

# 家庭環境のわるさは子どもの食行動、生活習慣、健康に影響 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から

## 【目的】

近年、核家族化や女性の労働参加率の増加など、子どもの家庭環境をめぐる変化は著しく、子どもの食行動や生活習慣、健康に影響を与えていると考えられます。本研究では、家庭環境が子どもの食行動、生活習慣、健康に与える影響について明らかにするため、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】

文部科学省スーパー食育スクール事業の協力校である富山県高岡市内の5小学校の全児童2,057人とその保護者を対象としました。2014年7月に自記式質問紙調査を実施し、対象者中、1,936人(94.1%)から回答が得られ、そのうち今回の研究に関連した項目に記載もれのない1,719人を分析対象としました。家庭環境を、「母の就業」、「家族構成」、「暮らしのゆとり」「朝、夕食の共食」、「親子の会話」、「子の家事手伝い」「保護者の食育への関心」、「栄養バランスの考慮」、「食事マナーの教育」としました。家庭環境項目を独立変数、子どもの食行動、生活習慣、健康を従属変数とし、ロジスティック回帰分析を行いました。

## 【結果】

### ・子どもの食行動と家庭環境の関連

母が有職、親が子供と共食していない、子が家事手伝いをしない、保護者の食意識が低い家庭では、子どもが野菜を食べる心がけがなく、好き嫌いがあり、朝食を欠食し、間食が多いなど子どもの食行動が不良でした。

| 子どもの食行動と家庭環境の関連 |                 |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                 | 野菜を食べる心がけのなさ    | 好き嫌いの多さ         | 朝食の欠食           | 間食1日2回以上        |
|                 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 |
| 家庭環境 母親の有職      |                 |                 |                 |                 |
| 無職              | 1               |                 | 1               |                 |
| 仕事あり            | 1.46(1.01-2.09) |                 | 2.29(1.17-4.49) |                 |
| 朝・夕の共食          |                 |                 |                 |                 |
| 毎日              |                 |                 | 1               | 1               |
| 孤食あり            |                 |                 | 2.60(1.34-5.06) | 1.79(1.01-3.17) |
| 子が家事手伝い         |                 |                 |                 |                 |
| する              | 1               | 1               |                 |                 |
| しない             | 1.84(1.40-2.42) | 1.66(1.25-2.20) |                 |                 |
| 保護者の食育への関心      |                 |                 |                 |                 |
| あり              |                 |                 | 1               |                 |
| なし              |                 |                 | 2.31(1.43-3.72) |                 |

### ・子どもの生活習慣と家庭環境の関連

親子の会話が少なく、子が家事手伝いをせず、保護者の食意識が低い家庭では、子どもが運動不足、睡眠不足があり、長時間テレビ視聴やゲーム利用をしているなど、子どもの生活習慣が不良でした。

| 子どもの生活習慣と家庭環境の関連 |                 |                 |                 |                 |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                  | 運動不足            | 睡眠不足            | 長時間のテレビ視聴       | 長時間のゲーム利用       |
|                  | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 |
| 家庭環境 親子の会話       |                 |                 |                 |                 |
| 多い               | 1               |                 | 1               |                 |
| 少ない              | 1.65(1.21-2.27) |                 | 1.69(1.14-2.49) |                 |
| 子が家事手伝い          |                 |                 |                 |                 |
| する               |                 | 1               |                 | 1               |
| しない              |                 | 1.31(1.00-2.05) |                 | 1.36(1.03-1.82) |
| 保護者の食育への関心       |                 |                 |                 |                 |
| あり               |                 | 1               | 1               | 1               |
| なし               |                 | 1.43(1.00-2.05) | 1.82(1.20-2.78) | 1.48(1.01-2.16) |

#### ・子どもの健康と家庭環境の関連

暮らしにゆとりがなく、親子の会話が少なく、子が家事手伝いをせず、保護者の食意識が低い家庭では、子どもの健康満足度が低く、朝の目覚めの気分が悪く、よくいららし自己肯定感が低いなど、子どもの健康が不良でした。

| 子どもの健康と家庭環境の関連 |                 |                 |                 |                 |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                | 健康満足度が低い        | 朝目覚めの気分が悪い      | よくいららする         | 自己肯定感が低い        |
|                | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 | オッズ比<br>95%信頼区間 |
| 家庭環境 暮らしのゆとり   |                 |                 |                 |                 |
| あり             | 1               | 1               |                 |                 |
| なし             | 1.91(1.40-2.61) | 1.46(1.16-1.85) |                 |                 |
| 親子の会話          |                 |                 |                 |                 |
| 多い             | 1               | 1               | 1               | 1               |
| 少ない            | 1.70(1.26-2.29) | 1.68(1.28-2.20) | 1.49(1.04-2.14) | 3.91(2.67-5.71) |
| 子が家事手伝い        |                 |                 |                 |                 |
| する             | 1               | 1               | 1               |                 |
| しない            | 1.34(1.03-1.73) | 1.72(1.37-2.15) | 1.41(1.03-1.95) |                 |
| 保護者の食育への関心     |                 |                 |                 |                 |
| あり             | 1               | 1               |                 |                 |
| なし             | 1.64(1.19-2.27) | 1.43(1.07-1.91) |                 |                 |

#### 【結論】

子どもの食行動の良さ、生活習慣の良さおよび健康には、良い家庭環境が関連していました。子どもの食行動や生活習慣、健康を良くするためには、保護者の食意識を高め、親子の会話を増やし、子に家事手伝いをさせるなどの家庭環境を整えていくことが重要であると考えられます。

#### 【出典】

中堀伸枝 関根道和 山田正明 立瀬隆志 子供の食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連  
日本公衆衛生雑誌 2016; 63(4): 190-201.