006)などは間食の規則性の有無や間食回数が、子どものう蝕の罹患に影響している可能性が高いことを指摘している。

また、最近では大人だけでなく、子どもの生活習慣病のリスクを指摘する報告があり(長友・坂本, 2004; 杉浦・坂本・村田, 2007など)、幼い頃から適切な食習慣を形成する必要性が指摘されている。

近年は食育への関心が高まっており、2005(平成17)年には家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育を推進する取り組みを総合的かつ計画的に進めることを目的とした食育基本法が制定されている。また、2008(平成20)年の幼稚園教育要領の改訂の

*筑波大学

際には「健康」領域の内容として「先生や友達と食べることを楽しむ」ことが追加された。加えて、その内容の取扱いにおいては「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」、「基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児と関わりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること」が記された。

幼少期の子どもの生活リズムや食習慣の形成において、その家庭内の生活スタイルや親のしつけの影響を強く受けることは言うまでもない。食育基本法第5条には「食育は、父母その他の保護者においては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者においては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこと」と定められている。つ

まり子どもが規則正しい食習慣を形成し、身体によい食物の摂取を心がける態度を身につけるためには、親がどのような食生活を心がけているか、子どもの食生活をいかにコントロールしているかが重要になると言える。具体的に、乳幼児期から児童期にかけては親が間食を含む食生活にある程度の規則性をもたせ、間食をとる時間や量について配慮すべきであることを子どもに伝え、子ども自身が間食をコントロールする意識をもてるようにしつけていくことが必要であると考えられる。

幼児期の子どもの間食のとり方や母親の意識について調査を行った先行研究はいくつかある(石崎, 2001; 高橋・寺田, 2000など)が、主に間食の回数や内容物, 1回の摂取量, 食事との関連などを分析し、栄養学的な観点から間食のとり方について考察しているものが多い。一方、子どもが食習慣を形成し、適切な間食のとり方について理解を深めていく過程における、親の関わり方を明らかにする研究は十分に行われていない。

そこで本研究では間食の与え方に関する親の配慮やしつけ方に着目した。現在は、子どもから大人まで糖質や脂質, 塩分などが多く含まれる市販の菓子を日常的に食べるようになった。間食においても、市販の菓子を子どもに与えるケースは多い。そのため、本調査では菓子の与え方と、与える際の母親の配慮点, 意識を明らかにしたいと考えた。子どもの年齢によって親の関わり方は異なることが予想されたため、まずは幼児期の子どもに対する母親の配慮について明らかにすることにした。

なお、きょうだいの有無やきょうだいの年齢によって、菓子の与え方が異なる可能性があったため、きょうだいの有無や年齢別に、親の菓子の与え方の分析を行うことにした。加えて、幼少期の間食のとり方がその後の間食のとり方にどのような影響を及ぼすかについて示唆を得るため、大学生を対象とした調査を行った。大学生に対しては、幼児期のみの間食摂取について回想させることは困難であるため、幼児期から小学校低学年までの頃(幼少期)のことにについて尋ねることにした。

II. 幼児への菓子の与え方と母親の意識に関する質問紙調査

1. 方法

調査対象は幼児期の子ども(3~6歳)をもつ母

親であり、2007年10月から11月にかけて無記名式の質問紙調査を実施した。幼児期の子どもをもつ母親対象の講演会の場において質問紙400部を直接配布し、回収を行った。回答者には幼児期の子どもについて設問に答えるように依頼した。

質問紙作成にあたっては、先行研究(石崎, 2001; 高橋・寺田, 2000など)より、菓子の摂取においては時間と量を調整する重要性が指摘されていることから、時間と量における配慮点について問う項目を設けた。また量の調節にあたっては、その指示の出し方や与え方を確認する必要があることから、一袋の菓子のとりわけ方を尋ねる項目を設けた。さらに、保護者の意識を問う項目を設けた。

回収された回答済みの質問紙は382部であった(回収率95%)。このうち、きょうだいの有無に関する設問に回答しなかった18名を除く364名分を有効回答として分析を行った。幼児期の子どもにきょうだいがいる者は全体の73%(364名中264名)、一人っ子(きょうだいがいない者)が27%(100名)であった。また、きょうだいが6歳以下の乳幼児のみである者は全体の25%(90名)、7~9歳以下の兄弟がいる者は36%(131名)、10歳以上の兄弟がいる者は12%(43名)であった。

2. 結果と考察

回答者の子どもについて、一人っ子は100名、きょうだいが乳幼児(6歳以下)のみであるは90名、小学生(7歳)以上のきょうだいがいるは174名であった。これ以降は、この3群ごとに結果を分けて示す。

(1) 幼児期の子どもへの菓子の与え方

幼児期の子どもに菓子を与える時間への配慮について尋ねた(表1)。表より、全体では「子どもがご飯を食べられるように時間帯によって与える量を調節している」者が多く(75%)、「菓子を与える時間を決めており、それ以外の時間に与えることはない」(26%)が次いだ。一方、「時間を気にせずに子どもに菓子を与えている」者も少数ではあるがいた(3%)。きょうだいの有無やきょうだいの年齢別に回答を比較したところ(2×3の χ^2 検定)、「菓子の時間を決めていない」に有意傾向が確認された($\chi^2(2)=5.37, p<0.1$)ものの、3郡の回答にはほとんど差がなかった。きょうだいがいる場合にはそれぞれの時間を調整して菓子の時間を決める必要が出てくるため、特に「菓子の時間を決める」という点については差が生じる可能性があるかと予想していた

表 1. 菓子を食べる時間への配慮 (選択式)

	全体	一人っ子	きょうだいがいる		χ^2 値
			乳幼児	小学生以降	
子どもがご飯を食べられるように時間帯によって与える量を調節している	75% (273名)	76% (76名)	72% (65名)	76% (132名)	0.49
菓子を食べる時間を決めており、それ以外の時間に与えることはない	26% (94名)	20% (20名)	34% (31名)	25% (43名)	5.37†
菓子を食べる時間を考えているが、自分以外の家族が子どもの要求に応じて菓子を与えてしまう	17% (63名)	23% (23名)	17% (15名)	14% (25名)	3.34
時間を気にせず子どもに菓子を与えている	4% (13名)	5% (5名)	3% (3名)	3% (5名)	0.85(※)
その他	3% (11名)	2% (2名)	1% (1名)	5% (8名)	—
無回答	1% (2名)	0	1% (1名)	1% (1名)	—

(%の母数は全体が364名、一人っ子100名、乳幼児のきょうだいがいる90名、小学生以降のきょうだいがいる174名) † ; $p < 0.1$
(※)期待度数が5以下のセルが20%を超えた項目。以下の表にもおいても同じ

表 2. 食べる菓子の量への配慮 (選択式)

	全体	一人っ子	きょうだいがいる		χ^2 値
			乳幼児	小学生以降	
食べる量を考えて与えている	83% (301名)	86% (86名)	83% (75名)	80% (140名)	1.39
食べる量を考えて与えているが、自分以外の家族が子どもの要求に応じて菓子を与えてしまう	16% (58名)	15% (15名)	14% (13名)	17% (30名)	0.43
量を気にせず子どもに菓子を与えている	4% (16名)	3% (3名)	6% (5名)	5% (8名)	0.76(※)
その他	3% (10名)	5% (5名)	2% (2名)	2% (3名)	—
無回答	1% (2名)	0	1% (1名)	1% (1名)	—

(%の母数は全体が364名、一人っ子100名、乳幼児のきょうだいがいる90名、小学生以降のきょうだいがいる174名)

が、10%水準と言う有意傾向が確認された程度であり、ここから明確な差があると結論づけることはできない。きょうだいの有無より母親の間食に関する意識や子どもの食欲、食事の時間などが、菓子を与える時間への配慮の仕方に強く影響する可能性があることから、今後この点についての検証が必要である。

菓子の量について配慮しているかどうかを尋ねたところ、全体では「食べる量を考えて与えている」が最も多く(83%)、「食べる量を考えて与えているが、自分以外の家族が子どもの要求に応じて菓子を与えてしまう」(16%)が次いだ(表 2)。一方で、「量を気にせず子どもに菓子を与えている」と答えた者が全体で4%いた。きょうだいの有無やきょうだいの年齢別に回答を比較したが、いずれにおいても有意な差は認められなかった。菓子を与える時間については複数の子どもの生活スタイルに応じて

与えるなど、その配慮がきょうだいの有無により異なる可能性があったが、量に関する母親の配慮にきょうだいの有無が影響するとは考えにくい。したがって、有意差が得られなかったことは当然であると言える。この項目に影響することとして、母親の間食の摂取に関する意識が挙げられるが、この点については今後、調査を進めていく必要がある。

表 1 より「菓子を食べる時間を考えているが、自分以外の家族が子どもの要求に応じて菓子を与えてしまう」と回答した者が17%、表 2 より「食べる量を考えて与えているが、自分以外の家族が子どもの要求に応じて菓子を与えてしまう」と回答した者が16%いることが確認された。自分以外の家族とは主に子どもの父親あるいは祖父母が考えられる。三藤(2006)は祖父母と同居している家庭における幼児のう蝕有病率が有意に高いことを明らかにしている。このことから、子どもに関わる家族全員が

子どもの食習慣形成の必要性やそのあり方について共通理解をもち、対応にあたる必要があると言える。

表2に示されるように、母親の多くは食べる量を考えていると回答していたが、その量が適当であるか、量をどのように調節して子どもに与えているかという点は、子どもの間食に関する意識を形成する上で重要である。たとえば、スナックやチョコレート、クッキーなどの菓子がまとめてひとつの袋(箱)に入っている場合、袋(箱)ごと与えるか、袋(箱)から出して量の調節をして与えるかによって、子どもが菓子をどう食べるかは異なってくると考えられる。そこで1袋(箱)に菓子が入っている場合の与え方について尋ねたところ(表3)、全体では「食べる分量だけ皿などに取り分けて与えている」という回答が8割近くを占めた(82%)。一方、「食べてよい量を指示して、子どもに袋(箱)ごと渡している」者は17%、「何も言わずに、子どもに袋(箱)ごと渡している」者は5%であった。

表3の各項目について、きょうだいの有無およびきょうだいの年齢別に分けた3群の回答を比較したところ、「食べてよい量を指示して、子どもに袋(箱)ごと渡している」において有意な差が($\chi^2(2)=8.81, p<0.05$)、「食べる分量だけ皿などに取り分けて与えている」において有意傾向が確認された($\chi^2(2)=4.74, p<0.1$)。残差分析より、一人っ子では量を指示されて袋(箱)ごと手渡されるケースが有意に多かった(2.7, $p<0.01$)。子どもが複数いる家庭では、子ども同士で菓子の取り合いが起こらないように、あるいは食べる量に不公平が生じないように、皿などに取り分けて与えている親が多いと考えられる。一方、一人っ子の場合は菓子の取り合いが起こる心配はないことから、袋(箱)ごと与えている者がきょうだいのいる家庭より多かったと推察される。

菓子を与える時間以外に、子どもにやむを得ず菓子を与える状況について、自由記述式で尋ねたところ

表3. 袋(箱)に入っている菓子の与え方(選択式)

	全体	一人っ子	きょうだいがいる		χ^2 値
			乳幼児	小学生以降	
食べる分量だけ皿などに取り分けて与えている	82% (297名)	77% (77名)	89% (80名)	80% (140名)	4.74 [†]
食べる量を指示して、子どもに袋(箱)ごと渡している	17% (63名)	26% (26名)	10% (9名)	17% (30名)	8.81*
何も言わず、子どもに袋(箱)ごと渡している	5% (17名)	5% (5名)	1% (1名)	5% (8名)	3.65(※)
その他	1% (5名)	0	3% (3名)	2% (3名)	—
無回答	1% (4名)	1% (1名)	2% (2名)	1% (1名)	—

(%の母数は全体が364名、一人っ子100名、乳幼児のきょうだいがいる90名、小学生以降のきょうだいがいる174名)

* ; $p<0.05$, † ; $p<0.1$

表4. 子どもにやむを得ず菓子を与えるとき(自由記述式)

	全体	一人っ子	きょうだいがいる		χ^2 値
			乳幼児	小学生以降	
子どもがぐずって泣き止まない	20% (72名)	16% (16名)	26% (23名)	19% (33名)	2.86
子どもが夜にお腹が空いたと訴えてくる	9% (34名)	11% (11名)	6% (5名)	10% (18名)	2.05
子どもに静かにしてほしい状況にある(乗り物の車内以外)	9% (31名)	4% (4名)	2% (2名)	14% (25名)	14.84**
子どもが乗り物の車内で退屈して騒ぐ、あるいはぐずる	8% (30名)	9% (9名)	8% (7名)	8% (14名)	0.11
他児が菓子を食べている、あるいは他児から菓子をもらう	5% (18名)	5% (5名)	6% (5名)	5% (8名)	0.11(※)
子どもが夕食前に空腹を訴えてくる	4% (15名)	5% (5名)	4% (4名)	3% (6名)	0.41(※)
その他	12% (42名)	14% (14名)	16% (14名)	8% (14名)	—
無回答	49% (179名)	47% (47名)	52% (47名)	49% (85名)	—

(%の母数は全体が364名、一人っ子100名、乳幼児のきょうだいがいる90名、小学生以降のきょうだいがいる174名) ** ; $p<0.01$

る、「子どもがぐずって泣き止まない」(全体の20%)、「子どもが夜にお腹が空いたと訴えてくる」(9%)、「子どもに静かにしてほしい状況にある(乗り物の車内以外)」(9%)、「子どもが乗り物の車内で退屈して騒ぐ、あるいはぐずる」(8%)などの回答があった(表4)。

子どもに静かにしてほしい状況についてきょうだいの有無やきょうだいの年齢に関係なく挙げられたのは、母親の用事につき合わせるとき、母親が電話で話しているときなどであった。一方、小学生以降のきょうだいがいる場合には、兄姉の学校行事に連れて行くとき、兄姉の習い事が終わるのを待っているときなどが挙げられていた。きょうだいの有無やきょうだいの年齢別に回答を比較したところ、「子どもに静かにしてほしい状況にある(乗り物の車内以外)」において有意な差が認められた($\chi^2(2)=14.84, p<0.01$)。残差分析より、乳幼児のきょうだいがいる群では、このように回答した者が有意に少なく(2.5, $p<0.05$)、小学校以降のきょうだいがいる群では有意に多かった(3.8, $p<0.01$)。おそらく、乳幼児のきょうだいがいる場合には親が静かにしなくてはならない場所に行くことを控えるため、子どもが静かにすべき状況におかれる機会自体が少ないのであろう。小学校以降のきょうだいがいる場合には先ほども述べたように、兄姉の用事につき合う機会が多く、そのためにそのような状況下で菓子を与えられることがあるのだと考えられる。

(2) 菓子の食べ方に関するしつけの内容としつけの参考としているもの

菓子の食べ方について子どもに言い聞かせていることを、自由記述式で尋ねたところ、「ご飯が食べられなくなるから食事の前は菓子を食べてはいけない」が多く(全体の88%)、その他には「太るから菓子を食べ過ぎてはいけない」(15%)、「身体に悪

いから〇〇は食べてはいけない」(11%)などの回答があった(表5)。

身体に悪い菓子としては、きれいな色のついたもの、添加物の多いもの、油を多く使ったもの、塩分の多いもの、炭酸飲料などが挙げられた。きょうだいの有無やきょうだいの年齢別に回答を比較したところ、「身体に悪いから〇〇は食べてはいけない」において有意な差が認められた($\chi^2(2)=14.84, p<0.01$)。残差分析より、きょうだいが小学生以降である群において有意にこの言葉かけが少なかった(3.1, $p<0.01$)が、彼らの母親が他群の母親よりも子どもに対してこの言葉かけをしていないとは考えにくい。この回答に有意差が生じた理由として、きょうだいが小学生以降である群の母親は子どもの兄姉に対してこのことを言い聞かせていたことが考えられる。つまり、設問の対象である幼児期の子どもが兄姉と菓子を食べるようになった頃にはすでに、母親が子どもの身体に悪いと判断した菓子を食べないという習慣がその家庭において形成されていたため、幼児期の子どもに言い聞かせる必要がなかった可能性がある。

子どもに買い与えたくない菓子はあるかを尋ねたところ、「買い与えたくない菓子がある」と答えた母親は全体の72%(262名)であった。きょうだいの有無やきょうだいの年齢別に回答を比較した結果、有意な差は認められなかった。「買い与えたくない菓子がある」と回答した262名に対して買い与えたくない理由を尋ねたところ、「子どもの身体に悪いものが含まれている」(72%, 262名中188名)、「子どもが虫歯になる」(44%, 114名)、「その他」(15%, 39名)と回答された。その他の回答には「菓子里に玩具がついている」、「子どもが食べる前に菓子で遊ぶ」、「子どもの手が汚れる」などがあった。

子どもへの菓子の与え方について参考としている

表5. 菓子の食べ方について子どもに言い聞かせていること(自由記述式)

	全体	一人っ子	きょうだいがいる		χ^2 値
			乳幼児	小学生以降	
ご飯が食べられなくなるから食事の前は菓子を食べてはいけない	88% (322名)	89% (89名)	88% (79名)	89% (154名)	0.06
太るから菓子を食べ過ぎてはいけない	15% (53名)	13% (13名)	12% (11名)	17% (29名)	1.21
身体に悪いから〇〇は食べてはいけない	11% (40名)	12% (12名)	20% (18名)	6% (10名)	12.46**
その他	7% (25名)	4% (4名)	8% (7名)	9% (15名)	—
無回答	5% (19名)	6% (6名)	8% (7名)	3% (6名)	—

(%の母数は全体が364名、一人っ子100名、乳幼児のきょうだいがいる90名、小学生以降のきょうだいがいる174名) ** ; $p<0.01$

表 6. 菓子の与え方について参考にしているもの（選択式）

	全体	一人っ子	きょうだいがいる		χ^2 値
			乳幼児	小学生以降	
自分が幼少の頃に親が行っていた方法	35% (126名)	29% (29名)	39% (35名)	36% (62名)	2.19
子どもの友だちの親が行っている方法	18% (64名)	19% (19名)	20% (18名)	16% (27名)	1.01
育児に関する本	9% (33名)	6% (6名)	10% (9名)	10% (18名)	1.58
テレビの子育て番組	8% (30名)	7% (7名)	11% (10名)	7% (13名)	1.32
育児雑誌	8% (28名)	10% (10名)	4% (4名)	8% (14名)	2.11
その他	11% (41名)	9% (9名)	11% (10名)	13% (22名)	—

(%の母数は全体が364名，一人っ子100名，乳幼児のきょうだいがいる90名，小学生以降のきょうだいがいる174名)

ものはあるかを尋ねたところ，全体では「自分が幼少の頃に親が行っていた方法」が最も多く(33%)，「子どもの友だちの親が行っている方法」(17%)，「育児に関する本」(9%)などが次いだ(表6)。

Ⅲ. 大学生の幼少期と現在の菓子のとり方の比較に関する調査

1. 方法

近畿地方及び関東地方の大学2校に通う学生500名を対象として，2007年10月から11月にかけて無記名式の質問紙調査を実施した。質問紙は大学の教員を通じて学生に直接配布，回収された。回収された回答済みの質問紙は456部であった(回収率91%)。回答者には一部の設問について幼児期から小学校低学年の頃を思い出して答えるように依頼した。そのため，それらの項目の調査結果を示す際には“幼児期”ではなく“幼少期”という表現を用いる。

2. 結果と考察

母親を対象にした調査は，子どもへの菓子の与え方の背景にある事情を明らかにすることを目的とした。そのため，きょうだいの有無やきょうだいの年齢別に分析を行った。一方で本調査は，回答者が幼少期の頃の菓子の与えられ方が現在にいかなる影響を与えているかについて示唆を得る目的で行った。つまり，現在の菓子の食べ方に影響を与えている要因を分析することを目的としていないので，本調査においては回答者のきょうだいの有無やきょうだいの年齢別に結果を分析していない。

(1) 幼少期の菓子の食べ方

菓子を食べる時間について親が配慮していたことを尋ねたところ，「親は時間帯によって食べる量を調節していた」と回答した者が41%(185名)，「親が菓子を食べる時間を決め，それ以外の時間に与え

ることはなかった」が19%(85名)であった。一方で「親は時間を気にせず与えていた」と答えた者は21%(96名)，「親は菓子を食べる時間を考えて与えていたが，親以外の家族が子どもの要求に応じて与えていた」7%(30名)，「その他」15%(68名)であった。

菓子の量について親が配慮していたことを尋ねたところ，「親は菓子を食べる量を考えて与えていた」者が半数を超えた(58%，262名)。一方，「親は量を気にせず与えていた」者が20%(93名)，「親は菓子を食べる量を考えて与えていたが，親以外の家族が子どもの要求に応じて与えていた」13%(59名)，「その他」9%(41名)であった。

菓子を食べる時間，量のいずれにおいても，幼児期の子どもをもつ母親の9割以上が何らかの配慮をしていると回答していたのに対して，幼少期にそのような配慮を母親がしていたと回答した大学生は6～7割であった。また，幼児期の子どもをもつ母親のうち，時間や量を気にせず与えているとした者は時間については3%，量については4%であった。これに対して大学生では，時間を気にせず与えられていたと回答した者が21%，量を気にせず与えられていたとした者が20%であった。この差が，実際の母親の関わり方の差を示しているとは結論づけることはできない。というのも，大学生の回答については，母親の配慮が十分に伝わっていなかった，母親の行為を配慮あるものと判断しなかった，母親が配慮していたことを覚えていないなどの可能性が考えられるためである。この差の有無については今後さらなる調査によって確認する必要がある。

袋(箱)に一定量が入っている菓子を親がどのように与えていたかについて，「親は食べる分量だけ皿などに取り分けて与えていた」と回答した者が

39% (178名) と最も多く、次いで「親は食べてよい量を指示して、子どもに袋 (箱) ごと菓子を渡していた」(24%, 110名), 「親は何も言わず、子どもに袋 (箱) ごと菓子を渡していた」(28%, 132名), 「その他」(7%, 36名) であった。単純な比較はできないが、学生が幼かった頃のほうが現在 (表 3) よりも菓子を袋 (箱) ごと渡されているケースが多いようである。

以上の設問より、菓子をあまり与えられなかった、あるいは食べなかったと回答した者は全体の 5% (22名; 以下, 非摂取群), 親が菓子を食べる時間や量を調整していたと明確に認識している者は 76% (347名; 以下, 調整群), 菓子の食べ方について特に配慮してもらっていなかったと認識している者, あるいは親のしつけに関係なく他の家族が菓子を与えていたと回答した者は 20% (89名; 以下, 自由群) であった。

(2) 現在の菓子の食べ方

現在、菓子を食べることがあるかについて尋ねた (表 7)。非摂取群, 調整群, 自由群それぞれの回答を比較したところ, 「ほぼ毎日食べる」($\chi^2(2)=9.49, p<0.01$), において有意な差が認められた (「年に数回食べる」については, 期待数が小さいため, ここでは言及しない)。残差分析より, 調整群, 自由群ではほぼ毎日食べる者が有意に多かった (調整群 2.2, $p<0.05$; 自由群 3.0, $p<0.01$)。毎日菓子を食すること自体が問題であるわけではないが, 3群において菓子の摂取頻度に違いがあったことは, 幼少期に形成された食習慣や食意識が何らかの影響を与えていることを示唆するものであると考えられる。

菓子をまったく食べないと答えた 27名に対してその理由を尋ねたところ, 「食べたいと思わない」(85%, 23名), 「食べると太るので食べないようにしている」(48%, 13名), 「その他」(33%, 9名) であった。一方, 菓子を食することがあると回答した

413名に対してその理由を尋ねたところ, 「食事までの空腹をまぎらわせる」(43%, 178名), 「日常生活における楽しみである」(37%, 151名) 「友人や仲間とのつき合いの一つである」(25%, 104名) と回答した者が多かった。少数ではあるが, 「ストレスの解消法である」(17%, 70名), 「一人で過ごすときのさびしさや退屈をまぎらわす方法である」(8%, 35名) と答えた者がいた。

成長する過程で, 食べ物の嗜好の変化やダイエットによる自制などが影響して, 菓子を食えない行動につながっていることが確認された。一方で, 菓子を食えることがある者については, 空腹をまぎらわせること以外に, 楽しみ, 友人等とのつき合いの一つ, あるいはストレス解消法としてこの行為をとらえており, これらが現在の菓子摂取の促進要因となっている可能性が示唆された。幼少期より食育を行うことは, これらの促進要因による菓子の過剰摂取や不適切な摂取が起こることを抑制する上で, 必要であると考えられる。換言すれば, この点の関連性が明確になれば, 本研究の意義を改めて示すことができるであろう。

幼少期であれば許されなかったと思う菓子の食べ方を現在しているかについて尋ねたところ, 「している」と答えた者は非摂取群 23% (5名), 調整群 30% (104名), 自由群 13% (11名) であった。3群の回答には有意な差が認められた ($\chi^2(2)=10.92, p<0.01$)。残差分析より, 調整群では幼少期に許されなかった食べ方をしていると答えた者が有意に多く (3.2, $p<0.01$), 自由群では有意に少なかった (3.2, $p<0.01$)。非摂取群については幼少期に菓子を食する習慣がない者が多く, 自由群は菓子の食べ方について母親の関わりをあまり受けていないのであるから, これは当然の結果である。着目すべきは, 調整群の 3割が, 現在は好ましくない菓子摂取をしているという点である。調整群において好ましい食

表 7. 現在菓子を食することがあるか (選択式)

	非摂取群	調整群	自由群	χ^2 値
まったく食べない	5% (1名)	7% (23名)	2% (2名)	2.48
ほぼ毎日食べる	14% (3名)	21% (73名)	36% (31名)	9.49**
週に 2 ~ 3 回食べる	36% (8名)	44% (152名)	39% (34名)	0.99
月に数回食べる	18% (4名)	24% (84名)	20% (17名)	1.16
年に数回食べる	18% (4名)	1% (3名)	1% (1名)	36.22**(※)
無回答	9% (2名)	4% (12名)	2% (2名)	—

(%の母数は, 非摂取群 22名, 調整群 347名, 自由群 87名)

** : $p<0.01$

べ方を維持している者とそうでない者との間の違いは何かを追究することで、菓子の与え方はどうあるべきかを検討する上で有用な示唆を得られると考える。

幼少期であれば許されなかったが現在はしている食べ方について、自由記述式で尋ねたところ、「食事の直前や夕食後、寝る前などの時間帯に菓子を食べる」(28%, 35名)、「1袋(箱)の菓子を全部食べる」(21%, 26名)、「好きなだけ食べる」(14%, 17名)、「食事を菓子で済ませる」(14%, 17名)などの回答があった。

また、そのような食べ方をするようになった理由を自由記述式で尋ねたところ、「周囲の干渉を受けず、自分の判断でやりたいことをできる年齢になったから」(15%, 19名)、「生活スタイルや帰宅時間が変化したから」(14%, 17名)、「菓子が好きであるから」(9%, 11名)、「ストレスを発散できるから」(4%, 6名)、「独り暮らしをしており、料理を作るのが面倒だから」(4%, 5名)、「幼少期より身体は大きくなっているから、そこまで菓子の量を気にすることは無いと思うから」(3%, 4名)などと回答された。

生活スタイルや帰宅時間の変化に応じて、あるいは精神的な安定を図るために菓子を摂取することはあるであろう。しかし、菓子を好きなだけ食べる、食事を菓子で済ませるなどの行き過ぎた行為は健康を害する可能性を高める。周囲の大人が幼少期から配慮して菓子を与えていたとしても、子どもがそれを単なる干渉ととらえている段階では、間食を含む食事を調節する力が身につけているとは言えない。したがって、子どもが大人の配慮を干渉であると感じて終わることのない関わり方とは何かを明らかにしていく必要がある。

菓子の食べ方について現在も残っている幼少期の習慣を尋ねたところ、全体の14% (65名)がこの設問に回答した。回答の内容は「量を考えて食べ過ぎないようにする」が14% (この設問に回答した65名中9名)、「皿に取り分けて食べる」11% (7名)、「食べる時間に配慮する」9% (6名)などであった。なお、この設問に回答した65名のうち82% (53名)が調整群であった。このことから、幼少期に菓子の量や食べる時間について配慮することを習慣づけることは、その後の菓子のとり方にもよい影響を与える可能性がある。しかし、上述したように大人によ

る習慣づけを、干渉ととらえている者には効果を発揮しない可能性が高い。

IV. まとめ

大学生を対象に行った調査によって、幼少期の菓子の摂取状況や、母親の関わりの有無が、現在の菓子摂取にある程度影響しているという示唆を得ることができた。また、菓子の食べ方について現在も残っている幼少期の習慣をみても、幼少期の母親の関わりが大学生の現在の生活に影響を与えているケースがあることが確認できた。

一方で、幼少期の菓子摂取について母親の関わりを受けた者であっても、その当時では許されない食べ方を現在ではしているという者がいた。彼らのなかには、母親の関わりを干渉であるととらえ、その干渉から解放された現在は自分の好きなように行動して構わないと考えている者がいた。このことから、親が子どもの菓子摂取の時間や量を一方的に指示し、管理するだけでは不十分であると考えられる。おそらく、子どもが親の関わりを理解し、自ら菓子摂取を調節する力を身につけるためには、親が子どもの菓子摂取の時間や量を管理することに加えて、その理由や意義を子どもに伝え、子どもと一緒に菓子を食べる時間や量について考える作業が必要である。

幼児期の子どもをもつ母親の多くは菓子を与える時間や量に配慮する意識をもっていたが、少数ながら時間や量に配慮せず菓子を与えている者がいた。大学生対象の調査より、母親の関わりが成人後の子どもの生活に影響を与える可能性が示唆されたことから、幼児期の子どもの菓子摂取においては、母親が意識して関わっていく必要がある。

袋(箱)の中の菓子の与え方について、母親の多くは、菓子を皿などに取り分ける、食べる量を指示するなど、子どもが菓子の量を調節する習慣が身につくような関わり方をしていた。きょうだいの有無別の比較では、子どもにきょうだいがいるケースに比べて一人っ子のほうが、食べる量について指示を受けた後に袋ごと渡される者が多いことが確認された。皿などに取り分けることで、子どもは視覚的に自分が食べてよい量を学習できる。それだけでなく、菓子の残り具合を見て食べる速度を調節し、間食の時間を楽しむといった、見通しをもって物事を進める力を育むことにもつながることが考えられる(徳田・水野, 2009)。したがって、一人っ子であって、

菓子の取り合いが起こる心配がない場合にも、年齢が低いちは皿などに取り分けるなどの配慮をし、徐々に自らの力で摂取量を調節できるように促していく関わりが望ましいと考えられる。

子どもがぐずって泣き止まないときや静かにしてほしいときにやむを得ず菓子を与えたとした母親が4割近くいた。なかでも、幼児期の子どもに小学生以降の兄姉がいるケースでは、母親が静かにしてほしい状況において子どもに菓子を与える傾向にあることが確認された。これは兄姉の学校行事や習い事に子どもを連れて行かなくてはならない状況が多くあるためであると考えられる。しかし、静かにしてほしいからといって子どもに菓子を与えていたのでは、静かにしなくてはならない場面や状況があることの学びにはつながらない。子どもが静かになったとしても、それは菓子をもらったからに過ぎないのであり、静かにすべき理由を理解したわけではない。このことを親は理解し、子どもの学びにつながる関わり方をすべきである。なお、母親対象の調査と大学生対象の調査の両方において、母親以外の家族が母親のしつけに協力することなく子どもに菓子を与えてしまうケースがあることが確認された。このことから、両親や同居している祖父母などが菓子の与え方について共通の認識をもって対応にあたる必要があると言える。

今後は、本調査に引き続き、いくつかの調査を行う必要がある。具体的には、母親の間食摂取に関する意識を明らかにするための調査、菓子のとり方や意識の変化を確認するための子どもを対象にした縦断的な調査、大学生（幼少期より市販の菓子を口にしている世代）の親が幼少期の子どもの菓子摂取において配慮していた点に関する調査、幼少期に受けてきた間食の摂取に関するしつけの意図をどの程度理解できているかを確認するための成人者を対象にした調査などである。本研究に継続してこれらの調査を行い、その結果をもとに、間食を通して子どもに適切な食習慣や食意識の形成を促すための親の関わり方について検討したい。

引用文献

阿部晶子(2004) 2歳6ヵ月時のう蝕発病と関連要因の追跡調査, 口腔衛生学会雑誌, 54(1), 17-27.
石崎由美子(2001) 乳幼児の食生活に関する母親

の意識・行動の変化, 研究紀要, 31, 153-166.
金谷京子(2000) 行動形成に影響を与えた家庭の「しつけ」-女子大生への調査から-, 鹿児島短期大学研究紀要, 67, 17-28.

河端邦夫(1992) 保健所における母子歯科保健 I. 1歳6か月児の生活環境と3歳児のう蝕罹患状況との関連性について, 口腔衛生会誌, 42, 101-108.
小林秀佳・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-, 武庫川女子大紀要, 46, 49-77.

城谷ゆかり・堀内雅弘(1999) 幼児の身体特性と食生活-肥満と間食の関係-, 日本保育学会大会研究論文集, 52, 282-283.

江田節子(2001) 幼児のう蝕に関連する生活習慣とその因子, 小児保健研究, 60(6), 757-763.

三藤 聡(2006) 尾道市における乳幼児のう蝕有病状況に影響を与える生活・環境要因について 口腔衛生学会雑誌, 56(5), 688-708.

大森玲子・山崎久子・飯田有美・岩原祐子・永山ケエ子(2007) 保育園児の食生活等に関する実態調査, 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 30, 361-368.

大谷まり・武田正子(2003) 幼い頃のしつけの成人期への影響, 飯田女子短期大学看護学科年報, 6, 113-126.

関 千代子・加藤栄子(2001) 幼児の食品および飲料の摂取状況について(第2報), 淑徳短期大学研究紀要, 40, 117-128.

高橋淑子・寺田和子(2000) 幼稚園児の間食摂取の実態と母親の意識, 研究紀要, 33, 41-49.

徳田克己・水野智美(2009) 『親を惑わす専門家の言葉』, 中央公論新社.

坪井 宏(2005) 幼児の生活習慣について-食習慣の実態(朝食・間食・夜食)-, 東海大学短期大学部生活科学研究所所報, 19, 13-19.

(2010年10月13日受付)

(2010年12月15日受理)

