

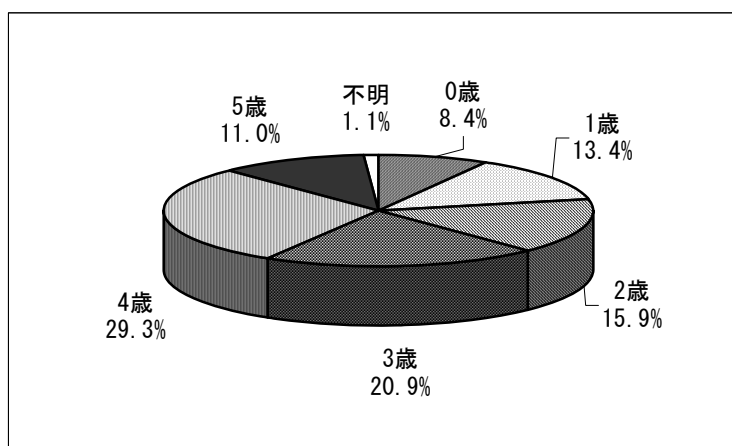
# 乳幼児

## I. 本人と保護者（回答者）の属性

### 1. 本人の年齢

最も多かったのは「4歳」で29.3%で、次いで「3歳」（20.9%）となっている。一方、最も少なかったのは「0歳」で8.4%だった。

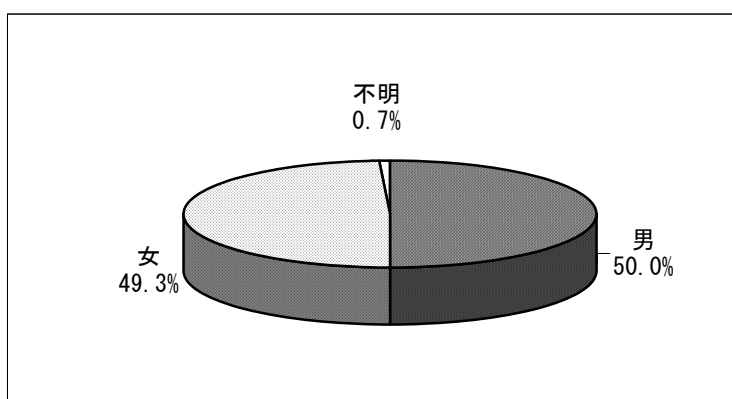
図表 150 お子さんの年齢 (n=546)



### 2. 本人の性別

本人の性別は男女、おおむね同じ割合だった。

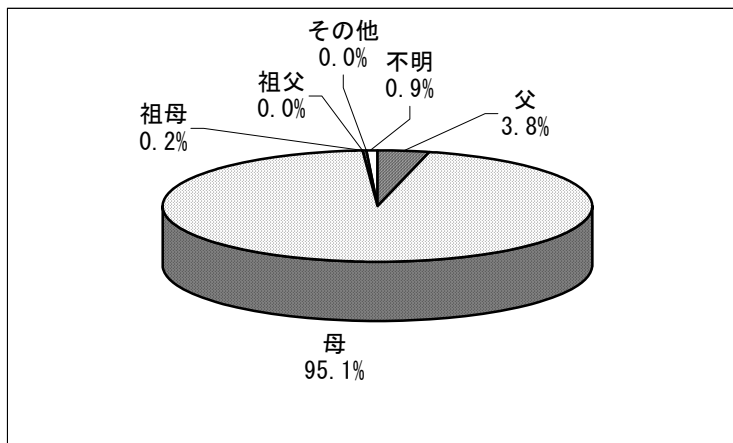
図表 151 お子さんの性別 (n=546)



### 3. 本人と回答者の関係

回答をしてもらった保護者の95.1%は、乳幼児本人の母だった。

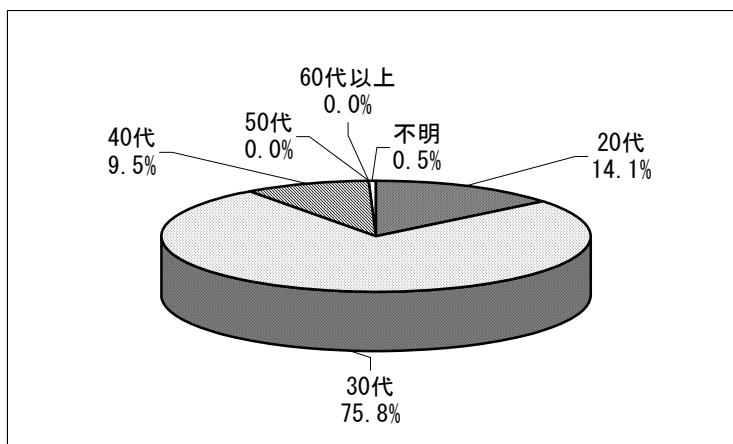
図表 152 回答者の続き柄 (n=546)



### 4. 回答者の年齢

回答者の年齢は、「30代」が最も多く75.8%だった。次いで「20代」が多く14.1%だった。

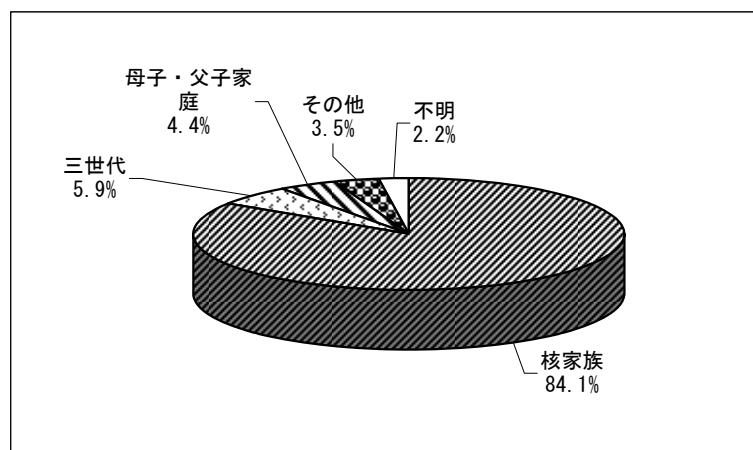
図表 153 回答者の年齢 (n=546)



## 5. 家族構成

家族構成については、大半が「核家族」(84.1%)だった。また、「三世代」は5.9%、「母子・父子家庭」は4.4%だった。

図表 154 家族構成 (n=546)

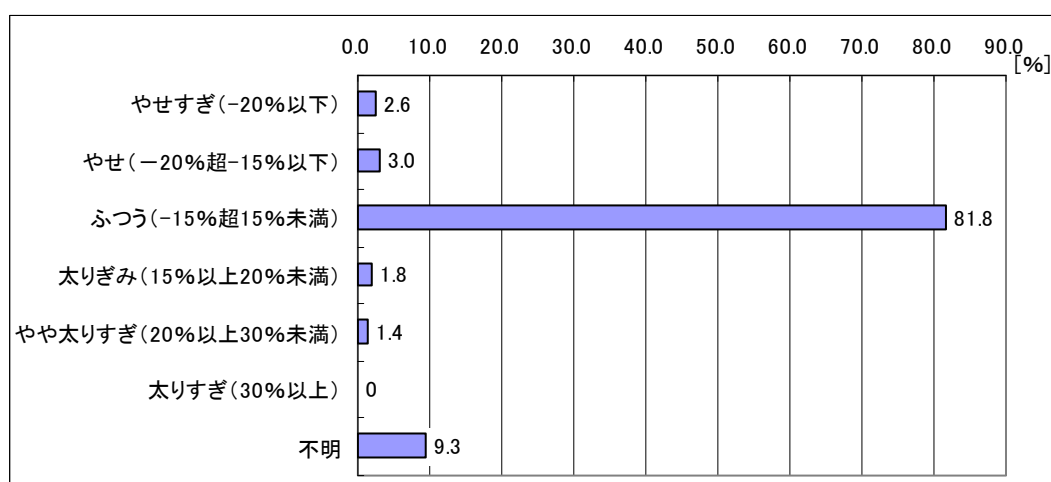


## 6. 肥満度とカウプ指数

1～5歳については、平成2年度厚生省身体発育調査結果から得られた身長別体重表を基礎資料として求められた二次相関式<sup>1</sup>を用いて、標準体重を算出し肥満度を判定した。この結果をみると、最も多かったのは「ふつう」で81.8%だった。「やせすぎ」(2.6%)、「やせ」(3.0%)、「太りすぎみ」(1.8%)、「やや太りすぎ」(1.4%)と、やせている、あるいは太っている人は少ない結果となった。

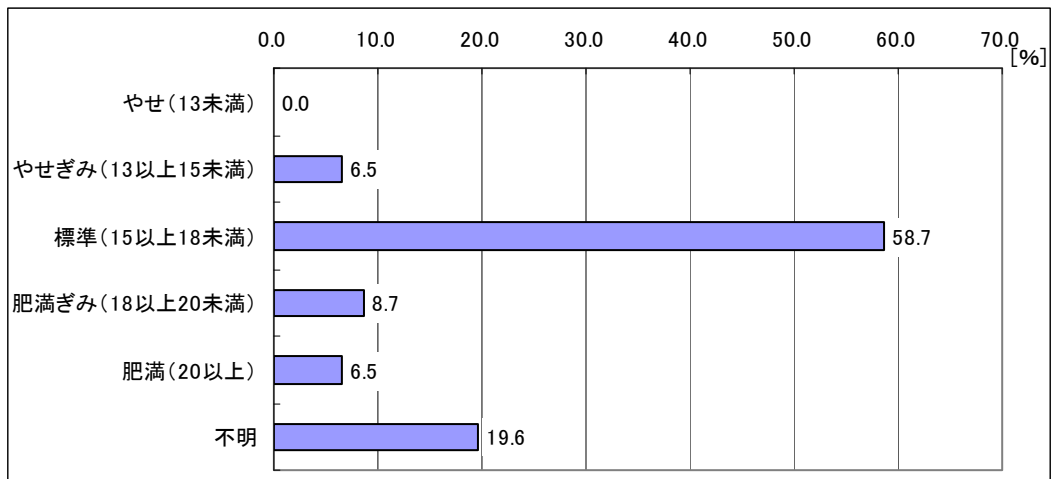
0歳についてはカウプ指数(発達栄養状態)を用いて判定した。この結果をみると、最も多かったのは「標準」で58.7%だった。「やせ」(0.0%)と「やせすぎみ」(6.5%)をあわせると6.5%、「肥満すぎみ」(8.7%)と「肥満」(6.5%)をあわせると、15.2%と、やせている人よりも太っている人の方が多結果となった。

図表 155 1～5歳の肥満度 (n=494)



<sup>1</sup> 伊藤善也：肥満度判定のための幼児標準身長体重曲線，小児保健研究，55（6）752-756，1996

図表 156 0歳のカウプ指数 (n=46)

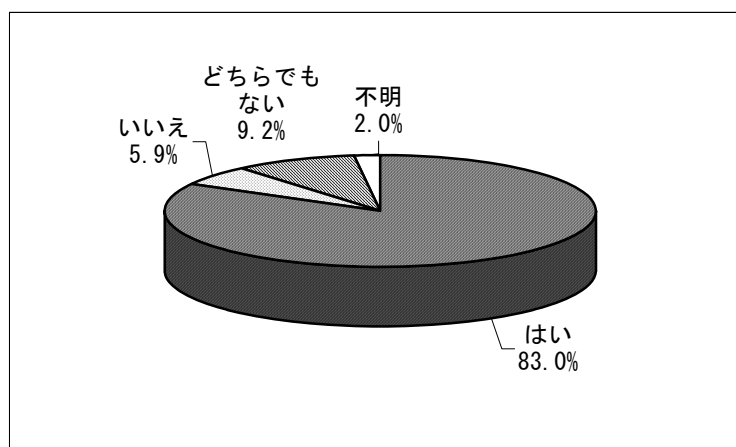


## Ⅱ. 食生活の実態

### 1. 離乳食

離乳食が順調に進んだかどうかきいたところ、83.0%の人は「はい（順調に進んだ）」と答えた。一方、「いいえ（順調に進んでいない）」という人は5.9%だった。

図表 157 離乳食は進み具合 (n=546)

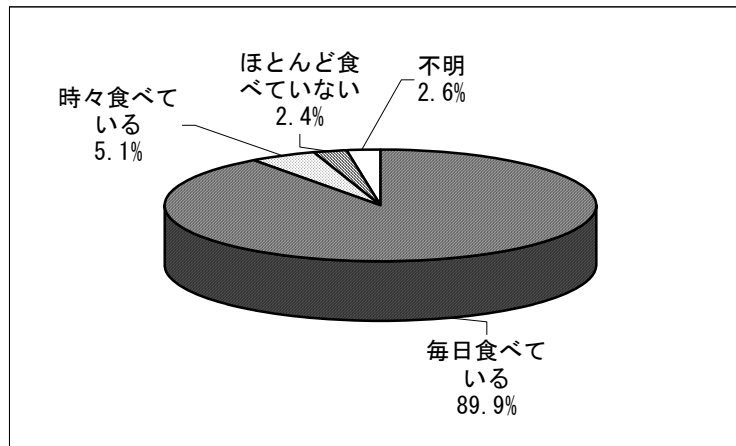


## 2. 朝食（本人）

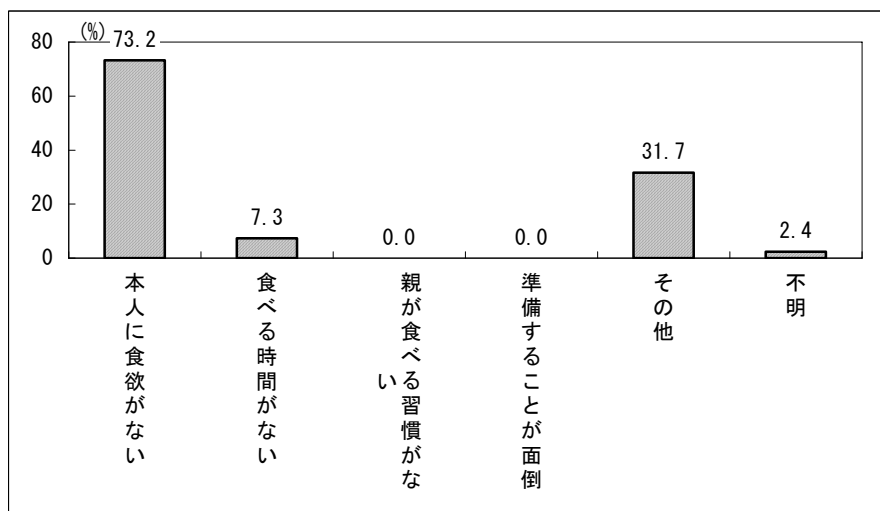
乳幼児本人が朝食を食べているかきいたところ、89.9%の人は朝食を「毎日食べている」と答えた。一方、「時々食べている」（5.1%）、「ほとんど食べていない」（2.4%）と、不定期に食べている人が7.5%だった。

また、「時々食べている」「ほとんど食べていない」と答えた人に朝食を食べない理由をきいたところ、最も多かった回答は「本人に食欲がない」（73.2%）だった。

図表 158 朝食の有無（n=546）



図表 159 朝食を食べていない理由（n=41;複数回答）

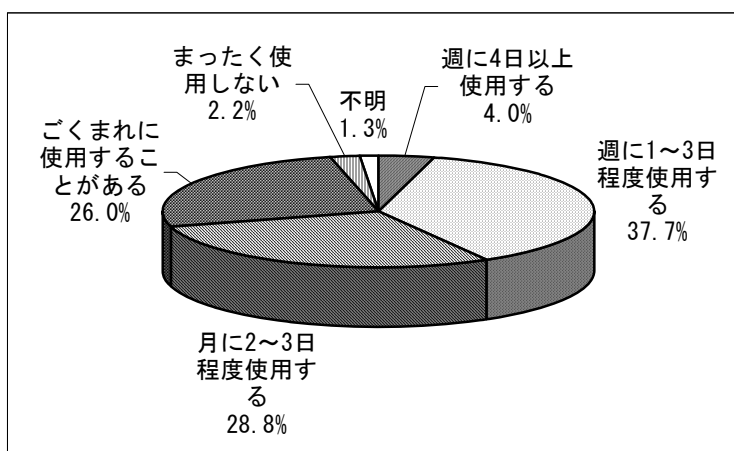


### 3. インスタント食品の利用

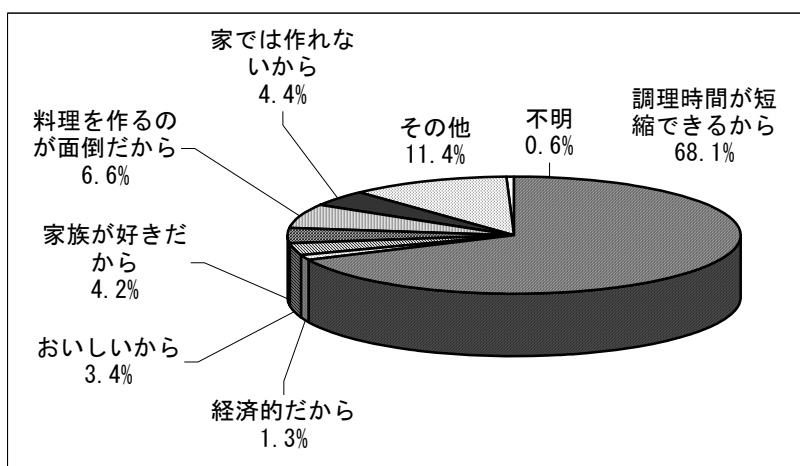
調理済みの食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で使用しているかきいたところ、「ごくまれに使用する」「まったく使用しない」を省くと、70.5%の人がインスタント食品を日常的に使用していることが分かる。日常的に使用している人の中では、「週に4日以上使用する」(4.0%)、「週に1～3日程度使用する」(37.7%)といったように、かなり頻繁に使用している人が41.7%だった。

インスタント食品を使用すると答えた人に、使用する理由をきいたところ、最も多かった回答は「調理時間が短縮できるから」(68.1%)だった。

図表 160 インスタント食品の利用頻度 (n=546)



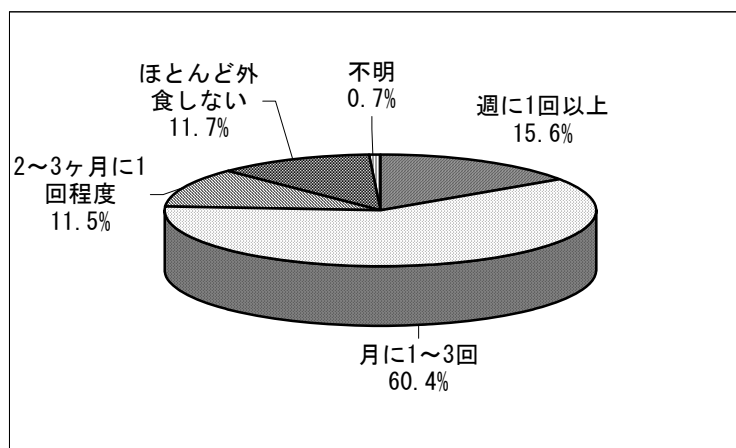
図表 161 インスタント食品の利用理由 (n=527)



#### 4. 外食

どのくらいの頻度で外食しているかきいたところ、最も多かった回答は「月に1～3回」で60.4%だった。「週に1回以上」(15.6%)とあわせると、76.0%が日常的に外食をしていることが分かる。

図表 162 外食の頻度 (n=546)



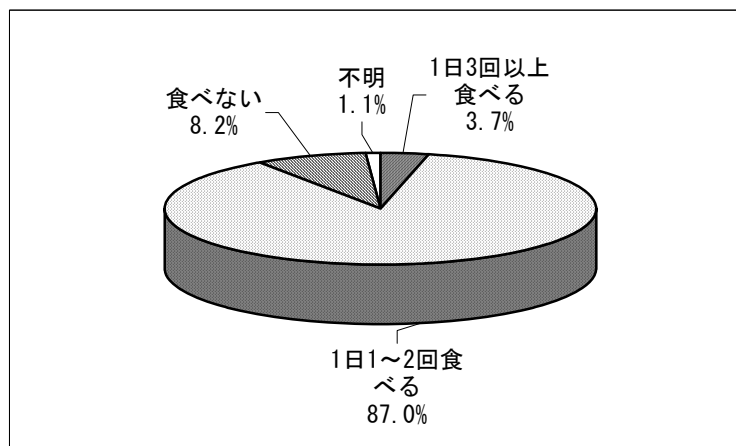
#### 5. 間食 (本人)

乳幼児本人が、おやつを一日何回食べるかきいたところ、最も多かった回答は「1日1～2回食べる」で87.0%だった。一方、「食べない」人は8.2%だった。

よく食べるおやつは何かきいたところ、主にあげられたおやつは「くだもの」(44.6%)「スナック菓子」(44.4%)「アイス」(37.4%)だった。

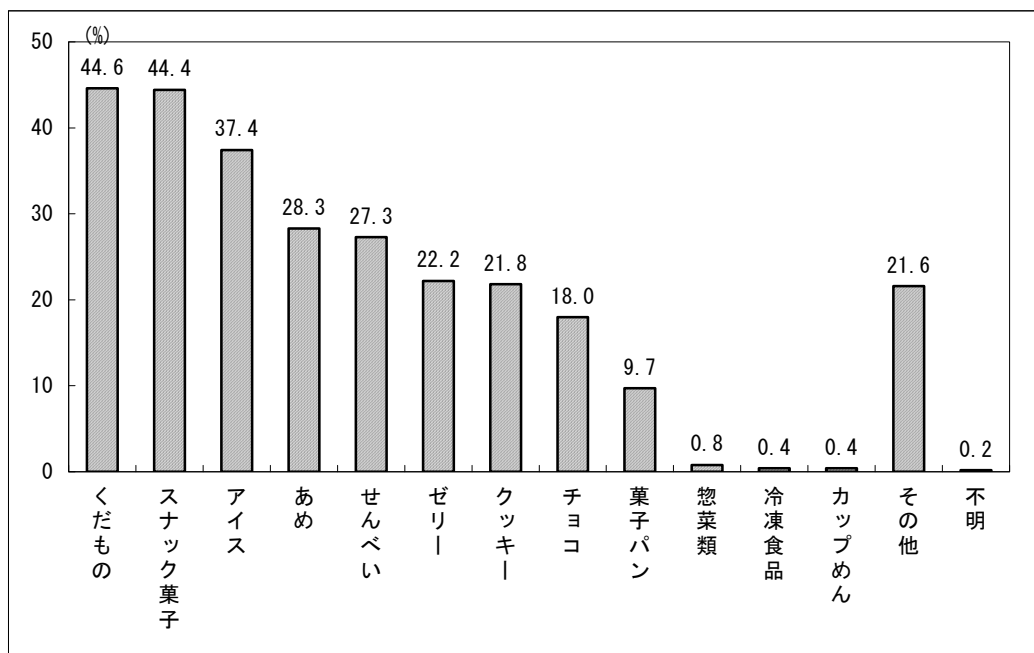
間食で重視していることをきいたところ、多かった回答は「子どもがほしがるもの」(41.4%)、「手軽に食べられるもの」(38.1%)、「使われている食材・素材」(36.8%)、「栄養価」(34.6%)、「添加物の使用の有無」(34.6%)で、子どもの好みや利便性の他、食品の素材や安全性が重視されていることがうかがえる。

図表 163 おやつ回数 (n=546)

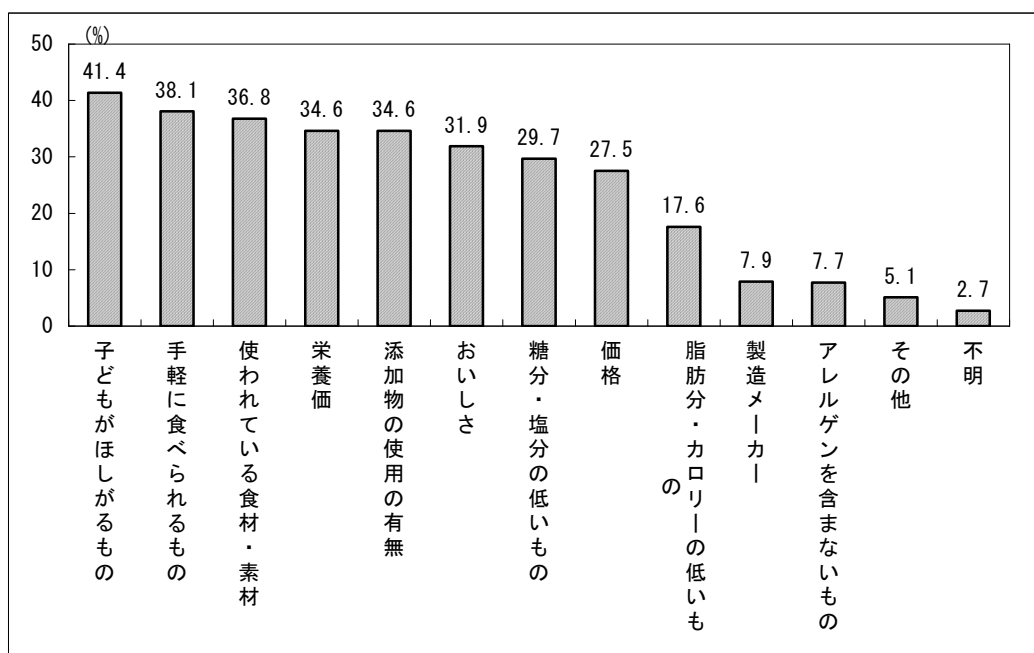




図表 164 よく食べるおやつについて (n=495; 複数回答)



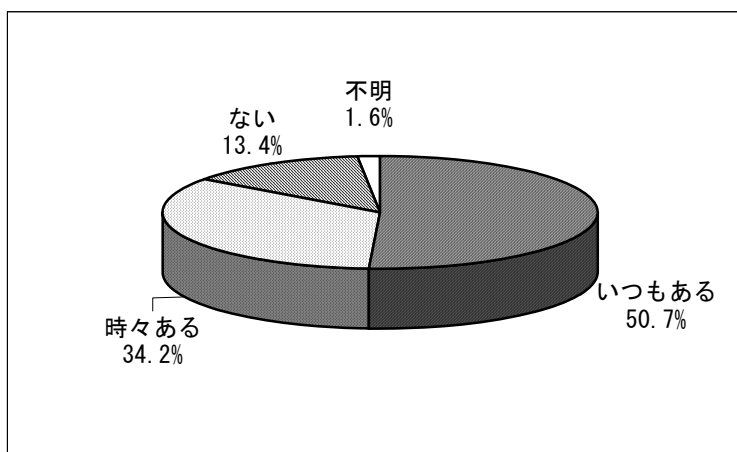
図表 165 間食で重視していること (n=546; 複数回答)



## 6. 食事の感想（本人）

乳幼児本人が「おいしかった」などと食事の感想をいうことがあるかきいたところ、約半数の人が「いつもある（食事の感想をいつもいう）」（50.7%）と答えた。一方、「ない（食事の感想をいつもいうことがない）」と答えた人は13.4%だった。

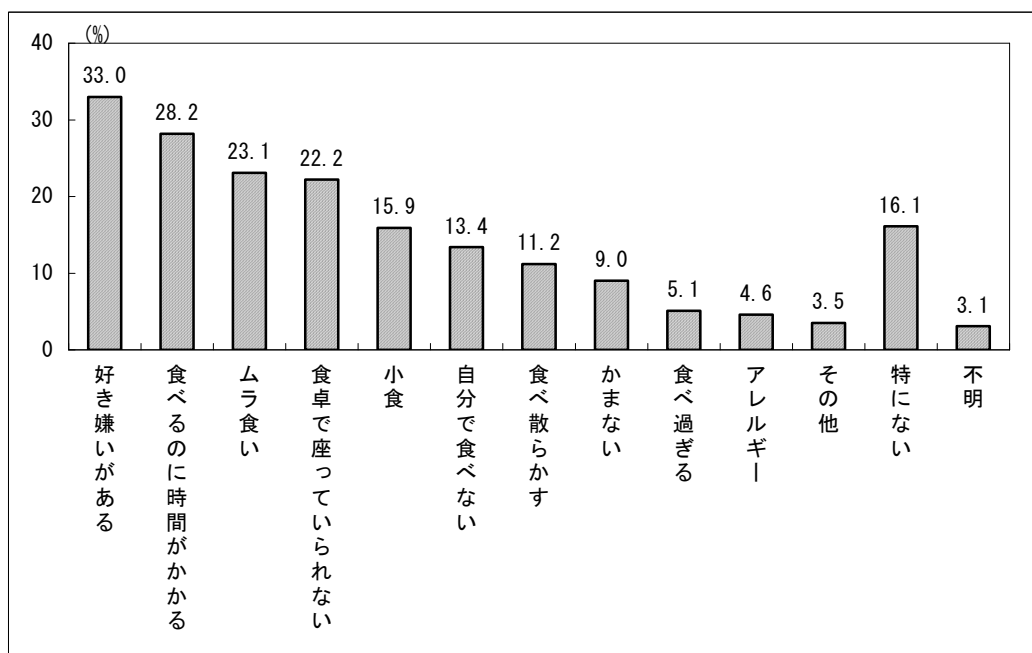
図表 166 お子さんは、食事の感想をいうことがありますか（n=546）



## 7. 子どもの食事のことで困っていること

子どもの食事で困っていることは何かきいたところ、「特にない」と答えた人は16.1%にとどまり、80.8%の人が何らかの悩みをもっていた。困っている内容については多様な回答があがったが、多かったのは「好き嫌いがある」（33.0%）、「食べるのに時間がかかる」（28.2%）というものだった。

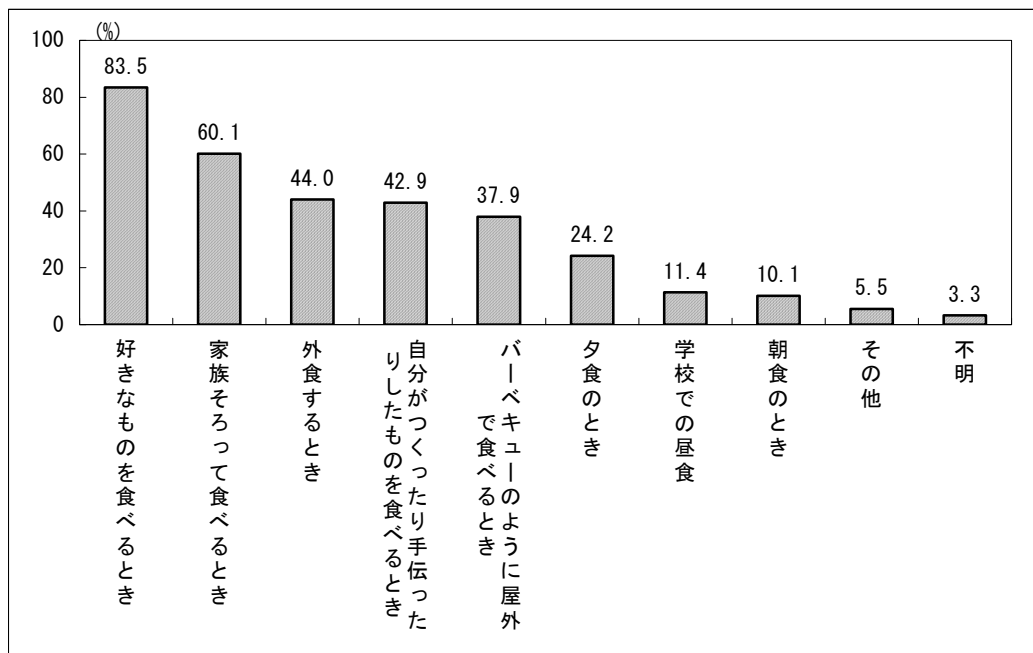
図表 167 お子さんの食事のことで困っていること（n=546; 複数回答）



## 8. 食事を楽しんでいる時（本人）

乳幼児本人が食事を楽しんでいるのはどんな時かきいたところ、最も多かった回答は、「好きなものを食べる時」で、83.5%だった。次いで多かったのは「家族揃って食べる時」（60.1%）だった。

図表 168 お子さんが食事を楽しんでいる時について（n=546;複数回答）

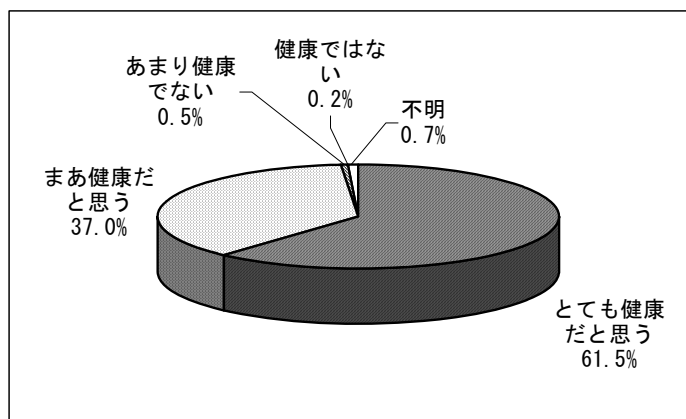


### Ⅲ. 正しい食生活に対する意識と取り組み

#### 1. 本人の健康状態

乳幼児本人が健康だと思うかきいたところ、「とても健康だと思う」と答えた人が最も多く、61.5%だった。「まあ健康だと思う」(37.0%)とあわせると、98.5%の人は健康だと思っていることが分かる。

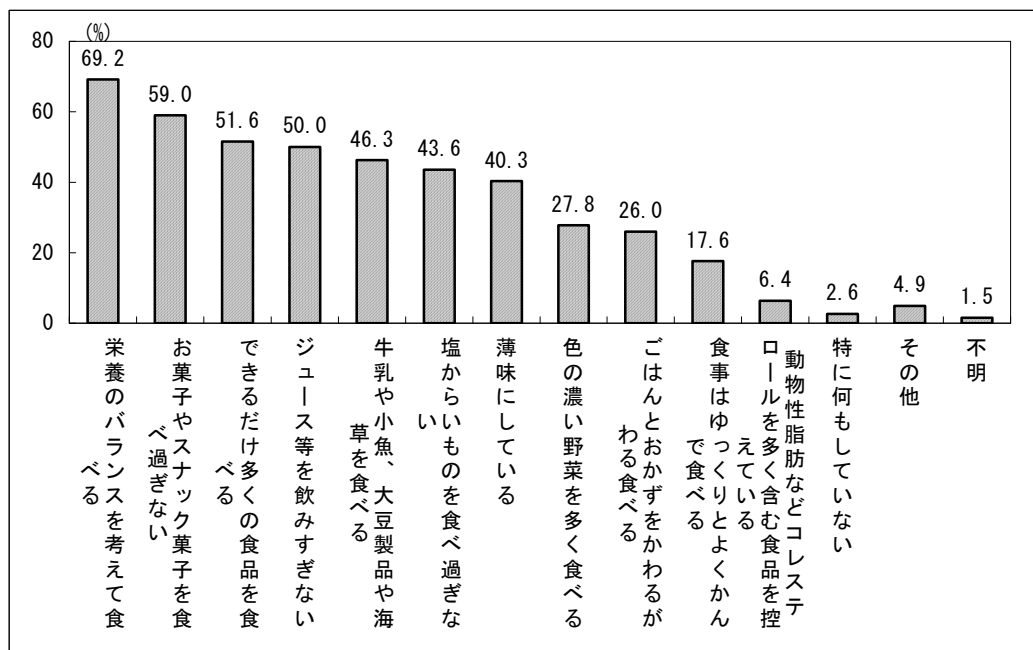
図表 169 お子さんの健康について (n=546)



#### 2. 食事で気をつけていること

乳幼児本人の食事で気をつけていることは何かきいたところ、多様な回答がみられた。多かった回答は、「栄養のバランスを考えて食べる」(69.2%)、「できるだけ多くの食品を食べる」(51.6%)といったような食事の栄養バランスに関するものと、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」(59.0%)、「ジュース等を飲みすぎない」(50.0%)といった間食の内容に関するものだった。

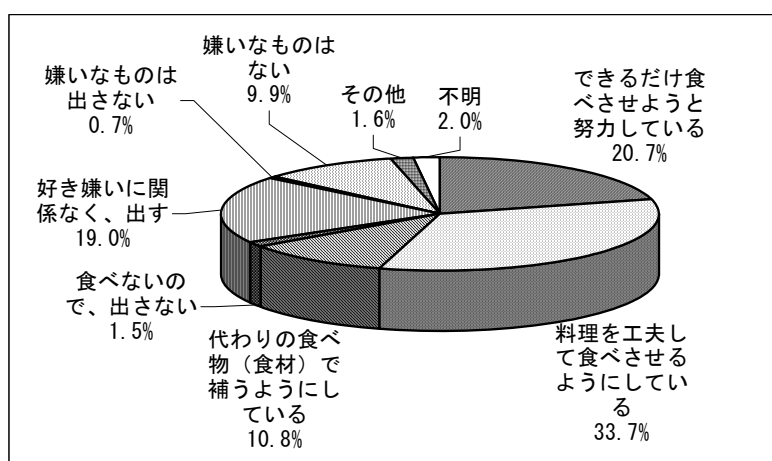
図表 170 食事で気をつけていること (n=546; 複数回答)



### 3. 嫌いな食べ物への対処

乳幼児本人が嫌いな食べ物へどう対処しているかきいたところ、子どもの嫌いな食べ物を「出す」人は73.4%、「出さない」人は13.0%だった。「出す」人の中では「料理を工夫して食べさせるようにしている」人が最も多く、33.7%だった。次いで多かったのは「できるだけ食べさせようと努力している」で20.7%だった。一方、「出さない」人のうち「代替りの食べ物（食材）で補うようにしている」人が最も多く、10.8%だった。また、子どもに「嫌いなものはない」という人も9.9%いた。

図表 171 嫌いな食べ物の対処方法 (n=546)

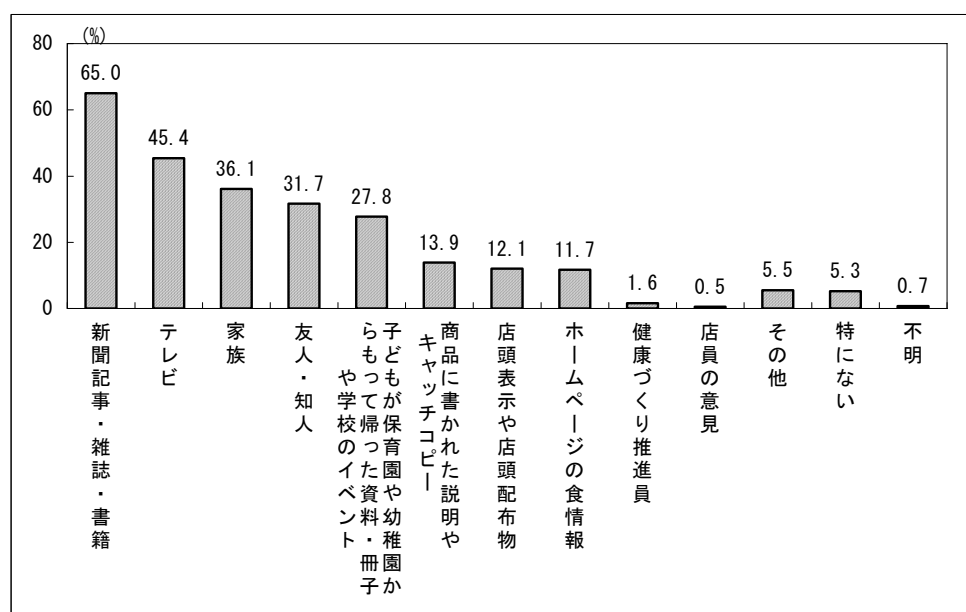


### 4. 正しい食生活に関する情報の入手

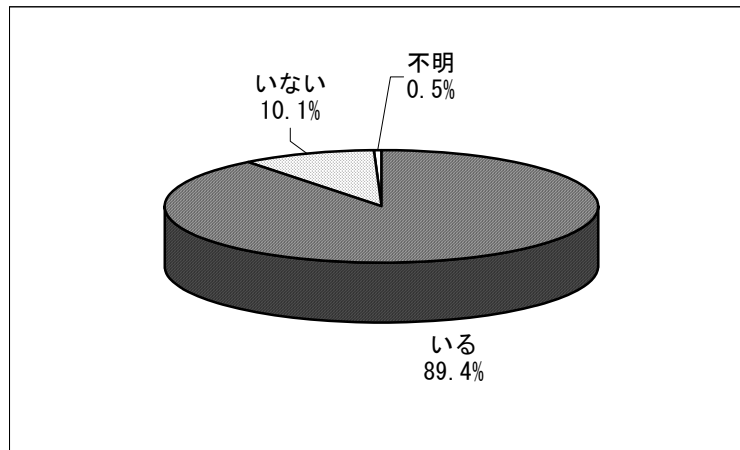
栄養バランスなど正しい食生活に関する情報をどこから得ているかきいたところ、最も多かった回答は「新聞記事・雑誌・書籍」で65.0%だった。次いで「テレビ」が多く45.4%だった。

また、子どもの食事のことで身近に相談できる人がいるかきいたところ、89.4%の人が「いる」、10.1%の人が「いない」と答えた。

図表 172 正しい食生活に関する情報の入手先について (n=546; 複数回答)



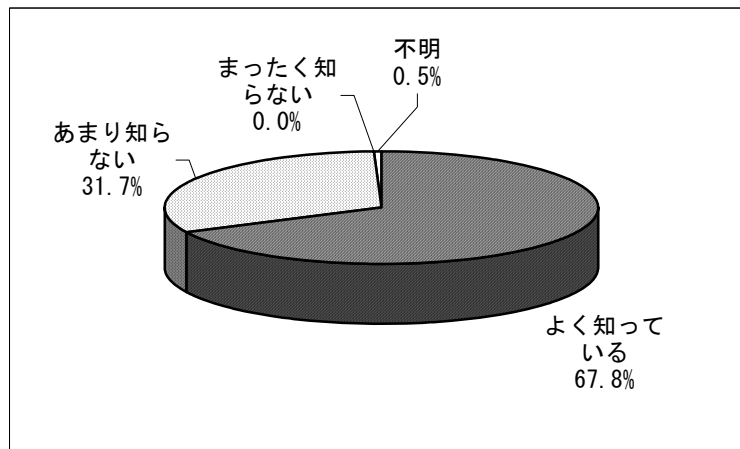
図表 173 お子さんの食事のことでの相談者の有無 (n=546)



### 5. 旬の味覚（保護者）

保護者に、旬の味覚（季節の食べ物）にどんなものがあるか知っているかきいたところ、67.8%は、旬の味覚を「よく知っている」と答えた。一方、「あまり知らない」人は31.7%いたが、「まったく知らない」人はいなかった。

図表 174 旬の味覚(季節の食べ物)の認知度 (n=546)



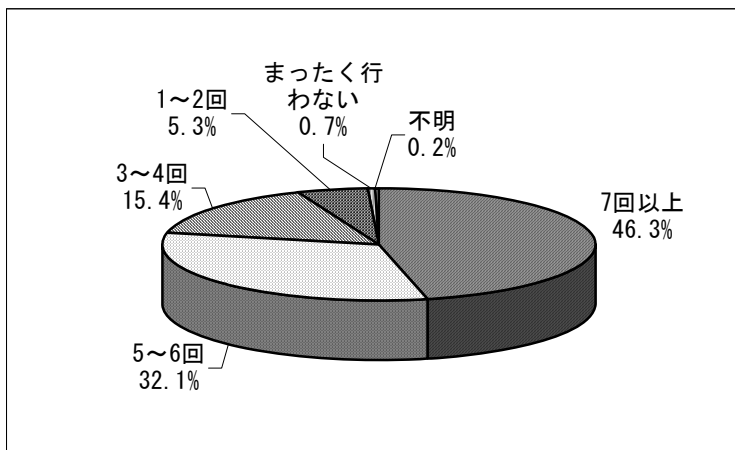
### 6. 伝統的な食文化の継承

伝統的な行事食を伴う伝統的な行事を年間何回行うかきいたところ、「まったく行わない」人は0.7%で大半の人は行事食を1回以上は行っている。最も多かった回答は「7回以上」(46.3%)、次いで「5～6回」(32.1%)と、比較的、伝統的な行事を行っている人が多い。

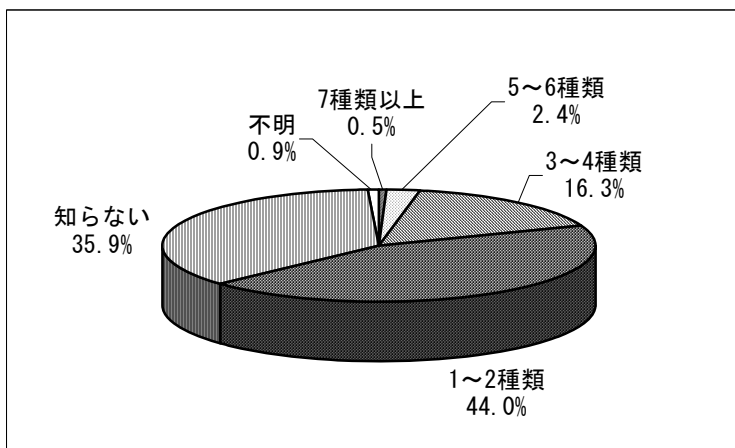
奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っているかきいたところ、最も多かった回答は「1～2種類」知っている人で44.0%だった。種類の数が増えるにつれて回答した人が減っている。「知らない」と答えた人は35.9%だった。

次に、奈良県の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがあるかきいたところ、同様の結果がみられた。最も多かった回答は「1～2種類」食べたことがある人で45.4%だった。種類の数が増えるにつれて回答した人が減っている。「食べたことがない」と答えた人は34.1%だった。

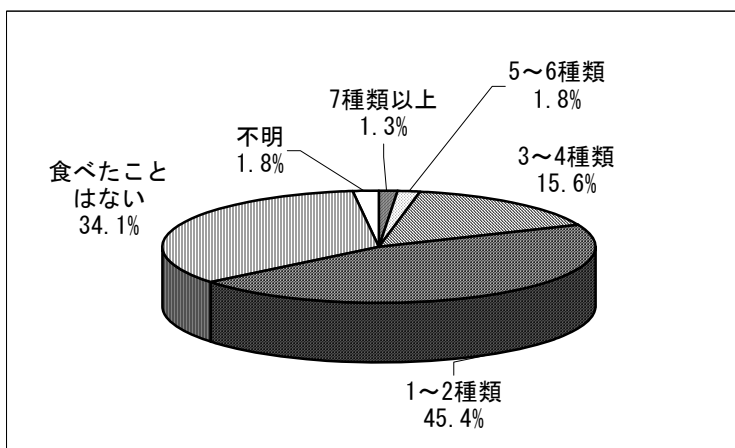
図表 175 あなたの家庭の伝統的な行事の年間回数 (n=546)



図表 176 奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っているか (n=546)



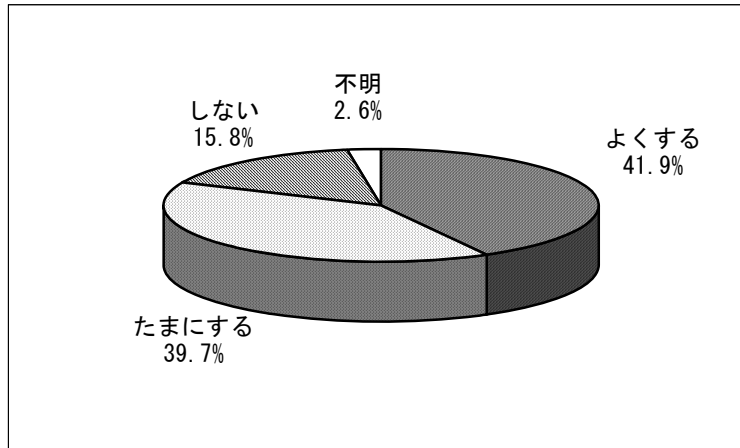
図表 177 奈良県の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがあるか (n=546)



## 7. 食事のお手伝い

乳幼児本人が、お皿を並べる、机をふく、買い物に行く、調理をするなど、食事のお手伝いをするかきいたところ、最も多かった回答は「よくする」で41.9%だった。「たまにする」(39.7%)とあわせると、81.6%の人が食事のお手伝いをしていることが分かる。

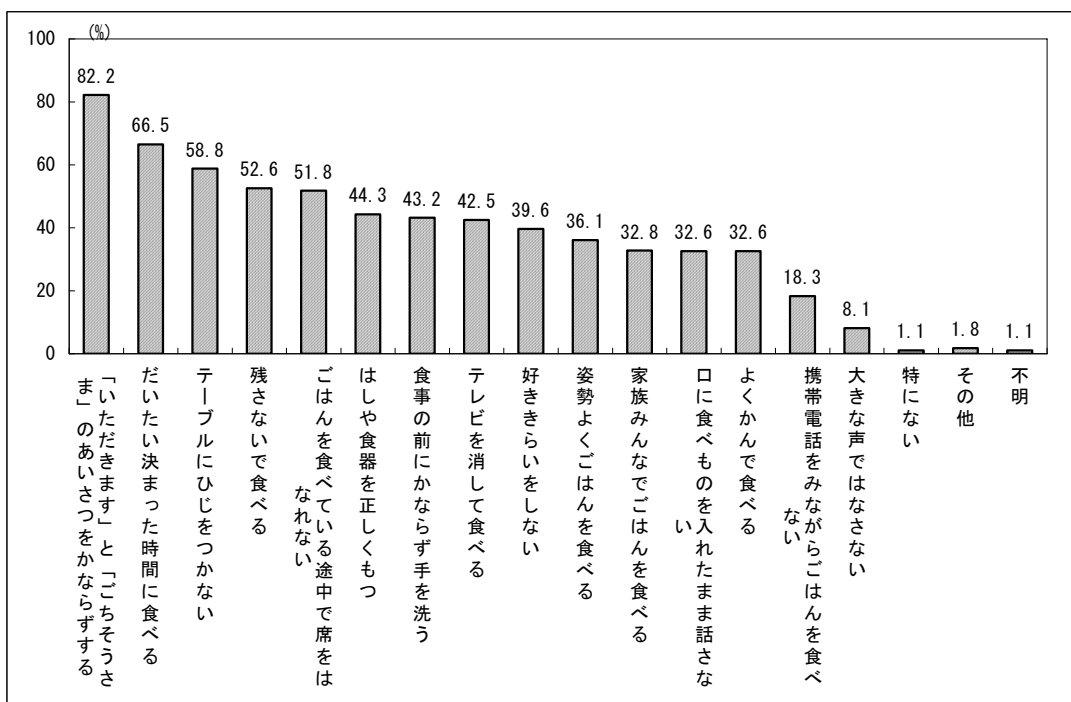
図表 178 お子さんのお手伝いの頻度 (n=546)



## 8. 家庭での決まりごと

家庭の中で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事時のコミュニケーション等に関して、決まりごとに行っているのはどのようなことかきいたところ、「『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをかならずする」が最も多く88.2%だった、次いで多かったのが「だいた決まった時間に食べる」(66.6%)、「テーブルにひじをつかない」(58.8%)、「残さないで食べる」(52.6%)、「ごはんを食べている途中で席をはなれない」(51.8%)であり、食事のマナーに関することや「規則的な食事」が多くあがった。

図表 179 家庭での食生活に関する決まりごとについて (n=546; 複数回答)

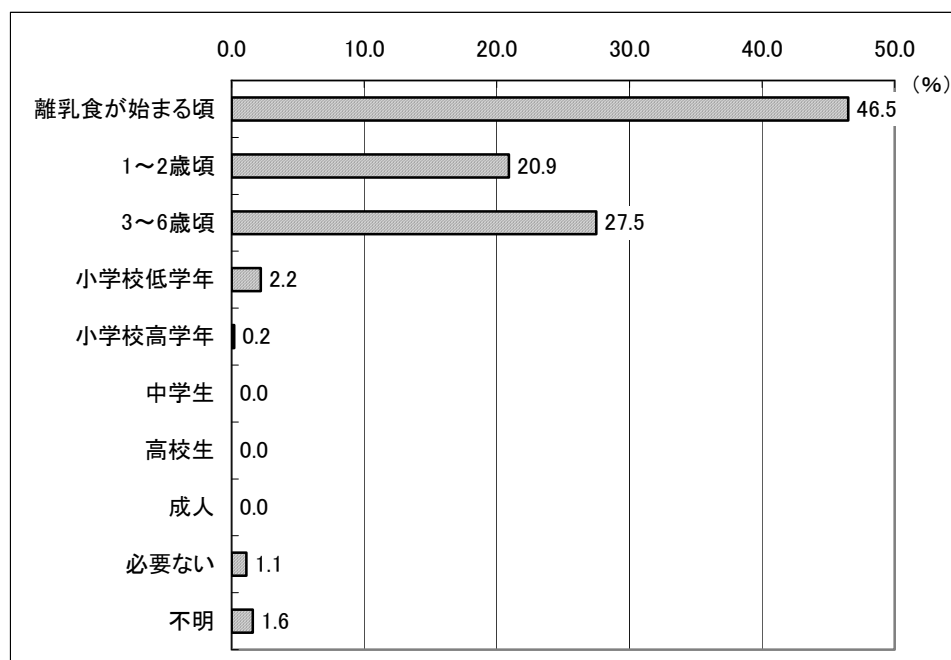




## 9. 食育を始める時期

子どもの食育をいつ頃始めるのが良いと思うかきいたところ、最も多かったのは「離乳食が始まる頃」で46.5%、次いで「3～6歳頃」で27.5%だった。

図表 180 お子さんの「食育」をはじめる時期について (n=546)

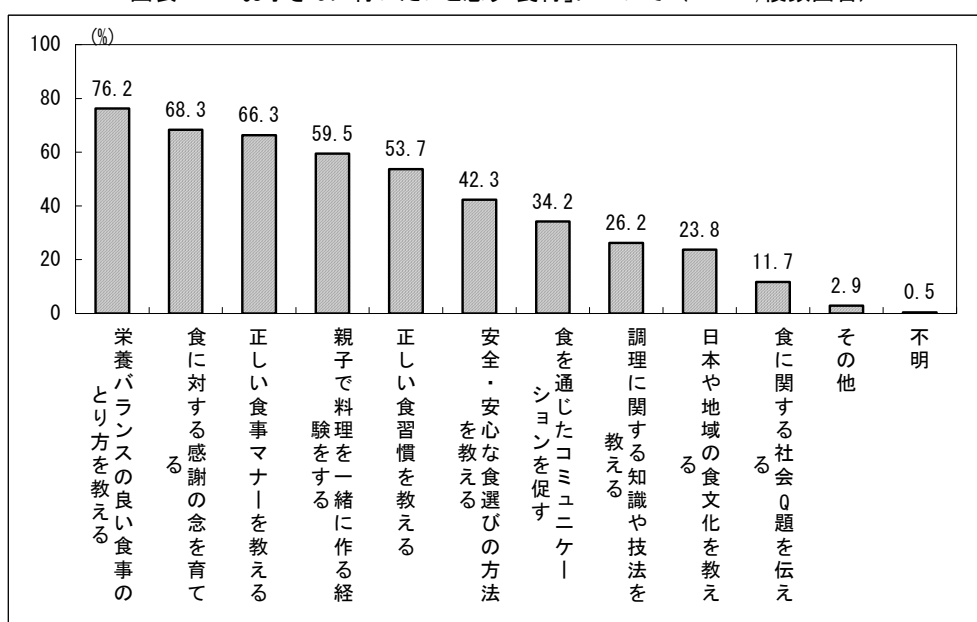


## 10. 食育への関心

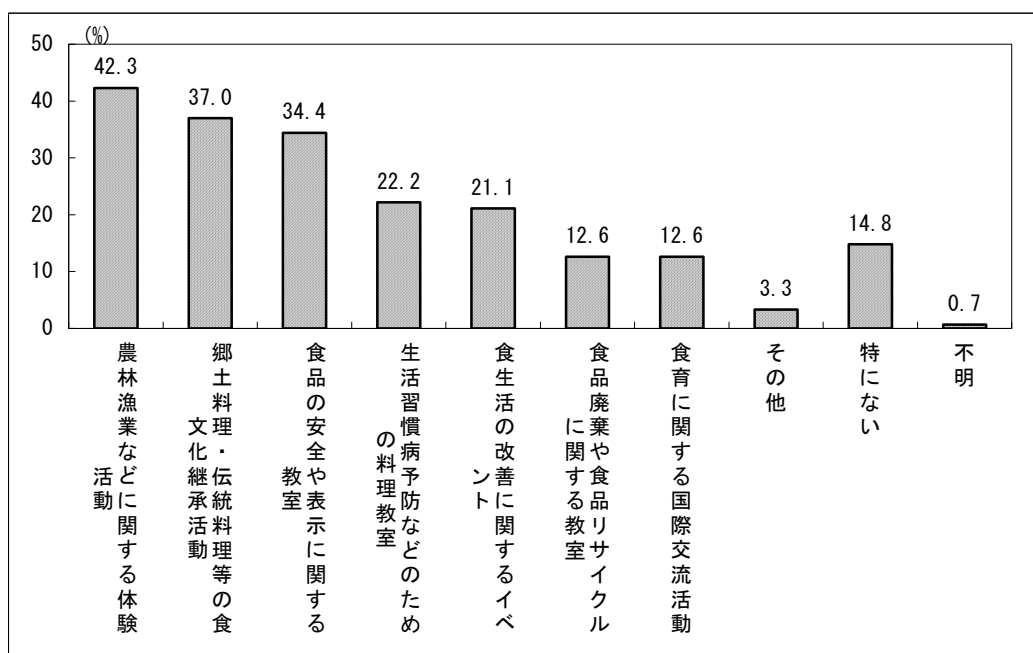
子どもに行いたいと思う食育は何かきいたところ、最も多かったのは「栄養バランスのよい食事の取り方を教える」で76.2%だった。次いで、「食に対する感謝の念を育てる」(68.3%)、「正しい食事マナーを教える」(66.3%)、「親子で料理を一緒に作る経験をする」(59.5%)、「正しい食習慣を教える」(53.7%)が多くあげられ、栄養のバランスや感謝の念、食事のマナーに興味があることがうかがえる。

また、子どもと参加してみたい食育のイベントは何かきいたところ、多かった回答は、「農林漁業などに関する体験」(42.3%)、「郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動」(37.7%)、「食品の安全や表示に関する教室」(34.4%)だった。一方、「特にない」と答えた人も14.8%おり、イベントに参加するまでは意欲がわからないという保護者もいることがうかがえる。

図表 181 お子さんに行いたいと思う「食育」について (n=546; 複数回答)



図表 182 お子さんと参加してみたい「食育」に関するイベントについて (n=546; 複数回答)

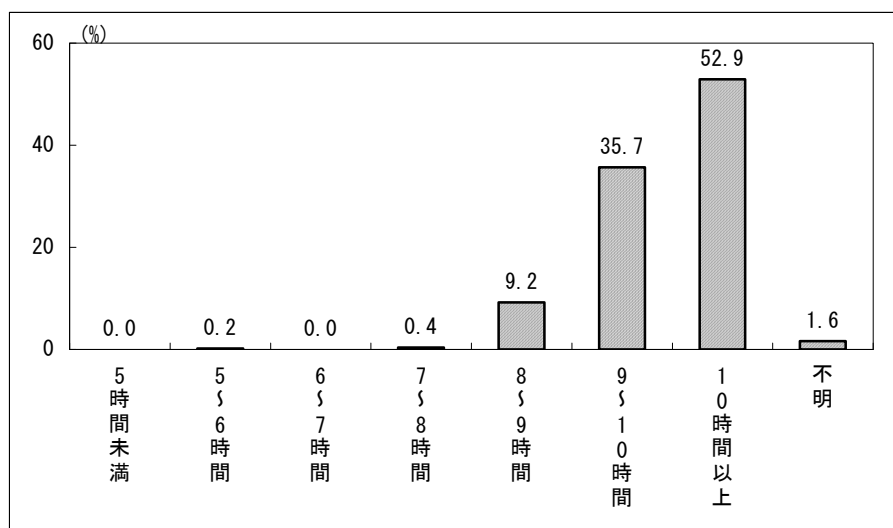


## IV. 生活習慣の実態

### 1. 睡眠

乳幼児本人の睡眠時間をきいたところ、約半数が「10 時間以上」(52.9%) だった。次いで多かったのは「9～10 時間」(35.7%) で、平均の睡眠時間は、9 時間 47 分だった。

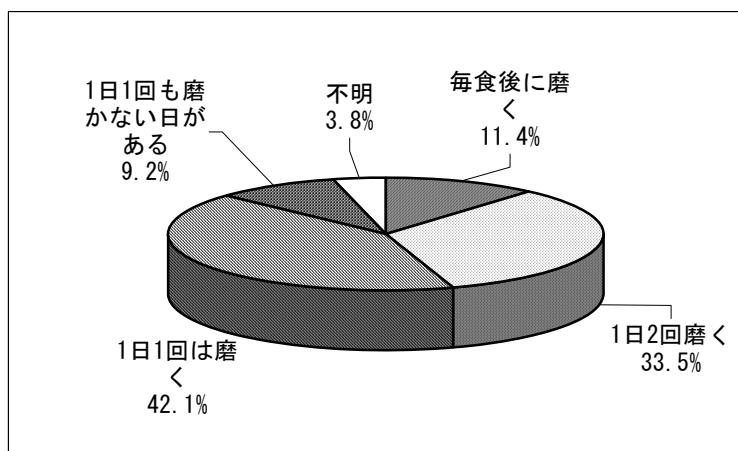
図表 183 お子さんの睡眠時間 (n=546)



### 2. 歯磨き

乳幼児本人の歯を磨く回数をきいたところ、最も多かったのは「1 日 1 回」で 42.4%、次いで多かったのが「1 日 2 回」(33.5%) だった。一方、「1 日も磨かない日もある」という人も 9.2% いた。

図表 184 歯磨きの回数 (n=546)



### 3. 虫歯の有無

乳幼児本人に虫歯があるかきいたところ、最も多かったのは「虫歯がない」(79.5%)だったが、「虫歯があったが治療済み」(15.4%)、「虫歯があるが治療していない」(2.0%)と、虫歯になったことのある人は17.4%いた。

図表 185 虫歯の有無 (n=546)

