

子どもの生きる力を育てる連続的な食生活体験の意義：幼児期の食行動の自立をとおして

小松, 啓子
福岡県立大学人間社会学部人間形成学科

<https://doi.org/10.15017/9000>

出版情報：生活体験学習研究. 1, pp.19-27, 2001-01-01. 日本生活体験学習学会
バージョン：
権利関係：



子どもの生きる力を育てる連続的な食生活体験の意義

—幼児期の食行動の自立をとおして—

小松 啓子

Significance of the continuous eating habits experience during infancy fosters human-life abilities

—From observing the process of independence in eating behavior for their infancy—

Komatsu Keiko

要旨 平成8年に筑豊地域の2～6歳の保育園児6289名を対象に実施した食生活習慣実体調査では、予想以上に朝食抜きの低年齢化が進んでおり、幼児期の食行動の発達に必要な「毎日決まった時間に食事を食べる」という生活体験そのものが欠如している子どもが存在していることを明らかにした。平成10年12月に実施した福岡県内の保育所(園)に通う3～6歳児7447名の食生活と健康調査では、3歳の段階で自立可能な発達課題である「大人が手伝わずに毎食自分で食べる」という食行動が5歳児の10%、6歳児の5%の者に確立していない状況が浮き彫りになった。食事場面においてテレビにくぎ付けになり、なかなか自分で食べようとしないう子どもたちの状況は、大人が子どもに安易に食べさせるという介入行動を引き起こし、結果的には子どもたちの食行動の自立を妨げる要因になっていることが推察された。

子どもたちは胎児期、乳児期、幼児期および学童期の食行動発達課題を大人たちとの密接な関わりをとおして学習し、はじめて自ら食材を選択し、調理し、摂取し、生体内に利用するという一連の食行動が自立する。本稿では食行動の自立の基礎が形成される幼児期に焦点をあて、「子どもたちが食とどのように関わっているか」連続的な食生活体験の欠如という視点から検討し、食行動の自立には連続的な食生活体験が重要となることを明らかにした。さらに、子どもたちの食行動の自立に向けての今後の取り組みについて論じた。

キーワード 連続的な食生活体験、食行動、食行動の自立

I はじめに

1983年に足立は子どもたちに家庭における朝食の食事風景を描かせるという手法を用いて食生活調査を行い、多くの子どもたちが家族と一緒に楽しく朝食を食べているなかで、両親が共働きのため朝食を一人で寂しく食べている子どもたちがいることを報告した⁽¹⁾。足立のこの調査が引き金となり、孤食と栄養状態との関連性が検討され、孤食からは必ずしも栄養的な充足が得られないことが明らかとなり、孤食は様々なライフステージの栄養問題として取り上げられるように

なった。また、家族団欒の重要性も指摘された。

1986年に鈴木は中学生1169名を対象に、食生活と心の健康状態との関連性についてアンケート調査を実施し、食生活に極端な偏りがみられる者の心の健康状況は決して好ましくないことを報告している⁽²⁾。さらに、同時期に東京都の学校栄養士は学校には登校してこるが、授業には出席しないで、校内で好きなことをして過ごす少年たちの食生活に注目し、家庭における食生活が極端に乱れていることを報告している⁽³⁾。このように、食の専門家により食の問題と心の健康との関連

連絡・別刷請求先 (Corresponding author)

福岡県立大学人間社会学部人間形成学科 (〒825-8585 田川市伊田 4395)

Fukuoka Prefectural University (4395 ITA TAGAWA-SHI FUKUOKA, 825-8585)

性が示唆されたが、その後どちらかと言えば、研究の方向性は栄養素の充足問題に集中してしまったようである。すなわち、長年、何をどれだけ栄養素を摂取したかといった点が重視され、子どもたちが「食とどのように関わっているか」、そして「食行動の背景にある心と体との関連性」などを探求する視点は殆ど重要視されてこなかったと言えよう。

足立は昨年、再び食事風景調査を実施している。孤食の子ども達の出現頻度は前回の調査結果より顕著な増加を示していた⁴⁾。そして、前回にみられなかった「一人で食べたい」という子どもたちが出現していたという事実注目すべきと言えよう。一方、約30年前頃から指摘されてきた青年たちの朝食抜きは、各ライフステージに波及し、最近では幼児たちまでに広がっている。著者は幼児たちを対象とした食生活、基本的な生活習慣や健康に関する実態調査結果から、低年齢層においても学童期や青年期にみられるような様々な食生活の問題を見出した⁵⁾。このように成長・発育期のあらゆるステージにおいて多くの食生活の問題点が存在していることは明らかである。彼らの食生活上の問題は一体何を意味するのであろうか。豊かな社会が招いた現象として黙認されてよいのであろうか。

ところで、人は気が遠くなるような長い歳月のなかで、生命を維持するために食物の獲得に多大なエネルギーを費やし、調理、加工し、それを食するという連続的な食生活体験を営んできた。そして、子どもたちは彼らを取巻く人々や生活環境との密接な関わりをとおして連続的な生活体験を背景に、各年齢の食行動の発達課題を通過しながら、生きる力や知恵などを学び、獲得し、食行動を自立させてきた。ところが、社会構造が急激に変化するなかで、われわれは連続的な食生活体験の機会を子どもたちから奪い、いつのまにか断片的なものに変質させてきたのではないだろうか。

本稿では食行動の自立の基礎が形成される幼児期に焦点をあてて、「子どもたちが食とどのように関わっているか」連続的な食生活体験の欠如とという視点から著者の調査結果^{6),7)}をもとに考察し、今後の子どもたちの食行動の自立の方向性について論じてみたい。

II 成長・発育期の食行動の自立

人は採餌行動により適切な食材を選択し、それを調

理により、おいしく適当な形態にする。そして調理された料理をお箸で自分が食べる大きさに加工し、口に入れ、咀嚼し、嚥下する。次に生体内で消化機構により体内に利用できる形に分解し、吸収し、利用するというプロセスを毎日繰り返しながら生きている。子どもはこれらの一連の食行動過程を大人たちとの密接な関わりの中なかで学ぶ。

胎児期にはこれらの全過程を母親に依存している。そして、誕生し、授乳期には母親から授乳された母乳を咀嚼しないで嚥下し体内に取り込む。すなわちこの時期は摂食時の咀嚼する過程までを母親に依存していることになる。固形食を食べ始める離乳期には、調理された食品を乳児が食べられる大きさに加工するところまでを母親に依存しているが、口の中に入った食品を自分で咀嚼できる段階にまで発達する。このように離乳期になると咀嚼からのプロセスを自分でできるようになる。離乳食をとおして様々な食物の味を認知し、その味を学習し、食品との出会いを広げながら、家族と食べる食事の楽しさも経験する。幼児期になると、調理までは母親に依存しているが、今度は自分で摘んだり、自分で取り分けたり、適当な大きさにして、大人の手伝いなしに自分で食べられる段階にまで発達する。学童期になると、母親との共同作業で手伝いながら母親が行う調理を模倣したり、買い物と一緒に参加したりして、食行動全般に関わるようになる。学童期が終わる頃までには全食行動過程を学習し、食行動は自立することになる。このように各年齢における食行動の発達課題を連続的に積み重ねながら体験することによって、食行動の自立は完成するのである。

ところが、最近では連続的な食生活体験が子どもたちから奪われ、子どもたちには断片的な食生活体験が提供されがちである。例えば、離乳後期になると、それまで母親に食べさせてもらっていた乳児が、自分の手を使って、手掴みで食品を食べようとする発達段階がおとずれる。この時期を手掴み食べ期という。子どもの手掴み食べは幼児期の発達課題である自分でスプーンなどの食具を使って食べることができるという行動につながっていく。子どもが汚すからとか食品をこぼすからという理由で母親の手で食べさせたりして、子どもが自分で食べようとする行為を奪ってしまうと、3歳以上になっても自分で全部を食べようとしな

め、大人に食べさせてもらう状況が続くことになる。

このように食行動の発達課題を連続的な流れとして子どもたちに体験学習させることによって、子ども自身が自分で生きるために食べる力を獲得することができるようになる。

III 食事の様子と食行動の発達

1. 食行動の自立を妨げる大人の介入

平成10年12月に、福岡県の保育所(園)に通う3～6歳の幼児たち7447名を対象として、食生活と健康実態調査を実施した⁶⁾。調査項目は食事の様子、朝食の摂取状況、生活リズム、健康状況、排便状況などである。その調査結果から得られた食事の様子をとおして子どもたちの食行動の自立状況について紹介する。

図1に食事の様子10項目の子どもたちの全体結果を男女別に示した。食事の各項目について母親に「はい・いいえ」のいずれかを選択してもらった。食事をおいしそうに食べていた子どもたちは男女とも約90%を占めていた。家族とお話をしながら食べていた者も男女の約90%を占めており、この2項目の結果だけを見ると、一見ほのぼのとした一家団樂の食事風景が想像された。ところが、テレビを見ながら食べていた者が男女とも約70%を占めていた。これらの結果から、今回対象とした子どもたちの多くが家族とお話をしながら、おいしそうに、しかもテレビを見ながら食事食べている状況にあることが伺えた。このような子どもたちの姿は同時に幾つかの仕事を並行して処理できるまるで大人のように見えるが、彼らは大人のように同時に幾つかのことを対処できない。3～6歳の子ども達の発達段階を考えると、例えば子どもにとって

興味深いテレビが食事中に放映されていたとしたら、大人と違って子どもはテレビに夢中になり、自分で食物を口の中に運んだり、咀嚼したりする行動を止めてしまうのではないだろうか。そうすると、側で大人が「速く食べなさい」と声をかけながら、子どもの口の中にスプーンで食べさせるという状況が生じるのではないかと想像される。この予想を裏づけるような結果が今回得られた。「大人が手伝わずに毎食自分で食べる」という食行動は、3歳の段階で自立可能な発達課題であるにもかかわらず、この問に対する全体平均の回答率をみると、「はい」と回答した者は男子の82.1%、女子の83.4%にとどまっていた。年齢別にみると(図2)、3歳児の約60%、4歳児の75%、5歳児の90%、6歳児の95%の子どもたちがこの食行動は自立していた。ところがこの結果は、一方で3歳児の約40%、4歳児の25%、5歳児の10%、6歳児の5%の子どもたちが自立できていないことを意味していた。子どもたちがテレビにくぎ付けになって、自分でなかなか食べようとしないう状況は、大人が子どもに安易に食べさせるという介入行動を引き起こし、子どもたちの食行動の自立を妨げる要因になると考えられる。

2. 偏食に繋がる食生活体験

近年、子どもたちの偏食が高まっていると言われていいる。今回の調査結果から、子どもたちの偏食行動に密接に関連していると考えられる「好きなものだけを食べる」という食行動の間に対して、「はい」という回答率は全男女とも約40%を占めていた。年齢別にみると、図3に示したように3歳児では約50%、4・5歳児では約40%、6歳児では約30%の子どもたちが「好きなものだけを食べる」と回答していた。なお、「好きな

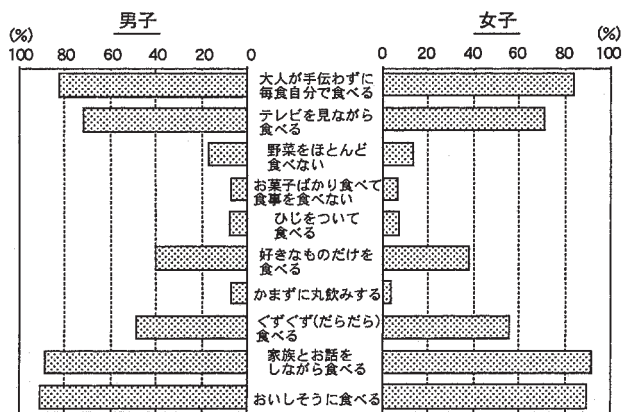


図1 食事の様子

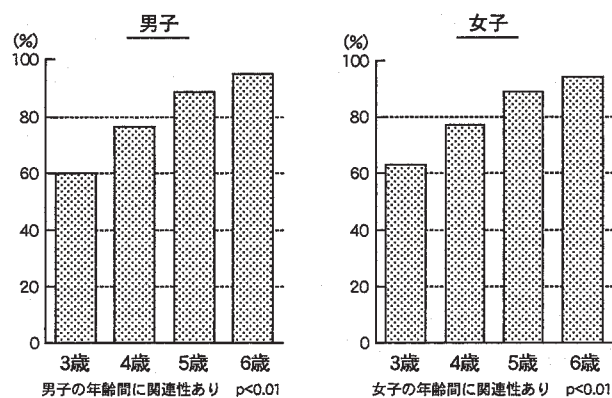


図2 大人が手伝わずに毎食自分で食べる

ものだけを食べる」という子どもたちのなかには「野菜をほとんど食べない・お菓子ばかり食べて食事を食べない」という食行動を伴っている者が多く存在していた(図4)。

偏食と食生活体験との関連性について、子どもたちを「何でも食べる群」と「好きなものだけを食べる群」とに分けて検討した。「おいしそうに食べる」、「家族とお話しをしながら食べる」などの好ましい食行動に対する回答率は、「何でも食べる群」の方が「好きなものだけを食べる群」より有意に高頻度であった(図5)。このことは、何でも食べる子どもたちは好きなものだけを食べる子どもたちより、楽しい食生活体験を多く持っているのではないかと考えられた。食行動の自立を反映している「大人が手伝わずに毎食自分で食べる」という行動者の出現頻度も「何でも食べる群」の方が

高かった。したがって、「好きなものだけを食べる」という食行動は、子どもたちが自分で食べようとする意欲の形成を妨げているのではないかと考えられた。同時に、「好きなものだけ食べる群」には「テレビを見ながら食べる」や「ぐずぐず(だらだら)食べる」という子どもが多くみられた(図6)。この結果から、好きなものだけを食べる子どもたちは、食事に好きなものが準備されていないと、食事に集中できなくなり、食事をするという生活体験を軽視し、食卓が楽しみにつながりにくい状況に陥っているのではと推察された。

ところで、「好きなものだけを食べる」という子ども

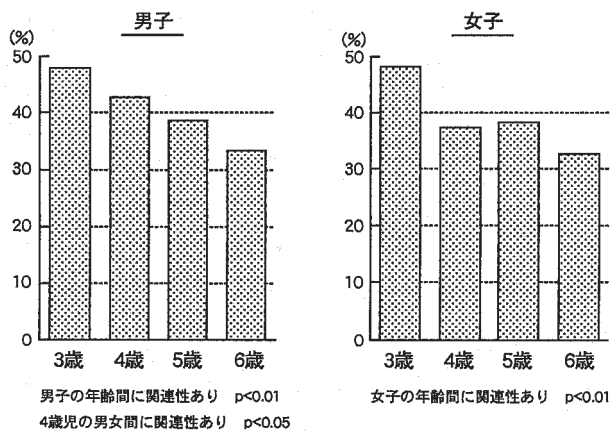


図3 好きなものだけを食べる

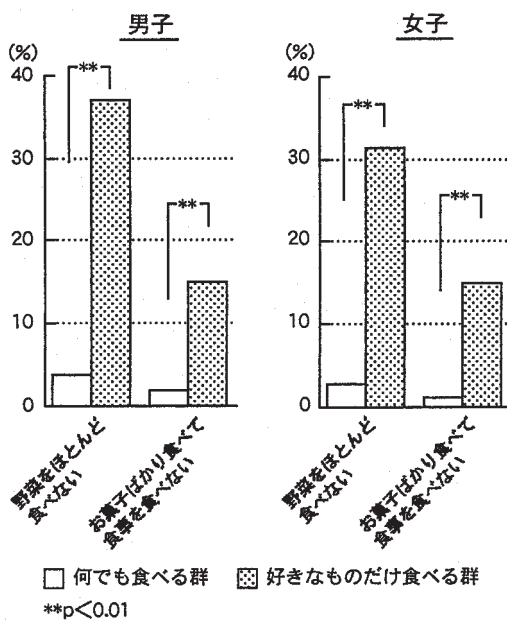


図4 野菜やお菓子に対する嗜好

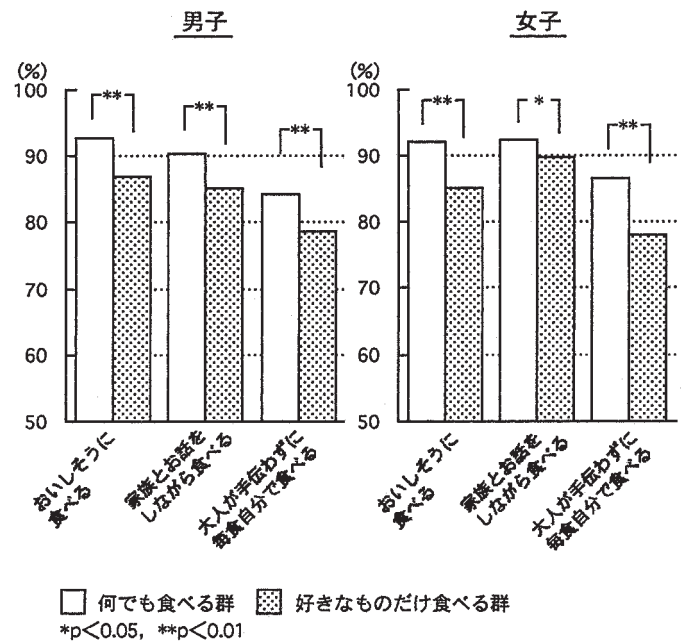


図5 食事中にみられる好ましい行動

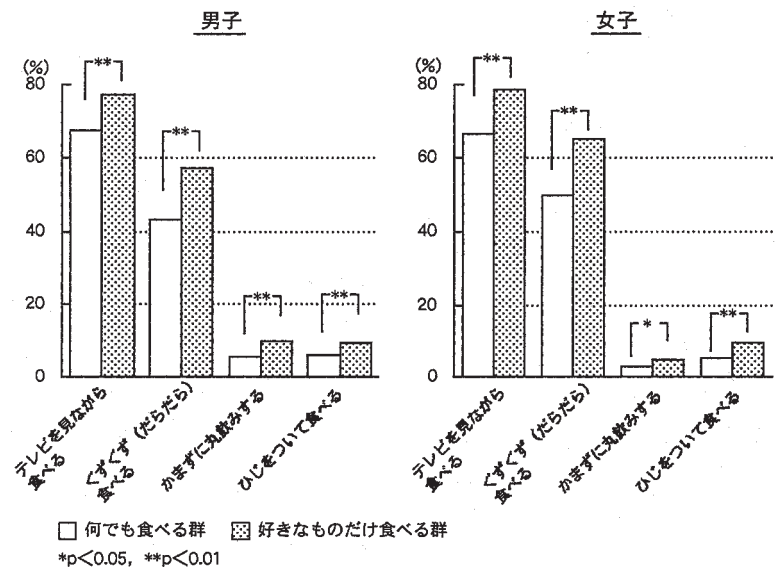


図6 食事中にみられる好ましくない行動

たちのなかに「野菜をほとんど食べない・お菓子ばかり食べて食事を食べない」という子どもが多く存在していたことを述べたが、このような偏食をもたらした食生活体験について検討を加えた。すなわち、5歳児を持った母親に、子どもの偏食調査と同時にチョコレート、スナック菓子、アイスクリーム類、ピーナッツ類、キャラメル、クッキー類などを何歳の時点から食べさせ始めたかについて回答を求めるとい調査を実施した⁽⁸⁾。その結果、これらのお菓子類を食べ始めた年齢が、離乳期から2歳頃までの早い年齢の子どもの方が2歳以降にそれらを食べ始めた子どもたちより、嫌いで食べられない野菜の種類が多いという結果が得られた。乳児期は味覚に大変敏感な時期であるため、この時期にどのような食材を子どもに与えるかということは大変重要で、母乳やミルクなどの乳汁に栄養を依存していた乳児が、固形食を離乳食として食べ始めた時、どのように食材を広げ、与えていくかといった点に大人の慎重な対応が必須となる。お粥や野菜マッシュ類自体はあまり味は強くない。どちらかと言えば、薄く、乳汁から決してかけ離れた味ではない。一方、市販のお菓子類は乳汁より甘く、強い味を持ったものが多く、離乳食として食べて欲しい食材の味に勝ってしまう。したがって、この時期にお菓子を不注意に与えていると、子どもはそれらのお菓子類を好むようになり、逆に野菜類の味に抵抗を感じ、野菜類を嫌いで食べないという行動が確立することになる。

このように乳幼時期に形成される偏食は、年齢に相当した食生活体験を、順序よく子どもたちに提供することの大切さを示していた。

IV 朝食と食行動の発達

1. 起床後の生活体験の欠如

著者は平成8年に筑豊地域の保育所（園）に通う2歳から6歳の幼児たち6289名を対象として、食生活習慣に関する実態調査を実施した⁽⁷⁾。この調査結果をもとに、子どもたちが毎日朝食をどのような状況下でどのように食べているか注目してみた。起床してから朝食を食べるまでの時間が、僅か15～30分間という子どもたちが、各年齢の男女の約70%を占めていた（図7）。起床から食事迄の時間が15～30分間という短時間な状況下では、子どもたちは着脱衣や洗顔などの自分の身の回りのことをするだけで精一杯である。今回の結果は起床してから食事を摂取する迄の時間が殆どないことを示していたことから、多くの子どもたちが家族の一員としての生活体験が欠如しがちな状況におかれていたと考えられた。さらに、食事に要した時間についてみると、朝食を食べるのに実際に費やしていた時間は5～10分間未満者が約10%、10～20分間未満者が約50%と極端に少なかった（図8）。このように起床後直ちに食卓に向かい、慌ただしく朝食を摂取している食事風景からは、子どもたちの生き生きとした朝の活動的な姿を想像することはできなかった。次に、朝食の欠食状況についてみると、週に1～2日の欠食者は男子の13.1%、女子の13.3%、週に3～4日の欠食者は男子の2.7%、女子の4.1%、週に5～6日の欠食者は男子の0.5%、女子の0.4%にみられ、全く食べていない者が男子の1.0%、女子の0.9%を占めていた（図9）。すなわち、2日に1回以上欠食している者は男子4.2%、女子5.4%に達していた。朝食の欠食者の出現頻度は年齢による違いはみられず、2歳児か

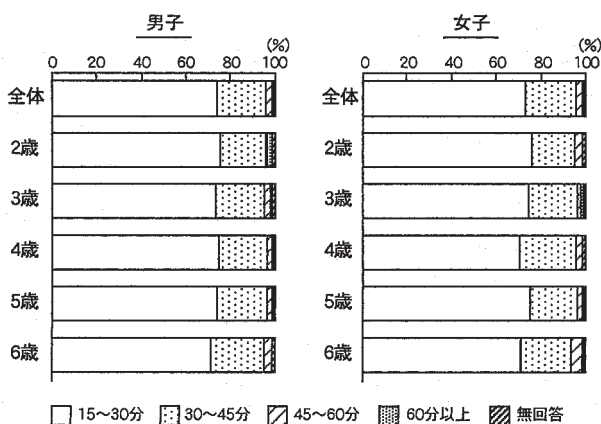


図7 起床から朝食までの時間

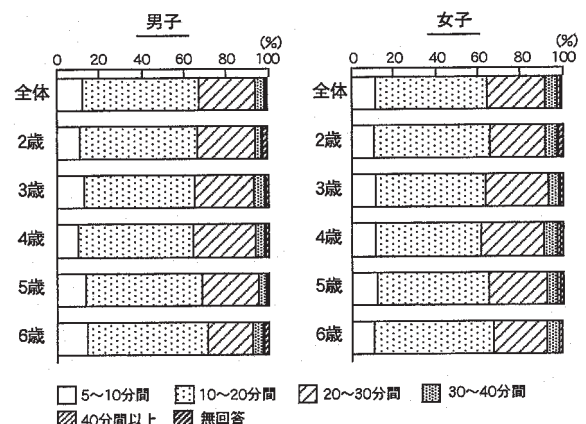


図8 朝食に要する時間

ら6歳児全般にわたってみられ、予想以上に低年齢化が進んでいた。この結果は、幼児期の食行動の発達に必要な「毎日きまった時間に食事を食べる」という生活体験そのものが欠如している子どもたちが存在していたことを示していた。

2. 朝食欠食の大きな要因である食欲

朝食の欠食の理由について食欲との関連性についても無視することは出来ない。朝食時に毎日食欲が有る者は2歳児から4歳児では約40%、5歳児と6歳児では約50%の者に限られており、多くの子どもたちが食欲がないまま、食卓に向かっていることが確認された(図10)。さらに子どもたちを、「食欲が有る群」と「食欲が無い群」の2つのグループに分け、食欲と欠食率との関連性について解析した結果を図11に示した。男女とも食欲が有る群の欠食率は全体平均値を下回り、5%以下と低値を示したが、食欲が無い群の欠食率は約30~40%と全体平均値を大きく上回ったことから、朝の食欲の有無が子どもたちが朝食を食べようとする食行動の大きな決定要因の一つとなっていることが明

らかとなった。このような子どもたちの朝の食欲の低下が、何故起きるのかについて検討を加える必要がある。まず第一に考えられることは夕食後の摂食行動である。平成8年に実施した調査結果から、夕食後のおやつ摂取状況についてみてみた(図12)。夕食後におやつを食べない子どもたちが約20%みられたが、摂取が毎日の者は約20%、週に5~6日の者は約10%、週に3~4日の者は約20%、週に1~2日の者は約25%という結果であった。すなわち、子どもたちの約半数が2日に1回以上、夕食後におやつを摂取していた。その時、子どもたちが好んで摂取していたおやつとしては、アイスクリーム類、果物類、スナック菓子類、牛乳、清涼飲料水、果物ジュース、チョコレート類、キャラメル・あめなどの高糖質・高脂肪食品であった。さらに朝の食欲と夕食後のおやつ摂取との関連性について解析すると、食欲が有る群では毎日おやつを摂取

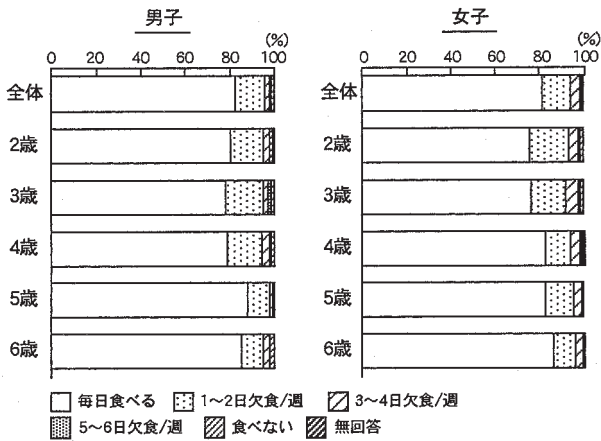


図9 朝食の欠食状況

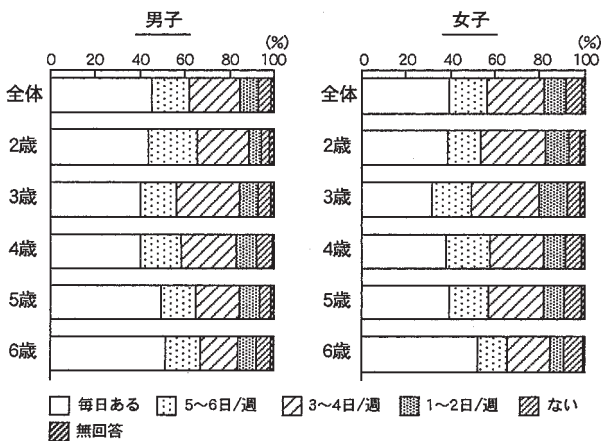


図10 朝食時の食欲

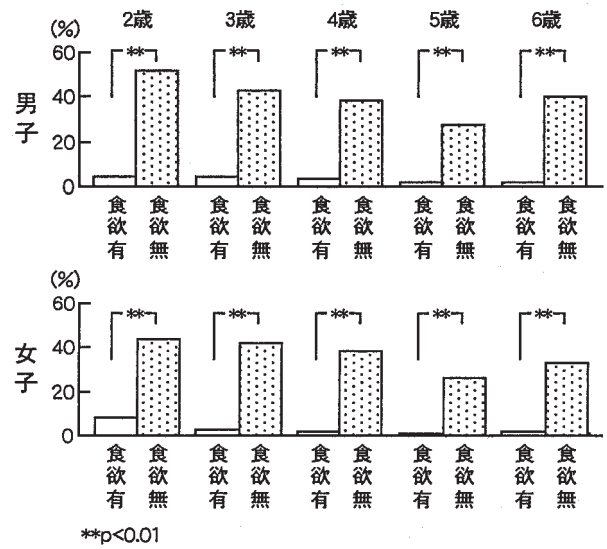


図11 朝食時の食欲と欠食との関連

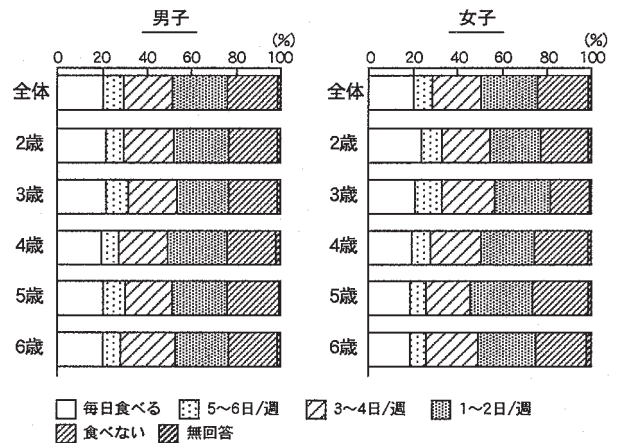


図12 夕食後のおやつ

していた者は約40%にとどまっていたが、食欲が無い群では約60%とおやつ摂取者の頻度は有意に高値であった。このように、夕食後のおよつ摂取が次の日の朝食時の食欲の低下を招いており、夕食後におよつを与える行為は子ども達の食行動を乱す大きな要因となっていることが明らかとなった。

ところで、夕食後、何故およつを食べるという行動が起きるのであろうか。子どもたちの殆どの者が6時台から7時台までに夕食を済ませていた。夕食時の食事の摂取量が少なかったため、およつを食べようとしたのか否かについてまでは明らかにはできなかったが、就寝時刻の遅延がおよつ摂取行動と関連していることを裏付ける興味深い結果が得られた(図13)。就寝時刻が9時迄の子ども達と10時以降の子どもたちについておよつ摂取頻度を比較すると、就寝時刻が10時以降と遅い群では、夕食後におよつを摂取していた者は、9時迄に就寝している群の約2倍の出現頻度となっており、就寝時刻と夕食後のおよつ摂取頻度との間に有

意な関連性が示された。このように、子どもたちの就寝時刻の遅延は、夕食後もおよつを食べるという食生活体験を生み出し、次の日の朝の食欲低下を来す食行動の習慣化に繋がっていたと考えられる。

3. 生活リズムを乱す朝食の欠食

毎日、一定時間に食事を摂取するためには同時に規則的な生活リズムの確立が必須となる。すなわち、幼児期に獲得される食行動は規則的な生活リズムが確保されて始めて自立に向けて発達していくと考えられる。そこで実際に生活リズムと朝食の欠食との間に関連性が認められるか否か検討を加えた。まず、起床時刻と朝食の摂取頻度との関連についてみると、欠食群に比べ毎日朝食を摂取している群の方が、7時迄の起床者が多く分布していた(図14)。一方、朝食を極端に欠食しがちな群では8時以降の起床者が多く、朝食の欠食頻度が高まるにしたがって起床時刻が遅くなっていた。起床時刻を反映して、朝食の摂取時刻は欠食群の方が8時30分以降と遅い時間に分布している者が多かった(図15)。さらに夕食や就寝時刻についても、朝食を毎日摂取している群の方が早い時間帯に分布している者が多くみられており、生活リズムと朝食の摂取頻度との間には有意な関連性が認められた(図16、17)。これらの結果は、朝食を欠食しがちな子どもたちは、毎日

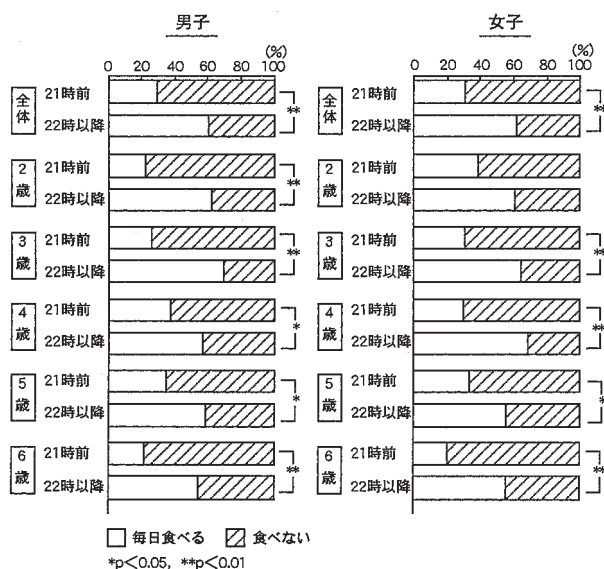


図13 就寝時刻と夕食後のおよつとの関連

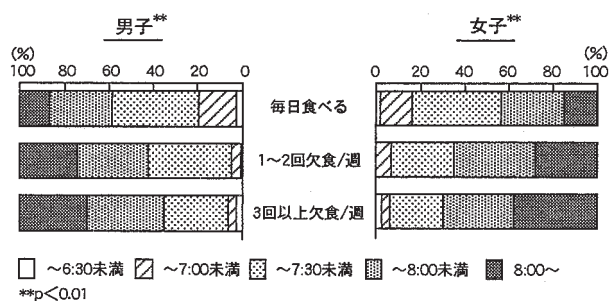


図14 朝食の摂取頻度と起床時刻との関連

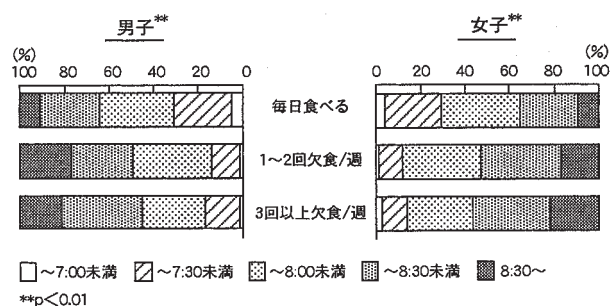


図15 朝食の摂取頻度と朝食時刻との関連

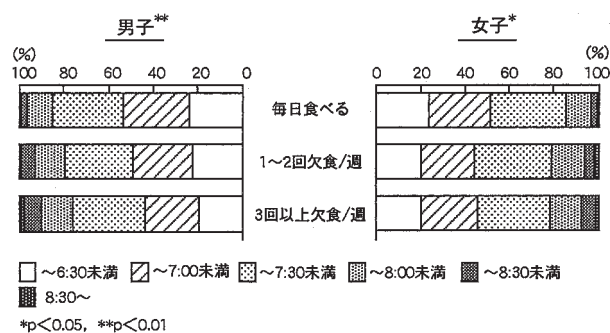


図16 朝食の摂取頻度と夕食時刻との関連

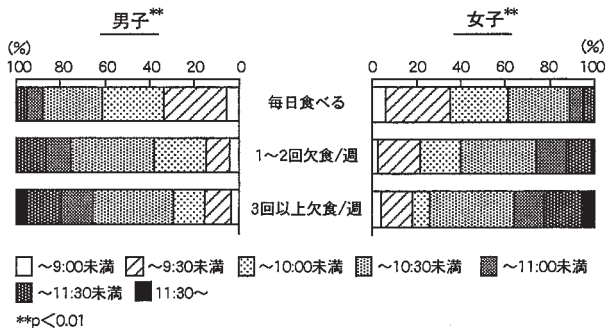


図17 朝食の摂取頻度と就寝時刻との関連

朝食を摂取している子どもたちに比べ、生活リズムが夜型に偏った生活スタイルに陥っている者が多いことを示していた。

4. 健康を乱す朝食の欠食

幼児期にみられる朝食の欠食は豊かな社会がもたらした現象として黙認されてよいのであろうか。この点について答えを得るためには、まず、1日に3回の食事を摂取することの意義について理解する必要がある。

人は生きていくために生体リズムを持ちあわせているが、生体リズムには明暗と摂食の2つのリズムがあると言われている。例えば、普通に規則正しい生活を送っている人は、朝・昼・夕と1日3回の食事をほぼ決まった時刻に食べているので、一定のリズムで食事を取っていることになる。生活リズムが夜型に傾き、夕食の摂取時刻が遅くなり、朝食を取らない夕食偏重型になると、体の健康が害されることが大人や子どもで明らかにされている。すなわち食事の回数が少なくなり、1回の摂取量が多くなると肥満や虚血性心疾患の発症率が増加したり、血清コレステロール値が高値になったり、耐糖能の低下をきたしやすいと言われている。子どもにおいても食事回数が少なくなり、1回の量が多くなると皮下脂肪が厚くなるなどの現象が指摘されている。ほぼ決まった時間に3回の食事を取るという食生活習慣は、生体内のホルモンのリズムを維持するうえで重要なことである。したがって、幼児期の朝食を食べないという食生活体験は生体リズムの確立を妨げることにつながっていくと考えられる。

栄養源として母乳が中心の頃は、排便は必ずしも毎日ではない。なかには3~4日に1回という乳児もみられる。乳児の場合、そのような排便頻度でも苦しうにしていなければ便秘とはみなされない。ところが、排便頻度がまちまちな乳児でも離乳食がいったん開始

されると順調に毎日排便をするようになる。そして、最低1日に1回は排便し、規則的な生活リズムの確立に伴い、ほぼ決まった時間に排便を行うようになる。平成10年の調査対象となった幼児たちのなかには排便を毎日していない者も多くみられた。そのような排便状況と朝食の摂取頻度との関連性についてみると、朝食を毎日食べていた群では、毎日排便がみられた者は約30%だったが、欠食群では約15%にとどまっていた(図18)。朝食の欠食頻度が高まると排便頻度が低下するという現象が認められた。そして、朝食の摂取頻度と排便頻度の間には有意な関連性が得られた。朝食の欠食と排便頻度との関連性から、毎日、朝食を食べることが子どもの生理面の発達にも大変重要であることが明らかとなった。

朝食を欠食しがちな子どもが多く存在していた「お菓子ばかり食べて食事を食べない」という食行動に陥っている子どもたちの健康面について解析すると、「風邪をひきやすい」、「顔色がわるい」、「疲れやすい」、「たびたび下痢や腹痛を訴える」などの項目に対する訴えが、食行動に偏りがみられない子どもたちより高頻度であることも平成10年の調査から明らかとなった。

V 食行動の自立に向けて

幼児たちを対象とした食生活、基本的な生活習慣や健康に関する実態調査結果から、乳幼児期の食行動の発達課題を獲得できていない子どもたちの存在が浮かびあがってきた。人は生命を維持するために食物の獲得に多大なエネルギーを費やし、調理、加工し、それを食するという連続的な食生活体験を営みながら、そのスキルを子どもたちに伝承してきた。そして、子どもたちは彼らを取巻く人々や生活環境との密接な関わりのなかから連続的な生活体験を経験し、各年齢の食行

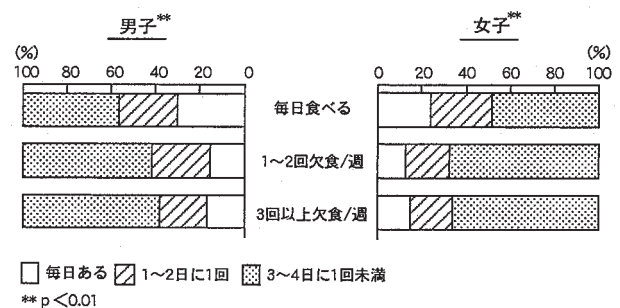


図18 朝食の摂取頻度と排便頻度との関連

動の発達課題を通過しながら、生きる力や知恵などを学び、獲得し、食行動を自立させてきた。ところが、情報化と社会のスピード化が急激に進むなか、多忙化した社会において大人たちが子どもたちに関わる時間は短縮化し、親が生活体験を子どもたちに伝承するのに必要な時間を十分に確保することが困難な状況が生まれてきたのではないかと考えられる。

現在みられる子どもたちの食行動の自立の未完成さは、決して子育て真っ最中の20～30代の親たちだけによって引き起こされたことではない。すでに、この年代の親たちにも子どもたちから食生活体験の欠如が起こっていたと推測される。すなわち、食行動の発達課題を十分に伝承されないで食行動の自立が未完成のまま、今まさに親になっている大人が多いのではないだろうか。親たちが子どもの食行動の発達課題を十分に学んでこなかったことが、子どもに対する安易な介入行動となって、現れているのではないかと考えられる。さらに、今の子どもたちが十数年後には同じように親になっていく。その間に次の世代へ自立が未完成のまま引き継がれたとすると、21世紀の食生活の将来にとっても決して座視できない現象となると考えられる。

今回の調査結果から、今後、子どもたちの食行動の自立に向けて下記のような点が重要であると考えられた。

1. 食行動の自立をはかるための栄養教育は小中学生を対象としただけでは不十分で、食行動の発達

の重要なステップにある乳幼児たちを対象とした取り組みが必要である。

2. 親の安易な介入行動が子どもの自立を妨げることから、親たちが子どもたちの食行動の発達課題を学習する栄養教育の取り組みも大切である。
3. 子どもと親の断片的な食生活体験を解消するためには、従来から行われてきた栄養素を重視しがちな栄養教育から、豊かな生活体験ができるような観点を重視した連続的な食生活体験を積ませるような食教育体系の再構築が求められている。

引用文献

- (1) 足立美幸：看護栄養学、1996年、医歯薬出版。
- (2) 鈴木雅子：新・今「子供」が危ない。1998、学研。
- (3) 藤沢良知：子どもの心を育てる食事学。1986年、第一出版。
- (4) 足立美幸：子どもたちの食卓。2000年、NHK出版。
- (5) 小松啓子、岡村真理子：幼児期の基本的な生活習慣の確立と食生活との関連について：福岡県立大学紀要、1999. 7(1)、819～95。
- (6) 保育所（園）児の食生活と健康実態調査、1999年福岡県保健福祉部健康対策課発行。
- (7) 筑豊・京築地域における保育所（園）児の食生活習慣実態調査、1997年、福岡県立大学発行。
- (8) 小松啓子：子どもの食習慣と飲み物。小児歯科臨床、1996(7)、38～47。