

親の生活習慣がわるいと親の食育への関心が低く、子の食習慣の悪化や孤食も多くなる
文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から

【目的】

子の食生活、健康には家庭環境が影響していると報告されており、子だけでなく親に対する食育も重要だと考えられています。本研究では、子供の望ましい食習慣の形成と親の生活習慣の関連を明らかにするため、富山県教育委員会との連携事業として実施された文部科学省スーパー食育スクール事業において追加調査をおこないました。

【方法】

富山県高岡市内の5つの小学校に通う1年生から6年生までの全児童2129名を対象として、平成28年1月に家庭の社会経済環境、親子の生活習慣などに関するアンケート調査を実施しました。回収数は1986名(回収率：93.3%)、有効回答数は1632名でした。父母の生活習慣はBreslowの7つの生活習慣で判断しました。

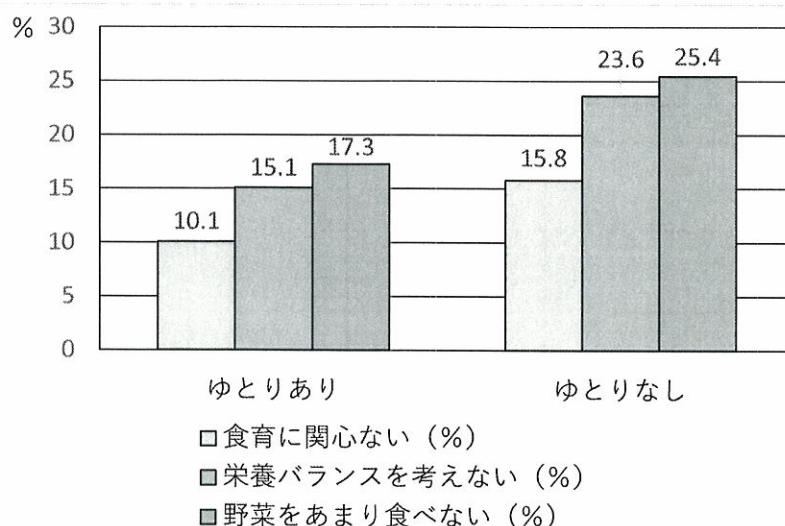
【結果】

- ・生活のゆとりがない家庭は、子供の食習慣が悪い

「ゆとりがある」家庭を基準とした場合の「ゆとりがない」家庭の望ましくない習慣に対するオッズ比（リスク指標）は、「食育に関心なし」で1.46*、「栄養バランスを考えない」で1.52*、「野菜を食べない」で1.52*でした。（*： $p<0.05$ ）

生活のゆとりと子供の食生活の関連			
	食育への関心がない	栄養バランスを考えない	野菜をあまり食べない
	オッズ比 95%信頼区間	オッズ比 95%信頼区間	オッズ比 95%信頼区間
生活のゆとり			
ある	1	1	1
ない	1.46(1.05-2.04)	1.52(1.14-2.03)	1.52(1.15-2.01)

生活のゆとりと子供の食生活

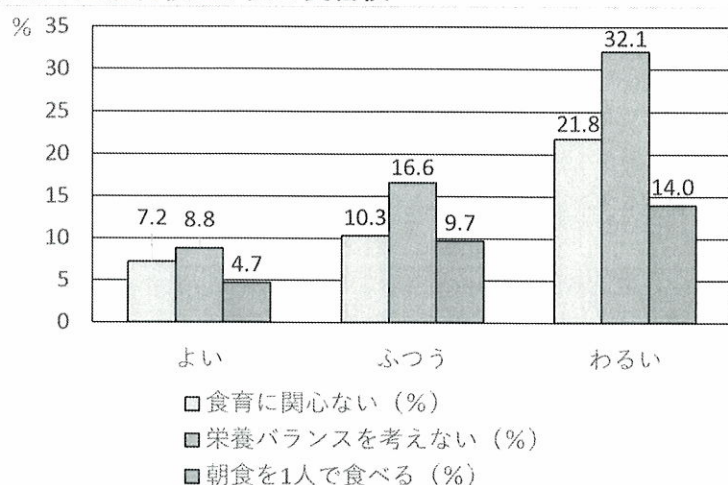


- ・ 母親の生活習慣がわるいと親の食育への関心が低く、子の食習慣の悪化や孤食も多くなる

母親の生活習慣が「よい」家庭を基準とした、「わるい」家庭の望ましくない習慣に対するオッズ比は、親が「食育に関心ない」で2.95*、「栄養バランスを考えない」で3.86*、「朝食を1人で食べる」で2.42*でした。(*: $p < 0.05$)

母親の生活習慣と子供の食生活の関連			
	食育に関心ない	栄養バランスを考えない	朝食を1人で食べる
	オッズ比 95%信頼区間	オッズ比 95%信頼区間	オッズ比 95%信頼区間
母親の生活習慣			
よい	1	1	1
ふつう	1.33(0.86-2.04)	1.85(1.26-2.71)	1.87(1.13-3.11)
わるい	2.95(1.82-4.78)	3.86(2.50-5.96)	2.42(1.34-4.35)

母親の生活習慣と子供の食習慣

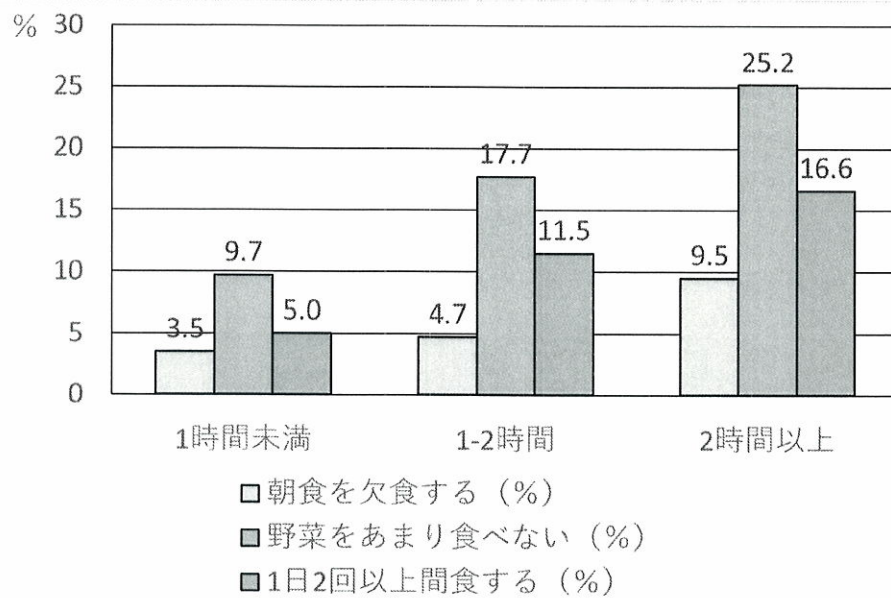


- ・ 子供のメディア利用時間が長いほど、子供は朝食を欠食し、野菜を食べず、間食が多くなる

メディアの利用時間が「1時間未満」の子供と比較した場合の、「2時間以上」の子供の望ましくない習慣に対するオッズ比は、「朝食を欠食する」で2.75*、「野菜を食べない」で2.68*、「1日2回以上間食をする」で4.16*でした。(*: $p < 0.05$)

子供のメディア利用時間と子供の食生活の関連			
	朝食の欠食	野菜をあまり食べない	間食を1日2回以上
	オッズ比 95%信頼区間	オッズ比 95%信頼区間	オッズ比 95%信頼区間
メディア利用時間(h)			
<1	1	1	1
1-2	1.44(0.67-3.09)	1.81(1.14-2.87)	2.56(1.39-4.70)
≥2	2.75(1.30-5.82)	2.68(1.68-4.28)	2.42(1.34-4.35)

子供のメディア利用時間と食習慣



【結論】

今回の調査から、子供の望ましい食習慣づくりには、3つの要素(①社会環境の要素、②家庭環境の要素、③子供自身の生活習慣の要素)があることが分かりました。要素の中には、社会環境のような自分自身の力だけでは見直しが難しいものと、親の生活習慣や子供の生活習慣のように見直しが可能なものがあります。子供の望ましい生活習慣づくりには、子供に対する健康教育だけでなく、親に対する健康教育も必要であり、地域社会や学校の協力の下に子供の健康習慣づくりを進める必要があるといえます。