

実践報告

## 親子教室における朝食習慣に対する意識と啓発についての考察

Considerations about the consciousness and enlightenment of breakfast custom in classes for parents and children

竹山育子<sup>\*1</sup>・浅井千佐子<sup>\*2</sup>  
吉田有里<sup>\*3</sup>

キーワード 食育、朝食摂取、野菜

### I. 緒言

国民健康栄養調査の結果および大阪府民の健康栄養状況より、問題点として朝食欠食、野菜摂取不足が挙げられる<sup>1)2)</sup>。朝食欠食率は、20～30代では男性で3割以上、女性で2割以上になっており、近年朝食欠食の低年齢化も問題になっている。野菜摂取量は平成26年度国民健康栄養調査では292.3gとなっており、目標の350gには、どの年代も達していない。若年者の朝食欠食および野菜摂取不足が将来、生活習慣病の発症に影響を及ぼすことが懸念される。

そこで、生活習慣病予防を目標にした望ましい食習慣樹立のためのサポートが必要と思われる。

対象者が望ましい食形態を学び、考えること

によって朝食の大切さを認識し、自身の食生活に反映させることを目的とし親子朝食教室を実施した。今回の事業は八尾市「やおっ子元気・やる気アップ提案事業」の助成を受けて実施した。

### II. 方法

平成26年12月と平成27年2月に大阪府八尾市在住の幼児～小学生親子80名（1回目親17名子ども23名、2回目親19名子ども21名）を対象とした。朝食摂取習慣および実習当日の朝食内容についてのアンケート調査、食育媒体を使用した栄養学的学習、身近な食材を使用した朝食メニューの調理実習を実施した。教室終了時にその後の目標を設定し、それが遂行できているかを1か月後に調査した。参加者募集は、チラシを作成し（図1）、八尾市内の幼稚

<sup>\*1</sup> 相愛大学人間発達学部発達栄養学科

<sup>\*2</sup> 大阪国際大学短期大学部

<sup>\*3</sup> 大阪府立大学

園、八尾市子育て支援「つどいの広場」で配布した。



図1 参加者募集のチラシ

## 1. アンケート調査

教室開始時に、世帯ごとに自記式アンケート調査を実施した。調査内容は日常の朝食摂取習慣、欠食理由、当日の朝食内容である。教室終了時に感想と今後の目標を設定し、1か月後アンケート用紙を郵送し、教室終了時に設定した目標が実行できているかと実習後の朝食内容について回答を得た。

## 2. 朝食教室

朝食教室は、就学前から小学校低学年の子どもたちが分かりやすく楽しみながら学習できるように、3色エプロンを使ったエプロンシアター形式で講義を行った。3色の働きを説明後、その日に使った食材を利用して3色分けを行った。バランスの良い食事を摂取するためには毎

食3色そろえて食べる必要があることを示した。

食材から料理へ展開したときにも3色そろっていることを理解することが必要であるため、ランチョンマットを使用し、主食・主菜・副菜という観点から食事のバランスについて、講義を行った。また、料理で3色という場合は、1つの料理で2色または3色を入れることも可能であることも説明した。

1回目の調理実習献立は「手づくりパン」と「野菜たっぷりのミネストローネ」とし、親子で協力しながら、調理をした。



1回目実習

パンは小さい子どもの力でもコネることができ、発酵もすすむため、ビニール袋を利用し、袋の中でコネから発酵まで行った。親子1組につき1袋を用意した。1次発酵は、手のひらで温めるとパン生地が自分の手の中で膨らみ、発酵が実感できるように子どもの手のひらで行った。



「ミネストローネ」はグループ単位で調理した。年齢にかかわらず、調理参加できるように食材はミックスベジタブルとカット済みハム、スパゲッティで、スパゲッティを手で折る作業を年少児が担当した。



2回目の調理実習献立は「おにぎり」「野菜とハムのスチームサラダ」「乾燥野菜みそ汁」とし、親子、グループで協力しながら調理した。



2回目実習

ご飯は鍋で炊飯した。洗米は子どもが中心に行えるように指導し、水加減は親が行い、今後家庭でも実践可能なように配慮した。各班で点火すると同時にデモンストレーション台では「米」から「飯」に変化する様子が見えるように透明のキャセロールで炊飯した。



炊飯後、各自で「おにぎり」にした。年少児、低学年は袋に入れて振ることによりおにぎりにし、高学年はラップを利用して手で握る練習をした。「野菜とハムのスチームサラダ」は、カット野菜を利用した。乾燥野菜みそ汁は具材に乾燥野菜を利用することにより、下処理の手間を省いた。また、ごまをプラスすることでみその量を減らし、減塩を図った。

実習終了後、復習を兼ねて総まとめを行い、1回目はオーブントースターを利用したメニューや火を使わない朝食レシピ集を配布、2回目は電子レンジを活用して作れるレシピ集を配布した。最後に参加者それぞれが今後の目標を決定した。

### 3. 倫理的配慮

事前に参加希望者へ本取り組みは八尾市「やおっ子元気・やる気アップ提案事業」の助成を受けているため、事業内容およびアンケート結果について個人を特定できない方法で公表する旨を書面で知らせ、同意の上での参加をよびかけ実習当日同意を確認した。写真撮影について

も同意を得た者のみを対象とした。

### Ⅲ. 結 果

#### 【参加者の背景】

参加者は、1回目13世帯（親17名子ども23名）、2回目13世帯（親19名子ども21名）で、参加の子どもの年齢内訳は1回目は4歳未満2名、4～6歳11名、7～9歳7名、10歳以上3名、2回目は4歳未満1名、4～6歳11名、7～9歳6名、10歳以上3名であった。

#### 【実習時のアンケート回収および内容】

教室開始時の世帯アンケート回収は1回目参加者13世帯中13で100%、2回目参加者13世帯11で84.6%であった。参加者は朝食をほぼ毎日食べると回答しており、教室当日の朝食で野菜を摂取していたのは1回目3世帯、2回目3世帯であった。教室で学んだことから実践したい目標項目は「野菜を目標量食べる」が1回目9名（69.2%）、2回目7名（63.6%）、「朝食に野菜を食べる」が1回目5名（38.5%）、2回目6名（54.5%）、「毎食、主食・主菜・副菜をそろえる」と回答したものは1回目4名（30.8

%）、2回目2名（18.2%）であった（図2）。

#### 【1か月後のアンケート回収および内容】

1か月後の世帯調査は、回収率は1回目13世帯に郵送し、回答を得たのは9世帯で69.2%、2回目13世帯に郵送し、回答を得たのは5世帯で38.5%であった。

1か月後、目標が実践できていると答えた者は「野菜を目標量食べる」が1回目7名（77.8%）、2回目5名（100%）、「朝食に野菜を食べる」が1回目3名（33.3%）、2回目2名（40.0%）、「毎食、主食・主菜・副菜をそろえる」回答したものは1回目2名（22.2%）、2回目2名（40.0%）であった（図3）。

教室開始時のアンケートでの朝食内容と1か月後の朝食内容では、野菜のおかずや食品数が増えるなどの変化がみられた（表1）。

参加者の感想は、『朝食教室に参加させてもらったことで、家族みんなが野菜をたべようという意識が高まったと思う。1歩ずつよりよくなっていきたい』『食事について様々な本を読んだり知識だけはあっても、いざ実践となると全くできていなくて、悩んでいた。今回の講座に参加し、あまり難しく考えず、あるもので作

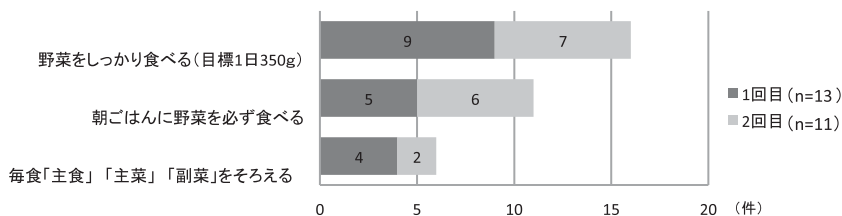


図2 教室で学んだことから実践したい項目（複数回答）

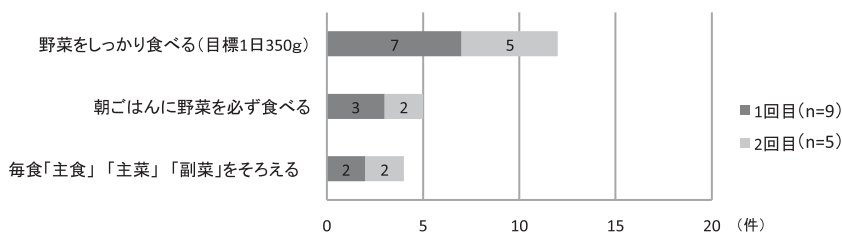


図3 教室で学んだことから1か月後に実践している項目（複数回答）

表1 教室参加時と1か月後の食事内容の比較

世帯	参加時の朝食内容	1か月後の朝食内容
1	サンドイッチ (食パン, キャベツ, ベーコン, 卵), トマトジュース, コーヒー	サラダ (レタス, キャベツ), トマトジュース, 食パン, ハム, バナナ, ヨーグルト
2	おにぎり, 野菜サラダ	ヨーグルト (果物, グラノーラ), パン (チーズ, 卵), カフェオレ, サラダ
3	食パン, チョココロワッサン, コーヒー (牛乳入り)	野菜ジュース, 目玉焼き, ベーコン, ブロccoli, にんじん, ごはん, ふりかけ
4	ハムマヨパン, ヨーグルト, ヤクルト	パン, ヨーグルト, ミルクコーヒー, プチトマト
5	肉まん, 冷凍食品のハンバーグ	ご飯, 味噌汁 (もやし入り), 海老フライ
6	ハムをはさんだパン, コーヒー	トースト, コーヒー, サラダ, ハムエッグ
7	黒糖ロール, ミルクティー	おにぎり, だし巻卵, 豆腐の味噌汁

る気楽さや家族で取り組む楽しさを実感できた。これからも基本の3色を忘れず、実行していきたいと思う。』『朝ごはんに、野菜を食べるのが思いのほか難しい。実習メニューは簡単でおいしかったので、前の晩に多めに作って朝も食べたい。』という意見があった。また、1か月後のアンケートでは『サラダをきちんと3食食べている。子どもは朝からたくさんはたべられません、気を付けて少しでも多く食べて学校に行ってくれるようにしていきたいと思う』『野菜を食べるように心掛けている』『6歳の子どもが赤色の食べ物、緑色の食べ物、黄色の食べ物と食事をみて分類する様になり、全部そろっているかチェックするようになった。』というコメントが添えられていた。

今後もこのような教室の開催を希望するかについては、全員が希望すると回答した。

#### IV. 考 察

参加者は、自ら希望して参加した者であるので、食に対する意識は高いと思われる。朝食喫食率は高いが、朝食時に野菜を摂取している者は少なかった。1か月後目標が実践できている

者も少なく、理論ではわかっているが実践できないと言うことが現実であることがうかがえた。

野菜をしっかり食べる項目を1か月後も継続しているものが1回目アンケート回収9件中7人、2回目アンケート回収5件中5人と比較的高率であったことにより、野菜の摂取量上昇に今回の教室が役立つ内容であったと評価できる。食育媒体を使用した栄養学的学習時にランチョンマットを使用することで、食材ばかりでなく料理でも3色分けができ、「どんぶり」や「うどん」の場合は、野菜を加えて具だくさんにし、肉や卵などを入れると3色そろふことを伝えたことで、ハードルが下がったと考えられる。また、実習では朝食の野菜摂取頻度が増加することを期待し、カット野菜や乾燥野菜を利用し、調理方法も簡単なものにしたことが良かったと思われる。調理は、2回目の「スチームサラダ」は電子レンジで加熱するだけにしたかったが、実習会場に電子レンジがなかったため、蒸し器で蒸した。参加者からは『簡単なので、夕食にも作りたい』との声が聞かれた。

2回目の実習では炊飯を鍋でし、デモンストラーション台で点火を同時に行ったため、自分

たちの班の鍋の中でおこっていることが理解でき、火を止めるタイミング、蒸らす時間などの大切さを学べたことにより、食に関する関心が高まったと思われる。

配布資料であるメニュー集は1回目は「クイックぞうすい」や「コンソメスープ」など10点を紹介した。『簡単なメニューなので、朝食時にも短時間で作れる』という声が聞かれ、今後実際に家庭の献立として利用されると思われる。まずは欠食しないで食べることを基本にステップアップ方式で主食・主菜・副菜をそろえてもらうことにするため、表現をソフトにした。これにより、実践力が高まると思われる。また、高学年になると自分で調理することも可能なように、オーブントースターを利用したメニューや火を使わないメニューも紹介した。2回目は電子レンジを活用して作れる朝食メニュー「小松菜の昆布和え」や「かぼちゃの煮物」など9点を紹介した。朝食に野菜を取り入れてもらうようにするため、電子レンジで調理できる野菜料理集にした。『電子レンジで簡単にできるので、朝食時に手軽に作れる』『お弁当にも活用できるメニューなので、利用したい』という声が聞かれ、今後実際に家庭の献立として利用されると思われる。また、小さい子どもも調理参加できるヒントや調理参加の効果についても説明した。これにより、実践力が高まると考えられる。

しかし、事後アンケートの回収率に課題があった。教室実施および調査時期が1回目は年末年始、2回目は年度末であったことも影響していると思われる。

対象市である八尾市の現状では3歳6か月児の調査で「ほぼ毎日朝食をたべる」のは94.0%、「ほとんど食べない」のは2.6%で、小学6年生では「ほぼ毎日朝食をたべる」のは86.8

%、「ほとんど食べない」のは3.1%となり中学3年生では「ほぼ毎日朝食をたべる」のは79.9%、「ほとんど食べない」のは7.8%となる<sup>3)</sup>。年齢が上がるに従い朝食欠食率が増加していることより、できるだけ小さいころからの望ましい食習慣の樹立と継続がのぞまれる。

今回の取り組みは、啓発効果はあったと思われるが、目標の継続、実践には課題が残った。

今回は1回の啓発で、その1か月後の変化である。長期的には継続できているかの追跡はしていない。目標を継続させるためには、年末年始、年度末という時期や季節を考慮した具体的な内容で、且つ、より地域に密着した啓発および継続した食育が必要であると思われる<sup>4)</sup>。

## V. ま と め

今回の取り組みは、啓発効果はあったと思われるが、目標の継続、実践には課題が残った。

理想論ではなく実践可能な食育を目指し、バランスを考えるうえで、3色食品をツールに使い、それぞれの働きを理解し、毎食3色をそろえることを促したハードルをさげた食育が、参加者にとって取り組みやすかったと思われる。しかし、目標の継続、実践のためには地域に密着した継続的な啓発および食育が必要である。

### 謝辞

本教室開催に当たりご協力いただきました地域活動栄養士会「栄養アドバイザーやお」の笠松範子様、同会会員の皆様にお礼申し上げます。

### 参考文献

- 1) 厚生労働省 HP (<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000106405.html>):平成26年度国民健康・栄養調査の概要
- 2) おおさか食育通信 HP (<http://www.osaka-shokuiku.jp/kenkoeiyo/24nen/index.html>):平成

- 24年大阪府民の健康栄養情報
- 3) 健康日本21 八尾第3期計画及び八尾市食育推進第2計画：八尾市健康福祉部保健推進課、平成28年3月発行
- 4) 菅原千鶴子，森谷潔，清水やよい，植本浩司，荒川義人：就学前の子どもを育てる母親に対する継続食育教室の効果，日本食育学会誌，6(2) 183-196 (2012)