

## 要旨

### 幼児をもつ母親の健康な食事提供に関する研究

吉井 瑛美

#### はじめに

幼児期の食生活は、将来の食生活の土台となるものであり、この時期から適切な習慣を身につける必要がある。現在、幼児の食生活には、野菜摂取量の不足など様々な課題があり、幼児に家庭で食事を提供する保護者への栄養教育が必要である。近年、共働き世帯の増加や育児・食生活に関する情報の入手方法などの子育てを取り巻く環境が変化しており、このような状況に応じた対応が求められている。そこで、幼児の母親を対象に、健康な食事提供のための栄養教育の提案を目指して、以下4つの研究を行った。

#### 研究1. 母親の食生活リテラシー (HEL) と健康な食事提供

近年、育児の孤立やスマートフォンの普及が加速しており、育児に携わる一人ひとりが、自ら適切な情報を得て、理解、評価、活用していくことが求められる。研究1では、幼児をもつ母親の食生活リテラシー (HEL) が高いことは、家族に対する健康な食事提供につながるかを検討することを目的とした。2018年12月、幼児をもつ母親1,899人を対象にWEBによる質問紙調査を実施した。HELが高いことは、健康な食事提供と関連することが示された。さらに、属性と外食・中食利用の程度を考慮した場合においても、HELが高いことは健康な食事提供につながる可能性が示された。

#### 研究2. 夕食における幼児の野菜摂取量別の食事内容の特徴

幼児の野菜摂取を促進するための手がかりを得るため、夕食の野菜摂取量で幼児を3群に分け、食事内容を比較することを目的とした。2019年3～5月、4～6歳の幼児121人を対象に、写真を用いた連続5日間の食事記録調査を実施した。野菜摂取量高群は、夕食1食あたりの野菜の種類が5種類であり、1食あたりに少なくとも1つの副菜を摂取し、野菜の生もの、汁物、煮物等の料理を高頻度で摂取していた。

### 研究 3. 幼児をもつ保護者の野菜料理の提供量や頻度の増加を目指したリーフレットの利用可能性の検討

研究 1・2 で得られた結果をもとに、保護者による野菜料理の提供量や頻度の増加を目指すリーフレットを作成し、リーフレットの利用可能性の評価を行うことを目的とした。都内保育園 1 園に通う 3～5 歳児の幼児の保護者 69 人を対象にリーフレットを配布し、リーフレットに関する質問紙調査を行った。42 人から回答が得られ、アンケートの内容を理解できたと回答した保護者はほぼ全員であり、新たに知ったことがあると回答した保護者は約 6 割であった。また、リーフレットで取り上げた内容の一部については、まだ実践していない保護者が多く、新たな知識の提供につながった。まだ実践していない保護者の中でも、新たに実践したいと回答した保護者が多く、作成したリーフレットは保護者の幼児への野菜料理の提供量や頻度の増加につながることが期待され、リーフレットの利用可能性が示された。

### 研究 4. 限られた時間の中で食事を準備する対策と野菜料理の提供

共働き家庭の増加により、毎日十分な時間をかけて家族のために食事づくりをすることが難しい現状がある。日々の生活の中で、食事づくりを担当する者は、各々限られた時間の中で食事を準備する対策を実施していると考えられる。研究 4 の目的は、食事づくりの対策の中で野菜料理の提供につながる対策を検討することとした。

#### 研究 4-1. 限られた時間の中で食事を準備する対策尺度の作成および野菜料理の提供頻度との関連の検討

2021 年 10 月、幼児をもつ母親 400 人を対象に WEB による質問紙調査を実施した。「計画的な献立作成と買い物」「簡便化食品の活用」「つくりおき」の 3 下位尺度からなる、限られた時間の中で食事を準備する対策尺度が得られた。野菜料理の提供頻度が週 7 回以上であることに、「つくりおき」が高いこと、「簡便化食品の活用」が低いことが関連していた。

#### 研究 4-2. 食事づくりのタイプ別にみた野菜料理の提供頻度

「簡便化食品の活用」を行っていたとしても、「つくりおき」と組み合わせて実施することで野菜料理の提供につながるのではないかという仮説のもと、「簡便化食品の活用」「つくりおき」の実施状況から分類された食事づくりのタイプ別の野菜料理提供頻度を調べることが目的とした。その結果、属性等を調整しても、簡便化食品の活用のみ実施タイプに比べ、つくりおきと簡便化食品の活用を組み合わせて実施する者は、つくりおきのみ行うタイプと同様に、野菜料理の提供頻度が週 7 回以上である者の割合が多かった。

## 結論

健康な食事提供の促進要因として母親の食生活リテラシーが重要な役割を果たすことから、簡単でわかりやすい情報提供が必要であることが示唆された。また、野菜摂取量の多い幼児の夕食内容の特徴、野菜料理の提供頻度が高い母親の食事づくりの対策など、健康な食事提供のための実践的な情報提供につながる結果を示した。さらに、野菜料理の提供量や頻度の増加を目指したリーフレットを作成し、その利用可能性を示した。今後も、子育てを取り巻く環境の変化に対応した栄養教育を提案する必要がある。