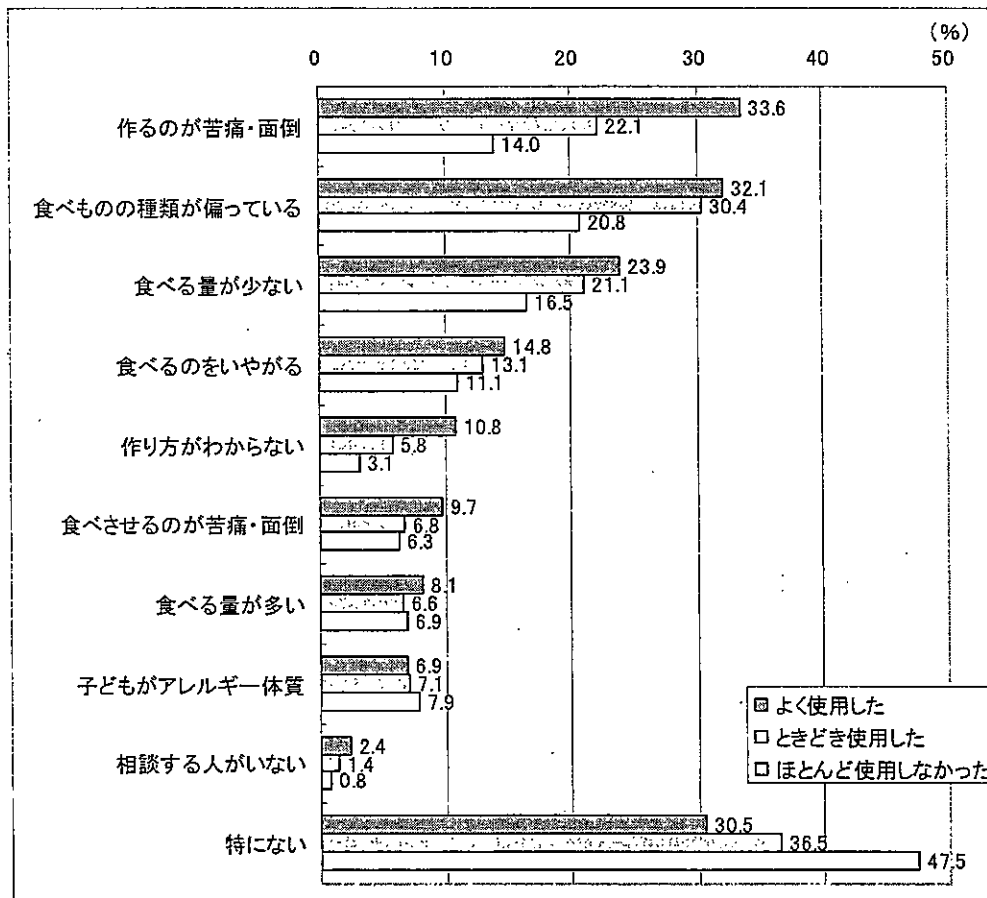


(3) ベビーフードの使用状況と離乳食で困ったこと

離乳食でベビーフードを「よく使用した」と回答した者では、離乳食で困ったこととして、3人に1人が「作るのが苦痛・面倒」、「食べものの種類が偏っている」と回答。また、1歳を超えてからの食事で困っていることとしても、「よく使用した」と回答した者では、「遊び食い」、「偏食する」が4～5割と高率。

ベビーフードの使用状況別に「離乳食で困ったこと」をみると、ベビーフードを「よく使用した」と回答した者では、「作るのが苦痛・面倒」が33.6%、「食べものの種類が偏っている」が32.1%、「食べる量が少ない」が23.9%と、「ほとんど使用しなかった」者に比べ、高かった。一方、「困ったことが特にない」という回答は、「ほとんど使用しなかった」者では47.5%だったが、「よく使用した」者では30.5%、「時々使用しなかった」者では36.5%にとどまった(図7)。



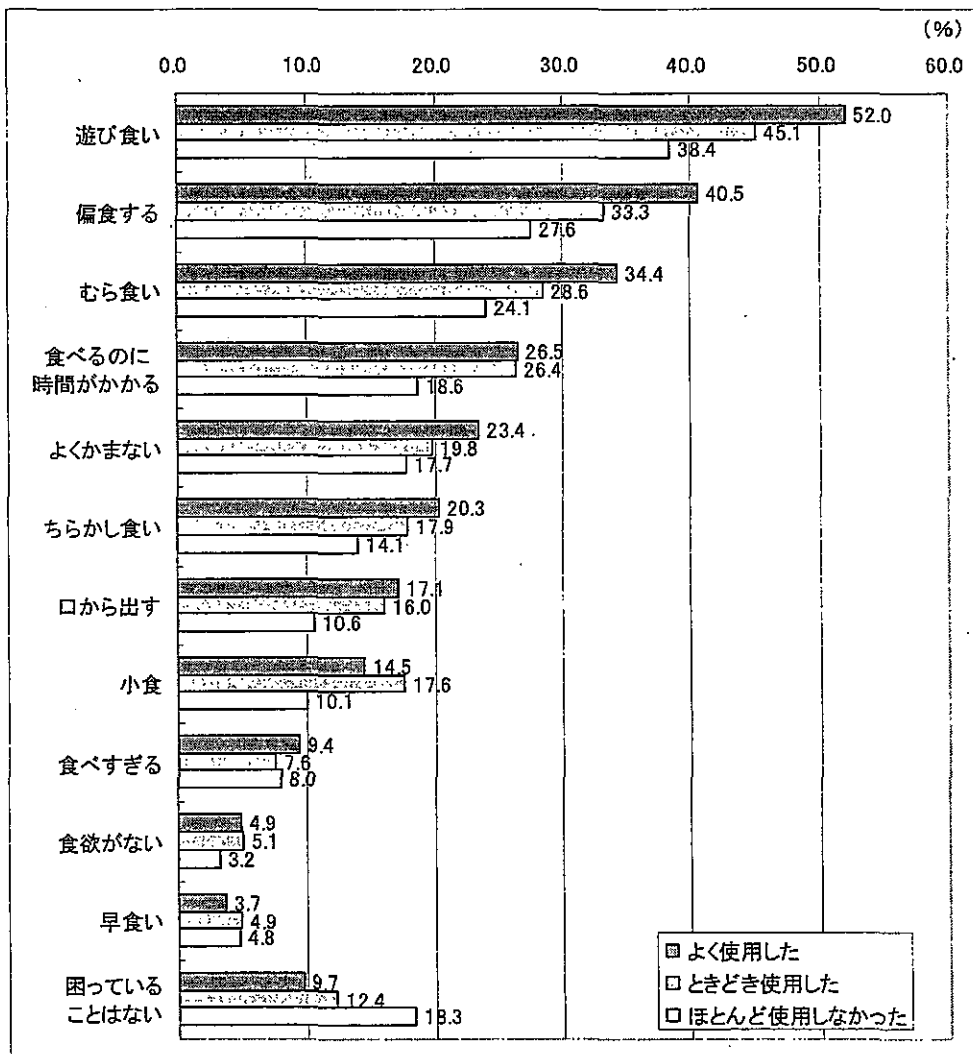
(離乳食の開始時期に関する項目を除く)

「不詳」を除く (n=2,676)

図7 ベビーフードの使用状況別 離乳食で困ったこと

さらに、1歳以上の子どもについて、ベビーフードの使用状況別に「現在食事で困っていること」をみると、「よく使用した」と回答した者では、「遊び食い」が52.0%、「偏食する」が40.5%、「むら食い」が34.4%であり、「ほとんど使用しなかった」者に比べ、高かった(図8)。

離乳食におけるベビーフードの使用は増加傾向にあり、簡便さ等の利点も見受けられるが、離乳食で困ったこととして「食べものの種類が偏っている」、1歳を超えてからの食事で困っていることとして「偏食する」といった回答が多くみられることから、子ども自身が様々な食べ物を見る・触る・味わうといった具体的な体験が進むような支援が必要とされる。



1歳以上、「不詳」を除く (n=2,241)

図8 ベビーフードの使用状況別 現在食事で困っていること

(4) 栄養方法とベビーフードの使用状況

栄養方法（3か月）別にベビーフードの使用状況をみると、ベビーフードを「よく使用した」と回答した者は、母乳栄養の場合で5人に1人、人工栄養で3人に1人。

栄養方法（3か月）別にベビーフードの使用状況をみると、「よく使用した」と回答した者の割合は、母乳栄養で22.4%、混合栄養で29.8%、人工栄養で34.5%の順に高く、一方「使用しなかった」と回答した者は、母乳栄養で28.9%、混合栄養で20.9%、人工栄養で18.2%の順に低かった（表10）。

授乳方法や離乳食の進め方については、それぞれの状況とその背景を考慮し、それらに応じた適切な支援を行う必要がある。

表10 栄養方法（3か月）別 ベビーフードの使用状況

(%)

		ベビーフードの使用状況			
		よく使用した	時々使用した	使用しなかった	不詳
栄養方法 (3か月)	母乳栄養 (n=964)	22.4	48.1	28.9	0.5
	混合栄養 (n=1,041)	29.8	49.0	20.9	0.3
	人工栄養 (n=534)	34.5	46.8	18.2	0.6

3. 食事の状況等について

(1) 授乳や食事について不安な時期

授乳や食事について不安な時期は、出産直後をピークに減少し、4～6か月で再び増加し、1歳前後で高くなる傾向。

授乳や食事について不安な時期について、子どもの年齢別にみると、いずれの年齢においても、「出産直後」が最も高くなっており、特に6か月～1歳未満の場合には39.7%に上り、授乳に対する不安がうかがわれた（図9）。

また、いずれの年齢の場合も、「2～3か月」では不安だったとする割合が低くなり、「4～6か月」で不安だったとする割合が再び高くなる傾向がみられた。特に6か月～1歳未満及び1歳の場合には、「4～6か月」に不安だったとする割合が25%を占め、離乳食開始の時期での不安がうかがわれた。

さらに1～3歳の場合にはいずれも、「1歳前後」に不安だったとする割合が高くなっていった。

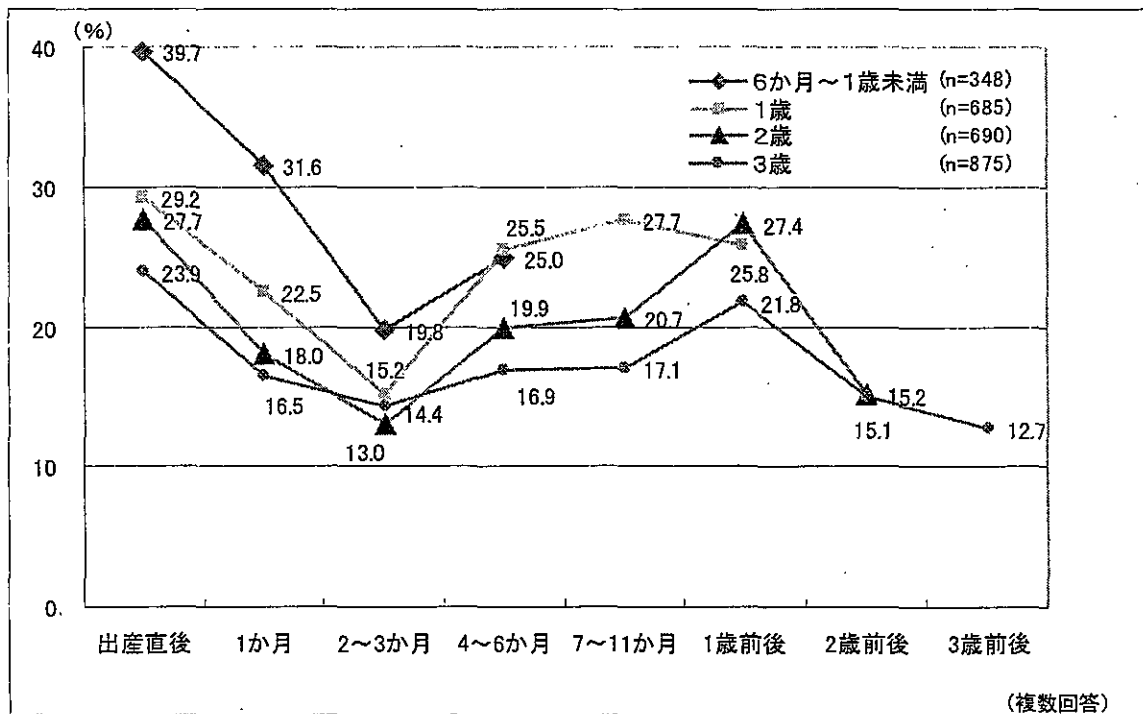


図9 授乳や食事について不安な時期

(2) 子どもの食事で特に気をつけていること

子どもの食事で特に気をつけていることについては、いずれの年齢においても「栄養バランス」が7～8割、「一緒に楽しく食べること」が6割と高率。また、6か月～1歳では「食事のリズム」が5割を超え、2歳及び3歳では「食事のマナー」が5～6割と高率。

子どもの食事で特に気をつけていることについては、「栄養バランス」が、6か月～1歳未満で81.6%、1歳で81.9%、2歳で79.1%、3歳で77.5%といずれの年齢においても最も高く、次いで、「一緒に楽しく食べること」が、6か月～1歳未満で60.9%、1歳で66.1%、2歳で68.6%、3歳で66.1%と高かった(図10)。

また、「食事のリズム」については、6か月～1歳未満では52.9%だが、1歳で48.0%、2歳で42.3%、3歳で34.4%と、年齢が上がるにつれ低くなり、食事のマナーについては、6か月～1歳未満では27.0%だが、1歳で43.1%、2歳で55.8%、3歳で62.7%と、年齢が上がるにつれ高くなる傾向がみられた。

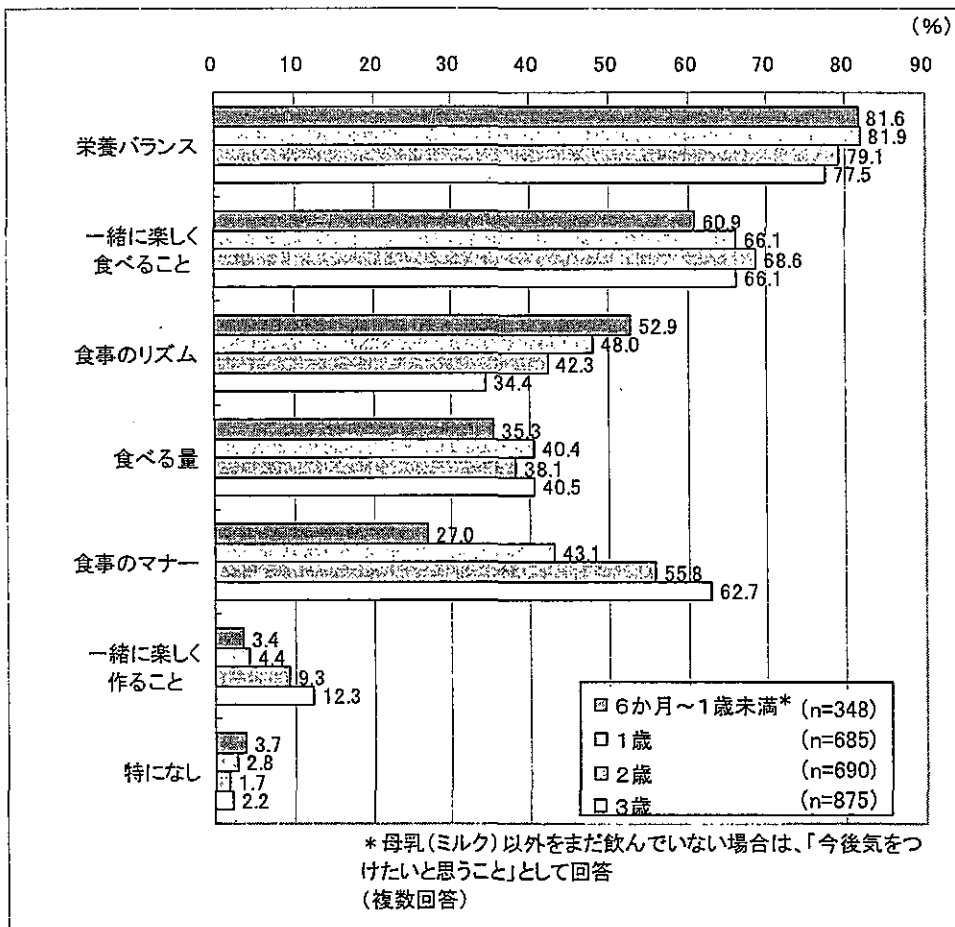


図10 子どもの食事で特に気をつけていること

(3) 子どもの離乳食や食事で困っていること

離乳食で困ったことでは、「食べものの種類が偏っている」、「作るのが苦痛・面倒」が4人に1人。また、子ども（1歳以上）の食事で困っていることでは、10年前に比べ、「偏食する」、「よくかまない」と回答する者が増加する一方、「食事で困っていることはない」とする者が減少。

離乳食で困ったことでは、「食べものの種類が偏っている」が28.5%、「作るのが苦痛・面倒」が23.2%、「食べる量が少ない」が20.6%の順に多くみられた（表11）。

また、1歳を超えた子どもの食事で困っていることでは、「遊び食い」が45.4%、「偏食する」が34.0%、「むら食い」が29.2%、「食べるのに時間がかかる」が24.5%、「よくかまない」が20.3%の順に多くみられた（図11）。

さらに、10年前に比べ、「偏食する」は24.9%から34.0%に、「よくかまない」は12.6%から20.3%に増加した。一方、「食事で困っていることはない」とする回答は、昭和60年には23.0%だったが、平成7年には13.1%、平成17年には13.1%に減少した。

表11 離乳食で困ったこと

困ったこと	(%)
開始の時期が早いといわれた	0.8
開始の時期が遅いといわれた	2.5
開始の時期がわからない	5.1
食べる量が少ない	20.6
食べる量が多い	7.1
食べものの種類が偏っている	28.5
食べるのをいやがる	13.1
作り方がわからない	6.6
作るのが苦痛・面倒	23.2
食べさせるのが苦痛・面倒	7.5
子どもがアレルギー体質	7.3
相談する人がいない(場所がない)	1.5
特になし	37.5

複数回答 (n=2,722)

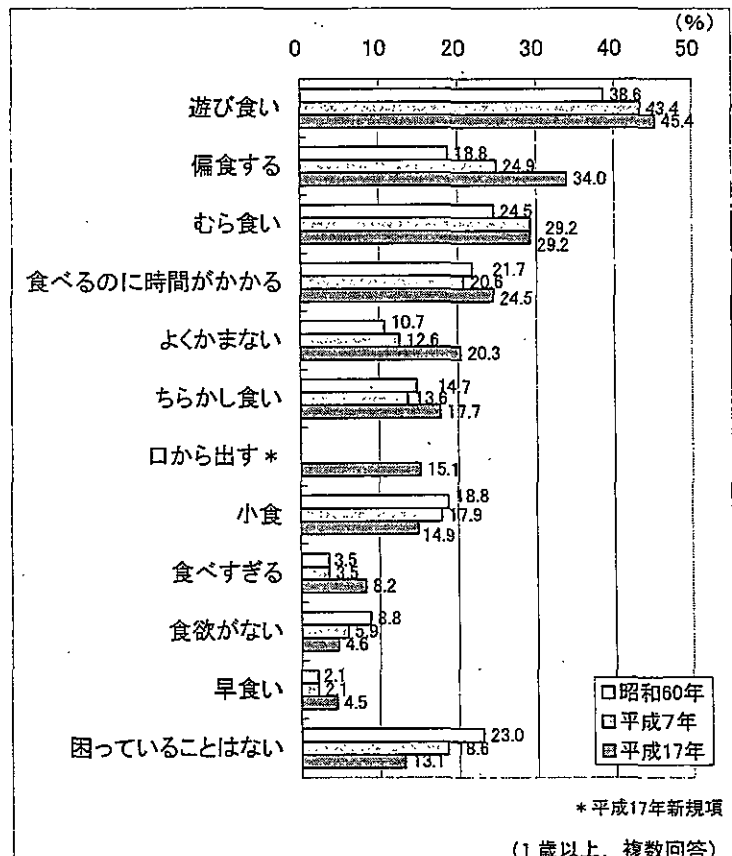


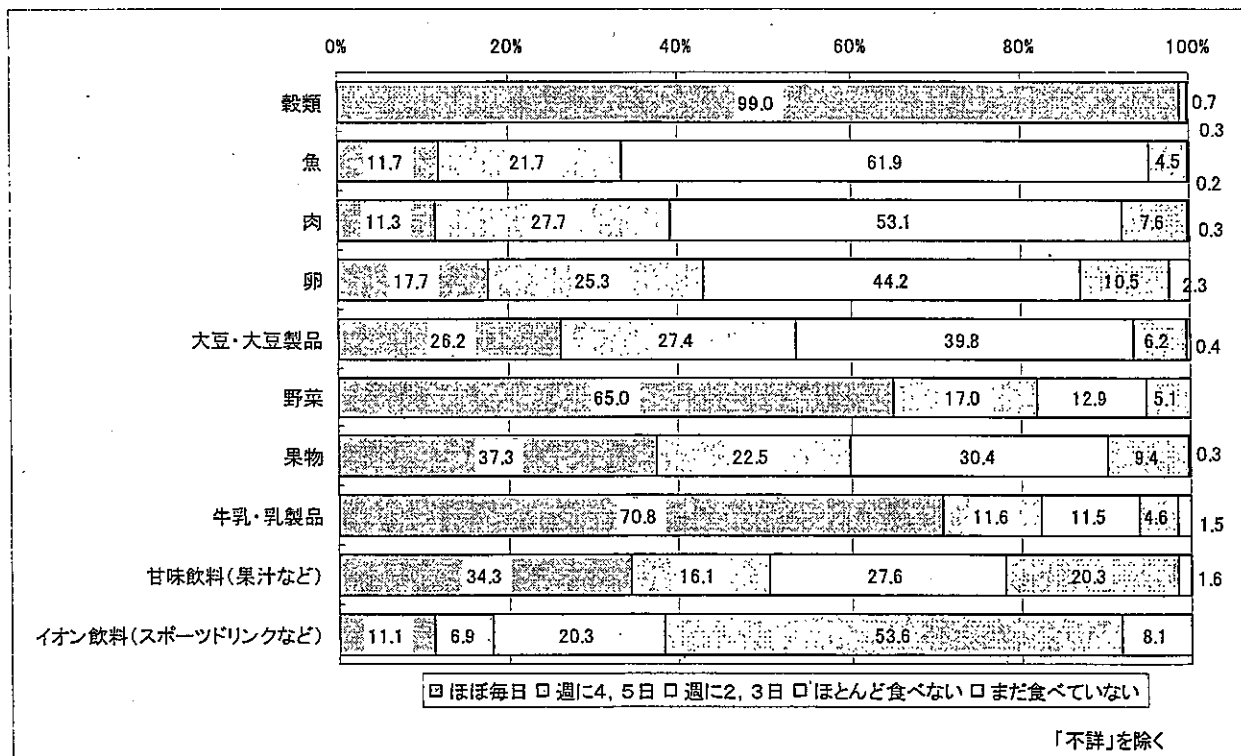
図11 食事で困っていること（年次推移）

(4) 主要食物の摂取状況

ほぼ毎日食べている食物は、穀類、次いで牛乳・乳製品の順に高率。毎日摂取することが望ましい野菜や果物については、毎日食べない子どもが野菜で約4割、果物で約6割を占め、ほとんど食べない子どももみられる。

穀類や魚、野菜など日常の食事で摂取する食物に甘味飲料・イオン飲料を加えた10種類の食物について、その摂取状況を尋ねたところ、1歳以上の子どもで、ほぼ毎日食べていると回答した食物は、穀類99.0%、次いで牛乳・乳製品70.8%、野菜65.0%、果物37.3%の順だった(図12)。野菜や果物については、ほとんど食べないと回答する子どもが、それぞれ5.1%、9.4%みられた。食習慣の形成上重要な時期にありながら、前述の結果では「偏食する」子どもの割合は増加している。特に野菜や果物等毎日摂取することが望ましい食物については、そうした食習慣が身につくような支援が必要である。

一方、果汁などの甘味飲料については3人に1人、スポーツドリンクなどのイオン飲料については10人に1人が、ほぼ毎日飲んでいると回答しており、摂取過剰にならないような配慮も必要である。



(1歳以上)

図12 主要食物の摂取状況

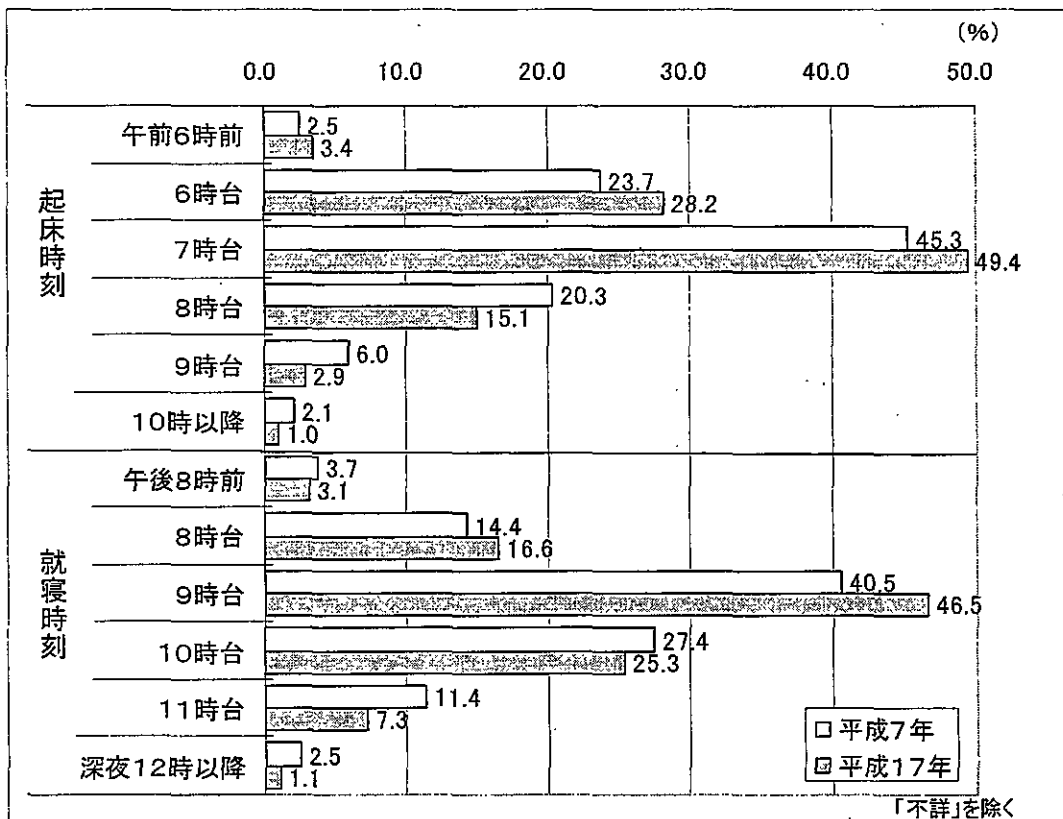
4. 子どもの生活習慣と親の生活習慣・生活体験について

(1) 子どもの起床時刻・就寝時刻

就寝時刻午後10時以降の子どもは3人に1人。10年前に比べ、起床時刻は午前8時以降が減少、就寝時刻は午後10時以降が減少し、これらの遅延については歯止めの傾向。

子どもの起床時刻については、最も多いのが「午前7時台」で49.4%、次いで「6時台」28.2%、「8時台」15.1%の順だった。就寝時刻については、最も多いのが「午後9時台」で46.5%、次いで「10時台」25.3%、「8時台」16.6%の順だった（図13）。

10年前に比べ、起床時刻については、午前8時以降が28.4%から19.0%に減少し、就寝時刻については、午後10時以降が41.3%から33.7%に減少し、これらの遅延については、歯止めの傾向がみられた。しかしながら、10時以降に就寝する子どもは3人に1人と依然多く、規則的な生活習慣の形成に向けては今後とも引き続き対応が必要である。



(1歳以上)

図13 起床時刻・就寝時刻（年次推移）

(2) 子どもの朝食習慣

朝食に欠食がみられる子どもは約1割。就寝時刻が遅くなるほど、欠食の割合は高率。また、親(母)の朝食習慣に欠食がある場合には、子どもも欠食の傾向。

朝食について、欠食がみられる子どもは9.4%であり、「ほとんど食べない」子どもも2%みられた(表12)。朝食習慣と就寝時刻との関連をみると、欠食がみられる子どもの割合は、就寝時刻が「午後10時台」で13.8%、「11時台」で24.1%と、就寝時刻10時以降で欠食がみられる子どもの割合が高かった(図14)。

また、親(母)の朝食習慣との関連をみると、欠食がみられる子どもの割合は、親が「毎日食べる」場合では6.0%だが、「週に4,5日食べる」場合では20.0%、「週に2,3日食べる」「ほとんど食べない」場合ではそれぞれ29.7%、29.8%と高かった(図15)。

表12 朝食習慣(子ども・親) (%)

		ほぼ毎日食べる	週に4,5日食べる	週に2,3日食べる	ほとんど食べない
子ども	総数(n=2,247)	90.6	5.4	2.0	2.0
	1歳(n=683)	93.3	4.1	0.6	2.0
	2歳(n=690)	88.4	6.1	3.5	2.0
	3歳(n=874)	90.3	5.9	1.8	1.9
親(母) (n=2,714)		83.2	5.8	4.1	6.9

「不詳」を除く

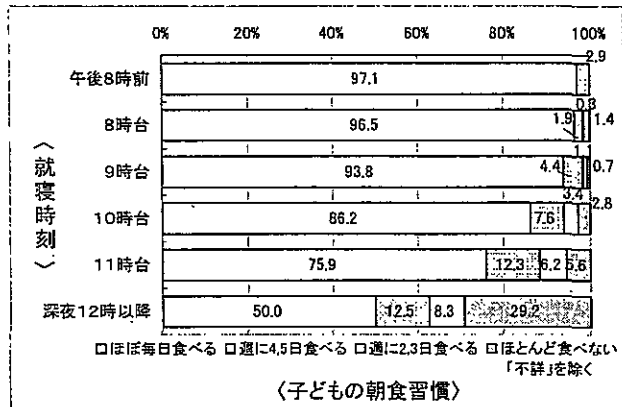


図14 子どもの朝食習慣と就寝時刻

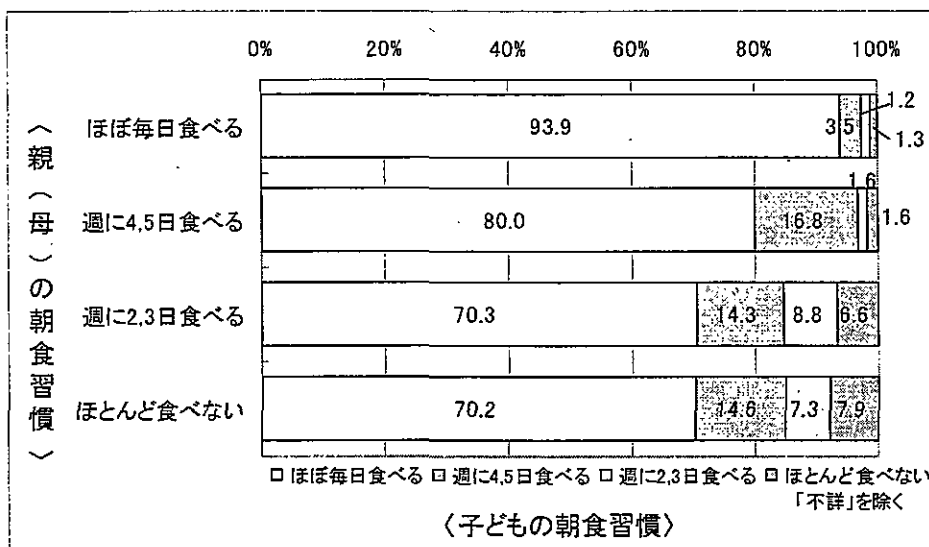


図15 子どもの朝食習慣と親(母)の朝食習慣

(3) 親の生活体験と子どもの食事状況

親（母）が子どもの頃に調理済み食品やインスタント食品を「よく食べた」と回答した者では、2人に1人がベビーフードをよく使用、4人に1人が子どもと一緒に週に1回以上外食。

親（母）が子どもだった頃の調理済み食品やインスタント食品の摂取状況別にベビーフードの使用状況をみると、調理済み食品等を「よく食べた」と回答した者では、ベビーフードを「よく使用した」が46.2%と多かった（図16）。

また、子どもと一緒に外食の状況との関連をみると、調理済み食品等を「よく食べた」と回答した者では、子どもと一緒に外食が「週に1回以上」が28.3%と多かった（図17）。

親自身の子どもの頃からの食生活の体験に応じて、ベビーフードや外食などの利用は今後も一層進むことが予測されるので、そうした背景を考慮した支援が求められるとともに、食品産業や外食産業においても健康的な食習慣の形成につながるメニューの提供等食環境の整備が望まれる。

図16 親(母)が子どもの頃の調理済み食品等の摂取状況とベビーフードの使用状況

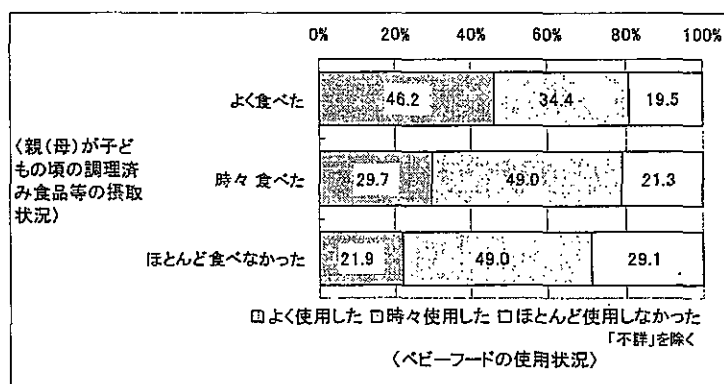
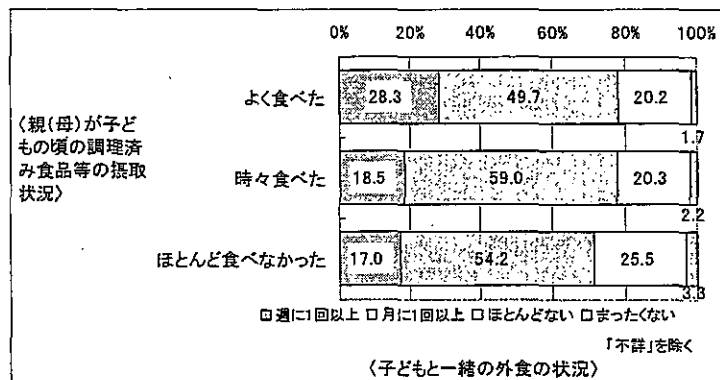


図17 親(母)が子どもの頃の調理済み食品等の摂取状況と子どもと一緒に外食の状況



(参考1) 親(母)が子どもの頃の調理済み食品等の摂取状況

頻度	(%)
よく食べた	8.2
時々食べた	52.7
ほとんど食べなかった	38.9
不詳	0.2

(n=2,722)

(参考2) 子ども*と一緒に外食状況

頻度	(%)
週に1回以上	18.7
月に1回以上	56.3
ほとんどない	22.3
まったくない	2.6
不詳	0.2

* 1歳以上 (n=2,250)

5. 食育について

「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した者は約8割。また、そのために家庭とともに取組が必要な機関としては、「保育所・幼稚園」「小・中学校」の順で高率。

「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した者が76.7%を占めた（図18）。また、子どもが健康的な食習慣を身につけていくために、家庭とともに取組が必要な機関としては、「保育所・幼稚園」が85.8%と最も多く、次いで「小・中学校」が66.8%の順だった。「テレビ・雑誌などマスメディア」、「食料品店・飲食店」という回答も、それぞれ26.6%、21.7%みられた（図19）。

家庭での食育の重要性は認識されているが、前述の調査結果を踏まえると、離乳食期から、親子で健康的な食習慣を確立できるような支援とともに、乳幼児期が健康的な食習慣の基礎を育む時期であることに鑑み、例えば「偏食をなくす」という観点ではなく「好きなもの、食べたいものを増やす」という発想で、家庭とともに、保育所・幼稚園をはじめとした関係機関の連携により、様々な食に関する体験の機会が提供されることが望まれる。

図18 家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思うか

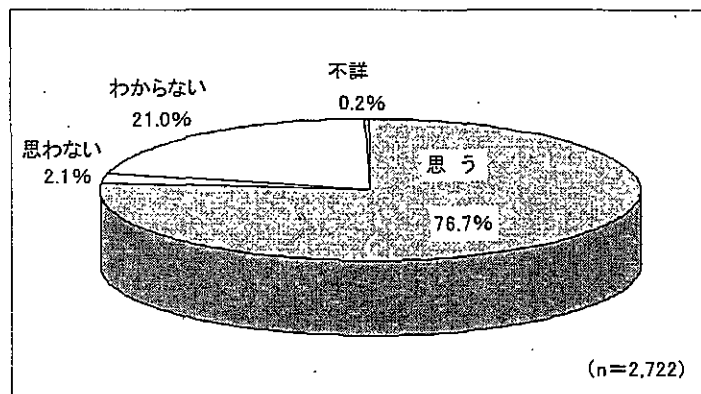


図19 子どもが健康的な食習慣を身につけていくのに取組が必要な機関

