

福岡県医発第1094号(地)

平成18年8月25日



各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会
会長 横倉 義武



「平成17年度乳幼児栄養調査報告」の送付について

残暑の候 貴職益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さてこの度、標記報告が、日本医師会より送付されましたので、ご参考までにお送りいたします。

本報告書は、平成17年9月に実施した「乳幼児栄養調査」の結果をとりまとめたものであり、全国の乳幼児の栄養方法及び食事の状況等の実態を調査し、母乳育児の推進、乳幼児の食生活の改善のための基礎資料を得ることを目的としたものであります。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了解いただき、よろしくご高配の程お願い申し上げます。

小郡三井医師会より

担当理事 毛利康茂





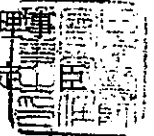
(地Ⅲ74)

平成 18 年 8 月 1 日

都道府県医師会担当理事 殿

日本医師会常任理事

今 村 定 臣



「平成 17 年度乳幼児栄養調査報告」の送付について

時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

今般、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課において、「平成 17 年度乳幼児栄養調査報告」がとりまとめられました。

本報告書は、平成 17 年 9 月に実施した「乳幼児栄養調査」の結果をとりまとめたもので、全国の乳幼児の栄養方法及び食事の状況等の実態を調査し、母乳育児の推進、乳幼児の食生活の改善のための基礎資料を得ることを目的としたものであります。

今回の調査結果から、母乳育児については、妊娠中や出産後に具体的な指導などがあった場合、母乳育児の実践割合が高いことから、出産施設における継続的な支援体制の重要性が明らかになりました。また、子どもの偏食及び食の外食化が増加していることから、食習慣を形成する上で重要な時期にあたる乳幼児期においては、離乳食の段階から、家庭はもとより、保育所や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とのことであります。

つきましては、貴会におかれましても本報告書の主旨をご理解いただき、よろしくご高配のほどお願い申し上げます。



Ⅱ 結果の概要

1. 授乳期の栄養方法について

(1) 栄養方法の推移

授乳期の栄養方法は、10 年前に比べ、母乳を与える割合（母乳栄養と混合栄養の合計）が増加し、生後 1 か月では約 95%、3 か月では約 80%。また、母乳のみを与える（母乳栄養）割合は、生後 1 か月で約 4 割。

生後 1 か月及び 3 か月の栄養方法は、10 年前に比べ、人工栄養の割合が、1 か月で 7.9%から 5.1%に、3 か月で 27.1%から 21.0%に減少し、母乳を与える割合が、それぞれ 92.1%から 94.9%に、72.9%から 79.0%に増加している（図 1）。また、母乳と粉ミルクを与える（以下「混合栄養」という。）割合は生後 1 か月で 52.5%、3 か月で 41.0%、母乳のみを与える（以下「母乳栄養」という。）割合はそれぞれ 42.4%、38.0%であり、いずれも混合栄養の割合が母乳栄養の割合を上回っている。

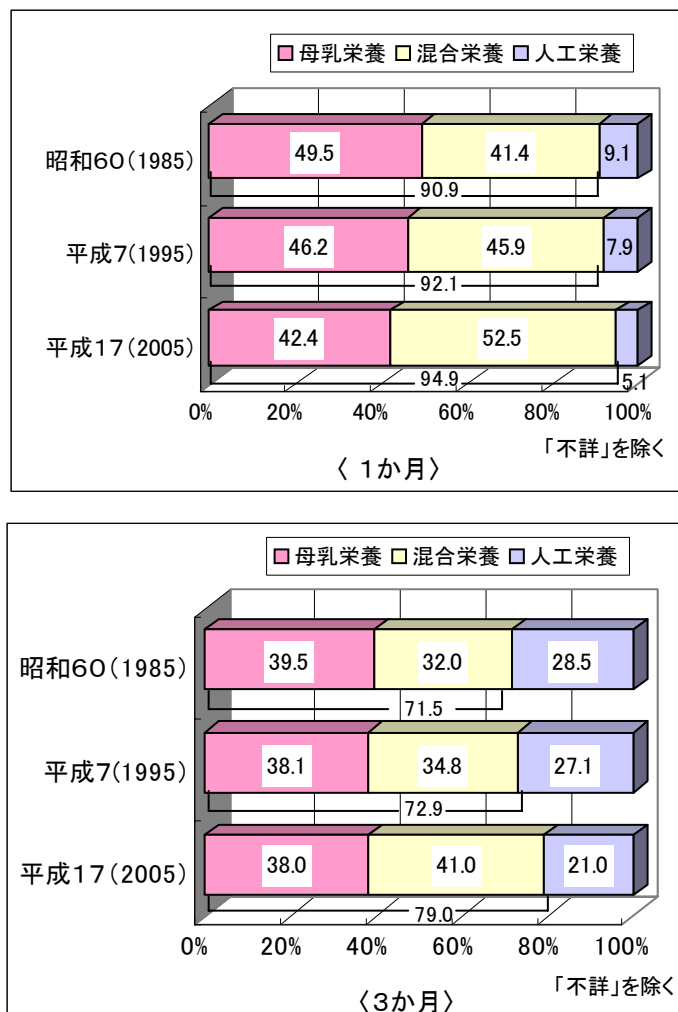


図 1 栄養方法の推移について

(2) 授乳について困ったこと

授乳について困ったことは、「母乳が不足ぎみ」が最も多く、次いで「母乳が出ない」の順。生後1か月の栄養方法が人工栄養の場合では「母乳が出ない」、混合栄養の場合では「母乳が不足ぎみ」が2人に1人。

授乳について困ったことについては、「母乳が不足ぎみ」が32.5%、「母乳が出ない」が15.6%、「外出の際に授乳できる場所がない」が14.9%の順に多かった(表1)。

また生後1か月の栄養方法別にみると、人工栄養では「母乳が出ない」と回答した者が56.9%、「赤ちゃんが母乳を飲むのをいやがる」が13.8%、混合栄養では「母乳が不足ぎみ」が44.7%、「母乳が出ない」が19.5%の順だった。母乳栄養では「母乳が不足ぎみ」が20.2%、「外出の際に授乳できる場所がない」が18.5%の順だった。

「特にない」とする者は、母乳栄養の41.1%に比べ、人工栄養では21.5%、混合栄養では22.0%と低かった。

表1 授乳について困ったこと

(%)

内容	総数* (n=2722)	栄養方法(1か月)別 (n=2,539)		
		母乳栄養 (n=1,076)	混合栄養 (n=1,333)	人工栄養 (n=130)
母乳が不足ぎみ	32.5	20.2	44.7	6.9
母乳が出ない	15.6	5.7	19.5	56.9
外出の際に授乳できる場所がない	14.9	18.5	13.0	1.5
赤ちゃんがミルクを飲むのをいやがる	11.5	14.1	10.0	2.3
母親の健康状態	9.7	9.9	8.9	13.1
赤ちゃんの体重の増えがよくない	9.5	8.6	10.4	7.7
赤ちゃんが母乳を飲むのをいやがる	8.5	3.8	11.9	13.8
授乳が苦痛・面倒	7.9	5.7	9.5	6.9
母親の仕事(勤務)で思うように授乳ができない	4.2	4.3	4.7	0.8
相談する人がいない(場所がない)	1.6	1.1	1.7	3.8
特にない	29.9	41.1	22.0	21.5

* 総数には栄養方法「不詳」を含む

(3) 母乳育児に関する妊娠中の考えと妊娠中及び出産後の指導状況

妊娠中に 96%の者が母乳で育てたいという考え。また、母乳育児に関する妊娠中及び出産後の指導については、受けたとする者がそれぞれ3人に2人で、生後1か月の栄養方法が母乳栄養の場合では人工栄養に比べて、指導を受けたとする者が高率。

母乳育児に関する妊娠中の考えについては、「母乳ができれば母乳で育てたいと思っていた」が52.9%と最も多く、次いで「ぜひ母乳で育てたいと思っていた」が43.1%であり、96.0%が母乳で育てたいと考えていた（図2）。

また、医療機関等で妊娠中に母乳育児に関する具体的な指導を「受けた」と回答した者は63.1%、出産後に「受けた」と回答した者は67.9%だった。一方、妊娠中及び出産後に「受けなかった」と回答した者はそれぞれ29.0%、23.5%、「受ける機会がなかった」と回答した者が7.4%、6.9%みられた（表2）。

さらに、生後1か月の栄養方法別に指導状況をみると、妊娠中に指導を受けた者は、母乳栄養で67.8%、混合栄養で60.8%に対し、人工栄養では53.8%と低く、出産後も、母乳栄養で67.6%、混合栄養で68.9%に対し、人工栄養では54.6%と低かった。母乳育児については、妊娠中から出産後にかけての継続的な支援の充実が必要とされる。

図2 母乳育児に関する妊娠中の考え

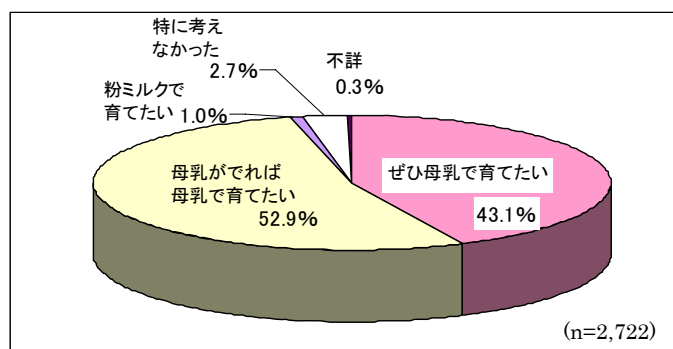


表2 栄養方法（1か月）別 母乳育児に関する指導状況 (%)

妊娠中		受けた	受けなかった	受ける機会がなかった	不詳
栄養方法別					
総数*	(n=2,722)	63.1	29.0	7.4	0.6
母乳栄養	(n=1,073)	67.8	27.1	4.7	0.3
混合栄養	(n=1,329)	60.8	29.5	9.5	0.3
人工栄養	(n= 128)	53.8	38.5	6.2	1.5
出産後		受けた	受けなかった	受ける機会がなかった	不詳
栄養方法別					
総数*	(n=2,722)	67.9	23.5	6.9	1.6
母乳栄養	(n=1,056)	67.6	23.8	6.8	1.9
混合栄養	(n=1,322)	68.9	23.1	7.1	0.8
人工栄養	(n= 126)	54.6	33.8	8.5	3.1

* 総数には栄養方法「不詳」を含む

(4) 母乳育児に関する出産施設での支援状況

母乳育児に関する出産施設での支援状況として、「出産直後から母子同室だった」、「出産後 30 分以内に母乳を飲ませた」、「赤ちゃんが欲しがる時はいつでも母乳を飲ませた」について、支援があったと回答した者は、そうでない者に比べ、母乳栄養の割合が高率。

母乳育児に関する出産施設での支援状況として、「母乳育児を成功させるための十か条」*注)のうちの3項目について尋ねたところ、「出産直後から母子同室だった」と回答した者は 17.3%、「出産後 30 分以内に母乳を飲ませた」は 32.4%、「赤ちゃんが欲しがる時はいつでも母乳を飲ませた」は 52.9%であった(表3)。

また、「出産直後から母子同室だった」と回答した者では、生後 1 か月の母乳栄養の割合が 62.0%、「出産後 30 分以内に母乳を飲ませた」と回答した者では 58.2%、「赤ちゃんが欲しがる時はいつでも母乳を飲ませた」と回答した者では 51.5%であり、それぞれそうでない者に比べ、母乳栄養の割合が高かった(図3)。

出産施設では、「母乳育児を成功させるための十か条」を参考に、母乳育児に関する支援が望まれる。

表3 母乳育児に関する出産施設での支援状況

(%)

支援内容	出産施設*で支援があったか		
	はい	いいえ	不詳
出産直後から母子同室だった	17.3	81.8	0.9
出産後 30 分以内に母乳を飲ませた	32.4	66.6	1.0
欲しがる時はいつでも母乳を飲ませた	52.9	46.2	0.9

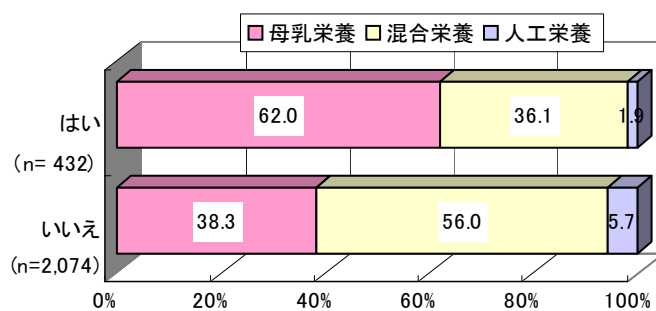
* 病院、診療所、助産所で出産した者(n=2,706)

注)「母乳育児を成功させるための十か条」

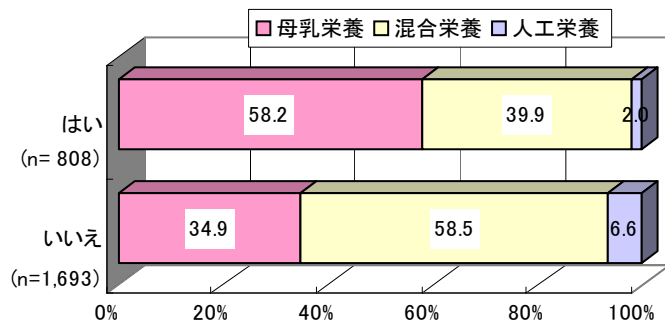
WHO/UNICEF が 1989 年 3 月に共同で発表。お母さんが赤ちゃんを母乳で育てられるように、産科施設とそこで働く職員が実行すべきことを具体的に示した十か条。

- 1 母乳育児推進の方針を文書にして、すべての関係職員がいつでも確認できるようにしましょう。
- 2 この方針を実施するうえで必要な知識と技術をすべての関係職員に指導しましょう。
- 3 すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えましょう。
- 4 お母さんを助けて、分娩後 30 分以内に赤ちゃんに母乳をあげられるようにしましょう。
- 5 母乳の飲ませ方をお母さんに実地に指導しましょう。また、もし赤ちゃんをお母さんから離して収容しなければならない場合にも、お母さんの分泌維持の方法を教えましょう。
- 6 医学的に必要でないかぎり、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
- 7 お母さんと赤ちゃんが一緒にいられるように、終日、母子同室を実施しましょう。
- 8 赤ちゃんが欲しがる時は、いつまでもお母さんが母乳を飲ませてあげられるようにしましょう。
- 9 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。
- 10 母乳で育てるお母さんのための支援グループ作りを助け、お母さんが退院するときにそれらのグループを紹介しましょう。

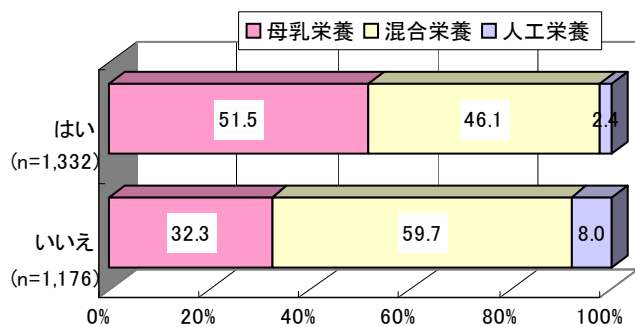
〈出産直後から母子同室だった〉



〈出産後30分以内に母乳を飲ませた〉



〈欲しがる時はいつでも母乳を飲ませた〉



(病院、診療所、助産所でお産した者、「不詳」を除く)

図3 出産施設での支援状況別 栄養方法(1か月)

(5) 栄養方法と子どもの出生状況

在胎週数が 36 週未満や出生時の体重が低い場合、さらに子どもが第 1 子の場合には、生後 1 か月の母乳栄養の割合が 2 ～ 3 割台と低率。

生後 1 か月の栄養方法を、在胎週数別にみると、母乳栄養の割合は、「36 週未満」で 23.1%、「36～37 週」で 35.1%と、「38～39 週」、「40 週以上」に比べ低かった（表 4）。

出生時の体重別にみると、母乳栄養の割合は、「2,500 g 未満」で 29.1%、「2,500 ～2,750 g 未満」で 38.2%と、「2,750 g ～3,000 g 未満」、「3,000g 以上」に比べ低かった（表 5）。

出生順位別にみると、母乳栄養の割合は、「第 1 子」で 36.6%と、「第 2 子」、「第 3 子以上」に比べ低かった（表 6）。

在胎週数が 36 週未満や出生時の体重が低い場合、さらに子どもが第 1 子の場合には、母乳育児について、出生状況や子どもの状態に応じたよりきめ細かな支援が必要とされる。

表4 在胎週数別 栄養方法(1か月) (%)

在胎週数	母乳栄養	混合栄養	人工栄養
36週未満 (n=65)	23.1	69.2	7.7
36～37週 (n=299)	35.1	59.2	5.7
38～39週 (n=1,190)	44.3	50.6	5.1
40週以上 (n=965)	43.5	52.0	4.5

「不詳」を除く

表5 出生時の体重別 栄養方法(1か月) (%)

出生時の体重	母乳栄養	混合栄養	人工栄養
2,500g未満 (n=223)	29.1	64.6	6.3
2,500～2,750g未満 (n=343)	38.2	55.7	6.1
2,750～3,000g未満 (n=611)	46.0	48.6	5.4
3,000g以上 (n=1,359)	44.0	51.5	4.5

「不詳」を除く

表6 出生順位別 栄養方法(1か月) (%)

出生順位	母乳栄養	混合栄養	人工栄養
第1子 (n=1,192)	36.6	58.6	4.9
第2子 (n=991)	47.3	48.2	4.4
第3子以上 (n=354)	48.0	44.4	7.6

「不詳」を除く

2. 離乳食の状況について

(1) 離乳食の開始及び完了時期

離乳食の開始時期は、「5か月」が最も多く、次いで「6か月」の順。10年前に比べ、「5か月」以降が増加し、開始は遅くなる傾向。

離乳食の開始時期は、10年前に比べ、「4か月」と回答した者が25.0%から10.9%に減少する一方、「6か月」が18.4%から28.6%に増加するなど、「5か月」以降が昭和60年には53.0%だったが、平成7年には67.3%、平成17年には84.4%に増加し、開始時期は遅くなる傾向がみられた（表7）。同様に完了時期についても、10年前に比べ、「12か月」が減少し、「13～15か月」、「16～18か月」が増加するなど、遅くなる傾向がみられた（表8）。平成7年に改定された「離乳の基本」において、離乳の開始時期が、満5か月からおよそ5か月になった頃が適当と表現が変更されたことによるものと思われる。

また、離乳食開始の目安については、「月齢」が75.8%と最も多く、次いで「食べものを欲しがるようになった」が47.5%、「体重などの発育状態」が16.8%の順だった（図4）。

表7 離乳食の開始時期

(%)

時期	昭和60年	平成7年	平成17年*
3か月未満	1.3	0.6	0.4
3か月	10.8	7.0	4.2
4か月	34.9	25.0	10.9
5か月	32.3	43.5	47.5
6か月	15.5	18.4	28.6
7か月以降	5.2	5.4	8.3

* 離乳食を開始していない場合及び「不詳」を除く（n=2,596）

表8 離乳食の完了時期

(%)

時期	平成7年	平成17年*
10か月未満	4.1	2.0
10～11か月	15.6	8.0
12か月	60.8	47.9
13～15か月	11.7	22.4
16～18か月	6.7	15.5
19か月以降	1.0	4.2

* 離乳食を開始・完了していない場合及び「不詳」を除く（n=1,958）

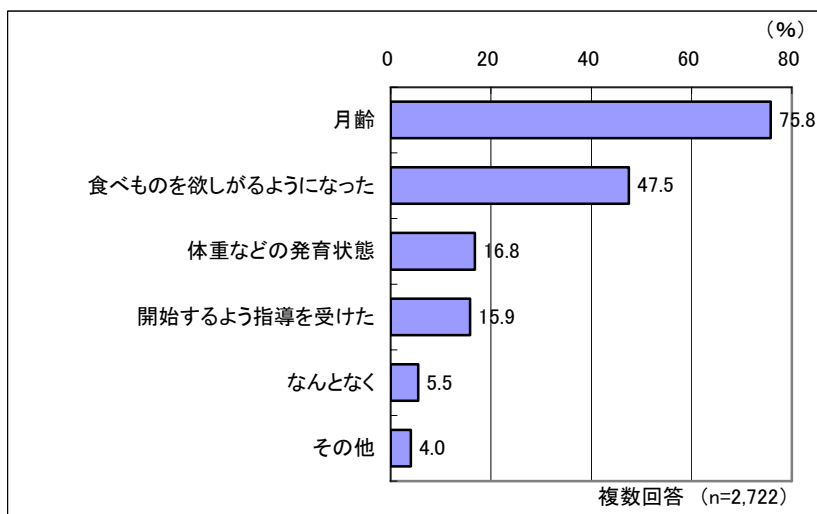


図4 離乳食開始の目安

（２）ベビーフードの使用状況

ベビーフードの使用状況は、10 年前に比べ、「よく使用した」と回答した者が増加。「時々使用した」と回答した者とあわせると 4 人に 3 人が、離乳食にベビーフードを使用。

ベビーフードの使用状況は、10 年前に比べ、「よく使用した」と回答した者が 13.8% から 28.0% に増加する一方、「ほとんど使用しなかった」と回答した者が 34.0% から 24.2% に減少した。「よく使用した」、「時々使用した」をあわせると、昭和 60 年には 48.2% だったが、平成 7 年には 66.0%、平成 17 年には 75.8% に増加した（図 5）。

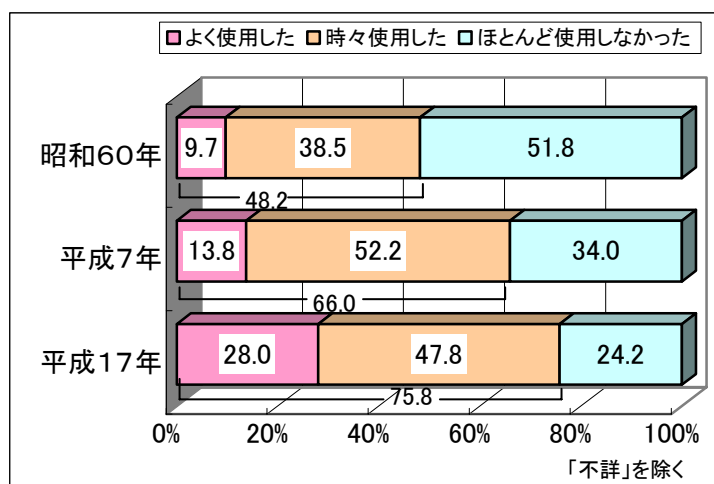


図 5 ベビーフードの使用状況（年次推移）

また、離乳食について、味や健康・栄養面など 6 つの面に関し、ベビーフード及び手作りのいずれがすぐれていると思うか尋ねたところ、簡便さではベビーフードの方が、愛情や経済性では手作りの方がすぐれているとする回答が高率を占めた（図 6）。

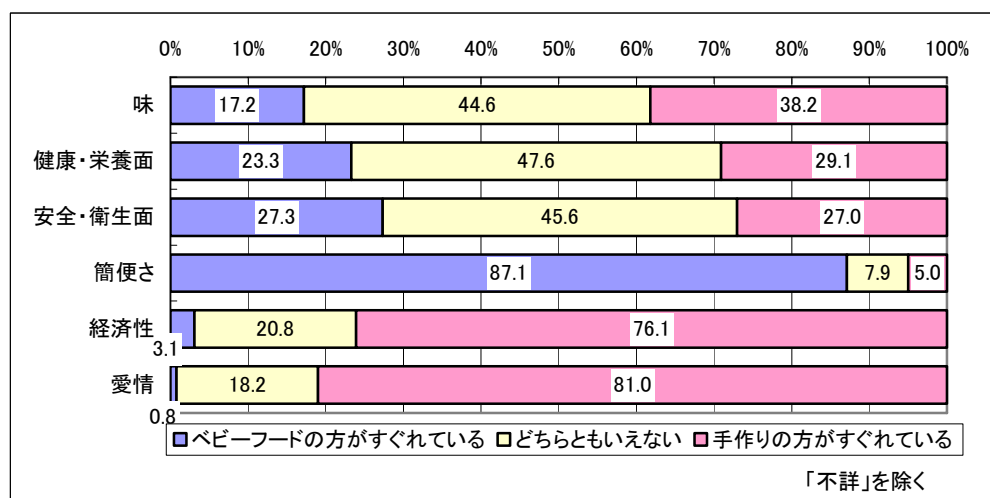


図 6 離乳食におけるベビーフード・手作りに対する考え

さらに、ベビーフードの使用状況別にみると、「よく使用した」と回答した者では、味、健康・栄養面、安全・衛生面、簡便さについて、「ベビーフードの方がすぐれている」とする回答が「手作りの方がすぐれている」とする回答を上回るなど、ベビーフードに対する評価が高い傾向にあった（表 9）。

表 9 ベビーフードの使用状況別 離乳食におけるベビーフード・手作りに対する考え

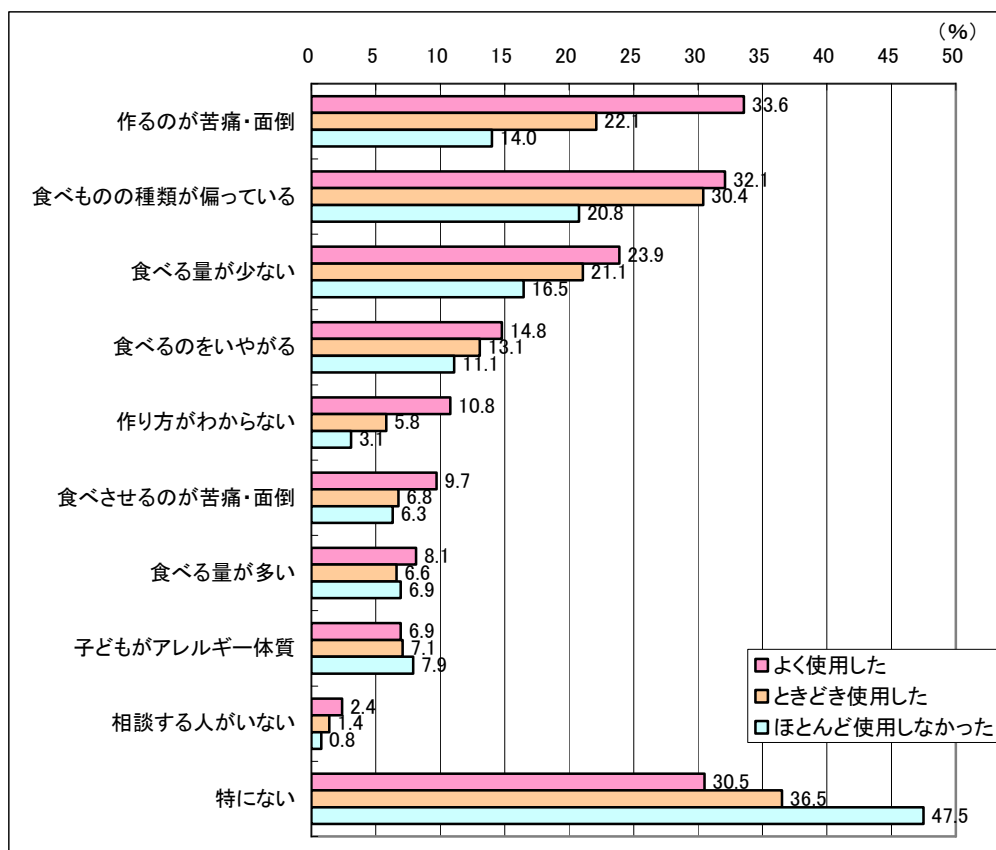
(%)

側面	ベビーフードの使用状況	離乳食に対する考え			
		ベビーフードの方がすぐれている	手作りの方がすぐれている	どちらともいえない	不詳
味	よく使用した	30.1	21.8	47.7	0.4
	時々使用した	15.3	38.8	45.9	0.1
	ほとんど使用なかった	6.5	56.5	37.0	0.0
健康・栄養面	よく使用した	38.7	15.7	45.1	0.5
	時々使用した	20.3	29.0	50.6	0.0
	ほとんど使用なかった	12.3	44.8	42.9	0.0
安全・衛生面	よく使用した	42.8	12.5	44.1	0.5
	時々使用した	25.3	26.8	47.9	0.0
	ほとんど使用なかった	13.9	44.3	41.8	0.0
簡便さ	よく使用した	93.2	2.0	4.5	0.3
	時々使用した	89.7	3.3	7.0	0.1
	ほとんど使用なかった	74.5	11.7	13.4	0.3
経済性	よく使用した	5.3	69.5	24.8	0.4
	時々使用した	2.6	76.8	20.7	0.0
	ほとんど使用なかった	1.5	82.3	16.2	0.0
愛情	よく使用した	1.3	69.5	28.9	0.3
	時々使用した	0.6	83.6	15.7	0.0
	ほとんど使用なかった	0.3	88.9	10.8	0.0

(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）。



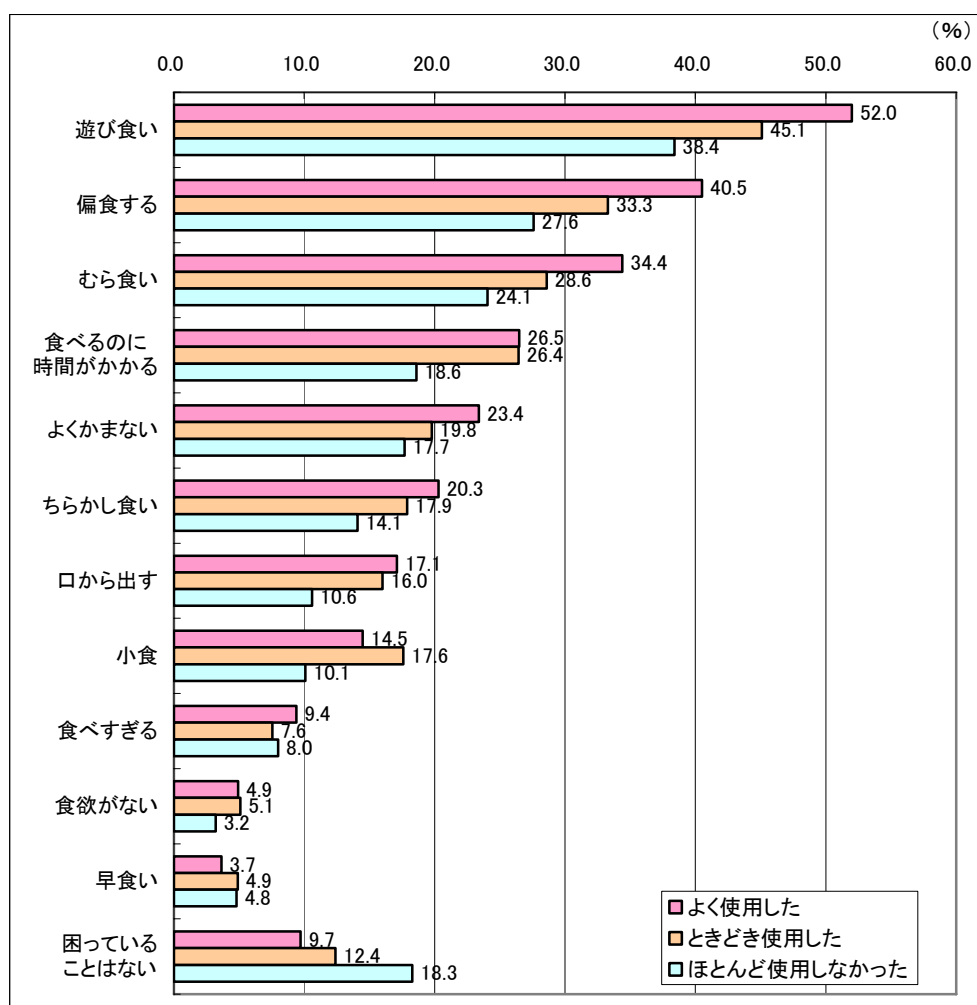
（離乳食の開始時期に関する項目を除く）

「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。

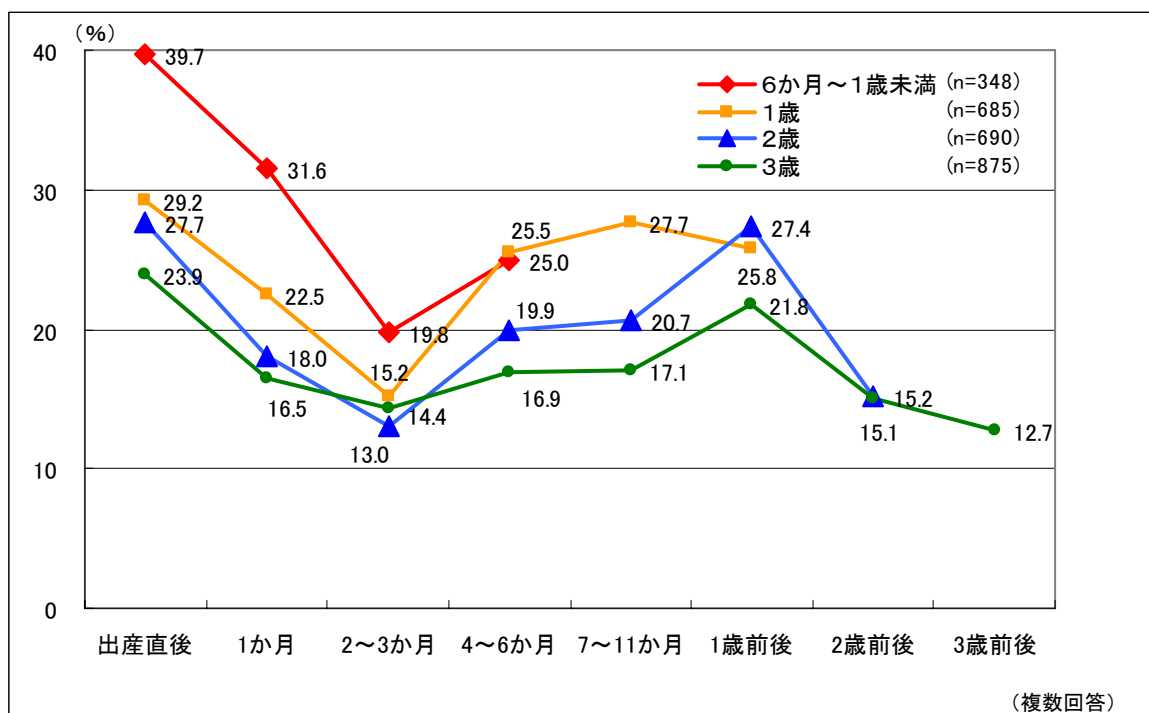


図9 授乳や食事について不安な時期

(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。

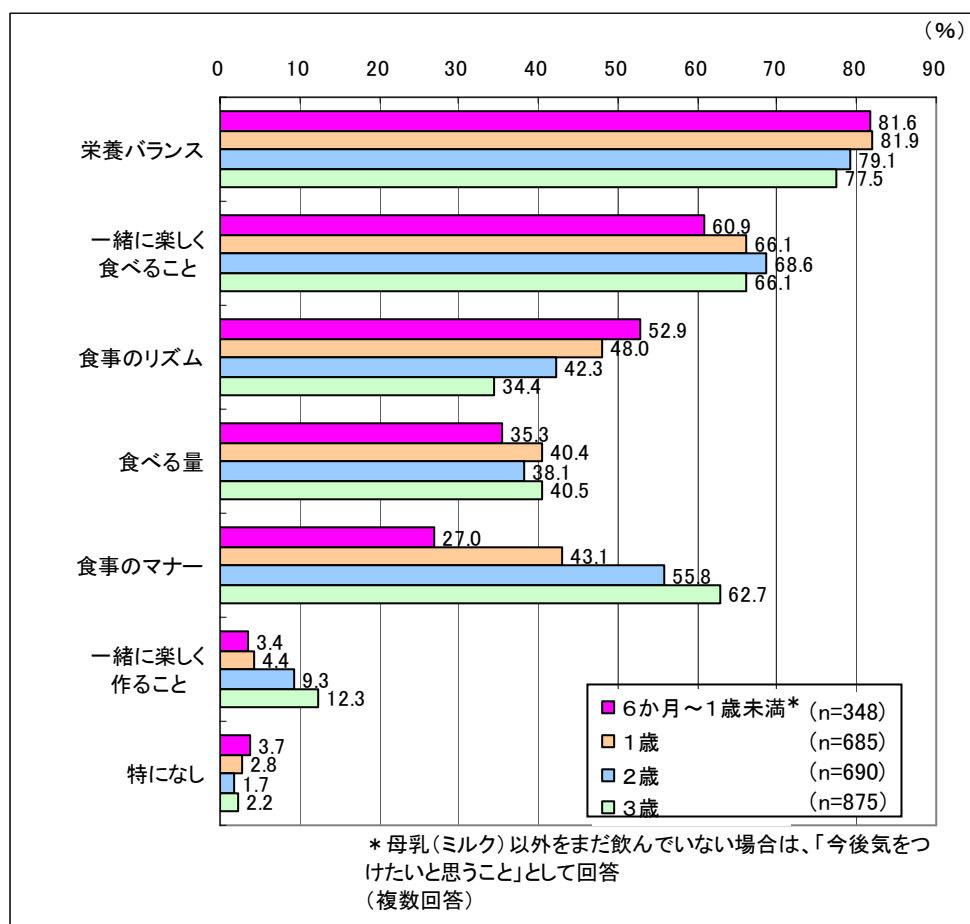


図10 子どもの食事で特に気をつけていること

(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18.6%、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)

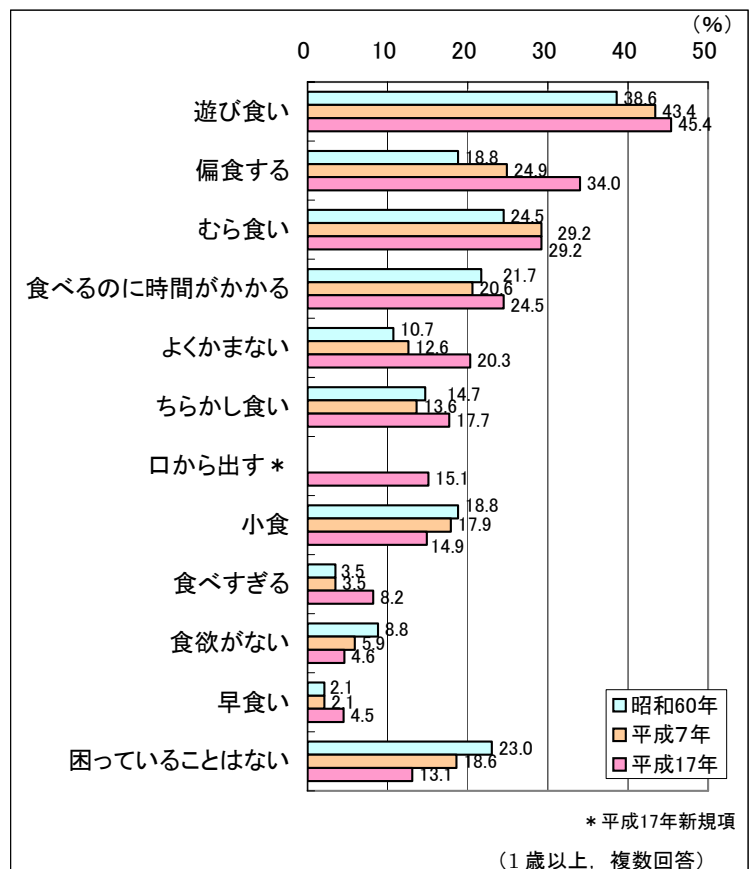


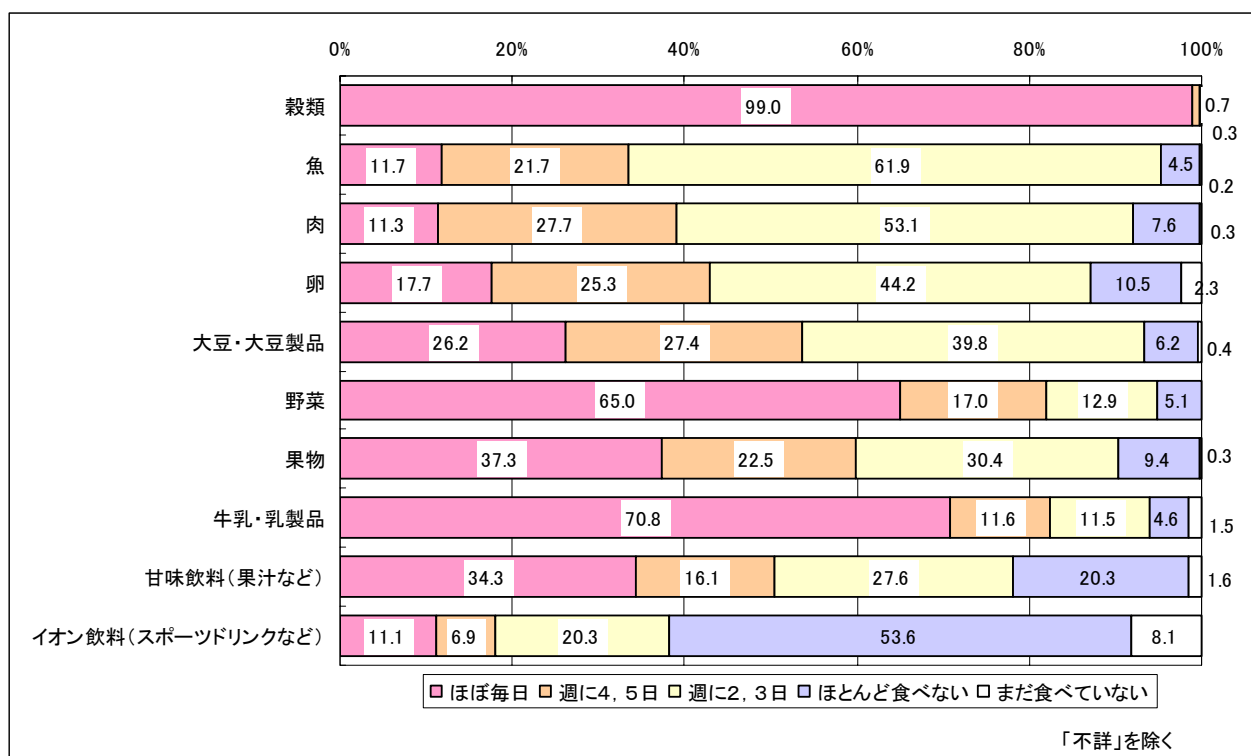
図11 食事で困っていること（年次推移）

(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。

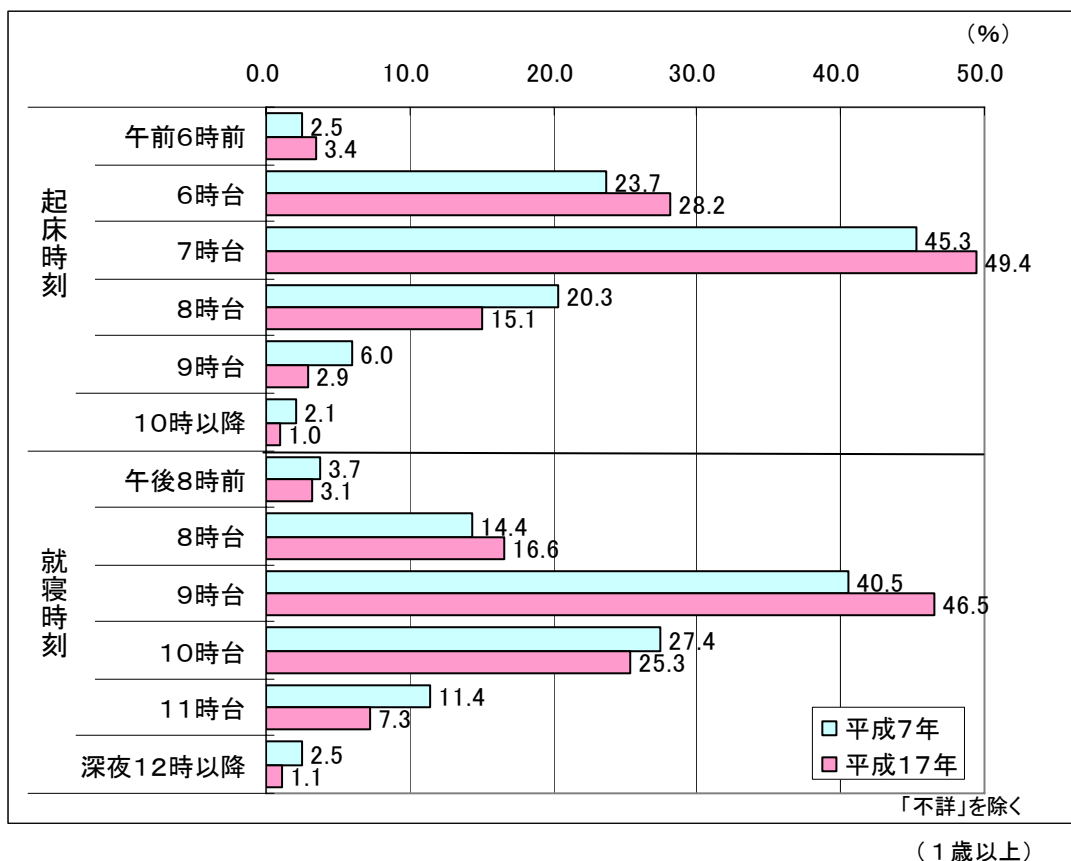


図13 起床時刻・就寝時刻（年次推移）

(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

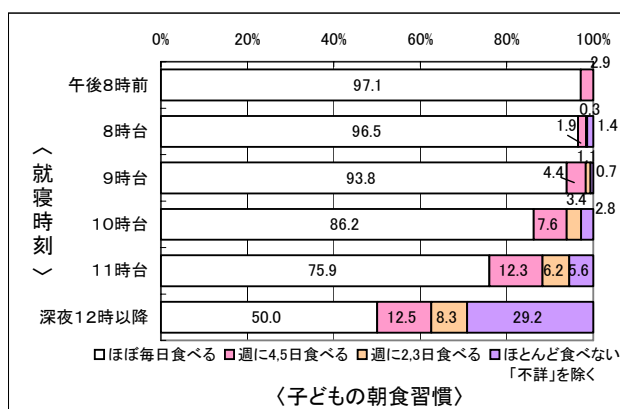


図14 子どもの朝食習慣と就寝時刻

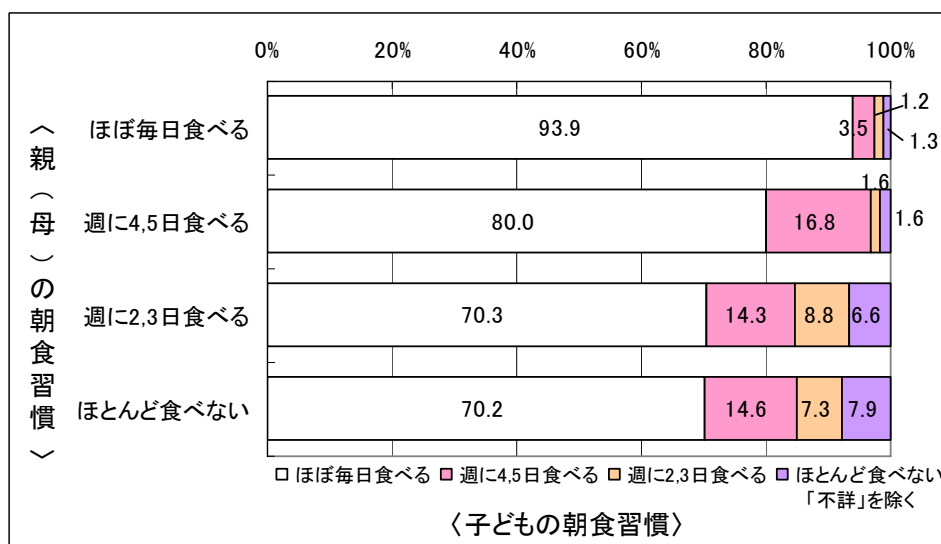


図15 子どもの朝食習慣と親(母)の朝食習慣

(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

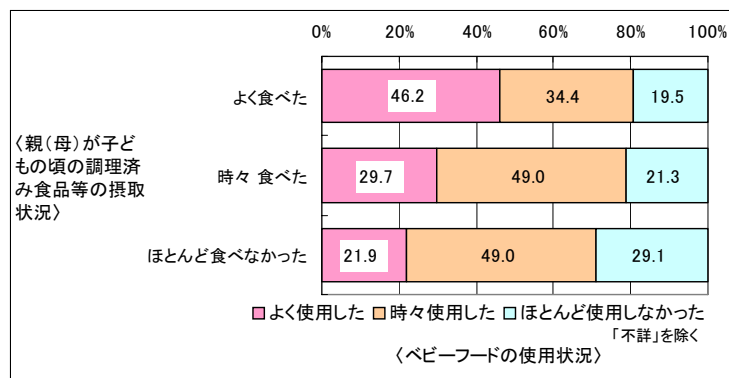
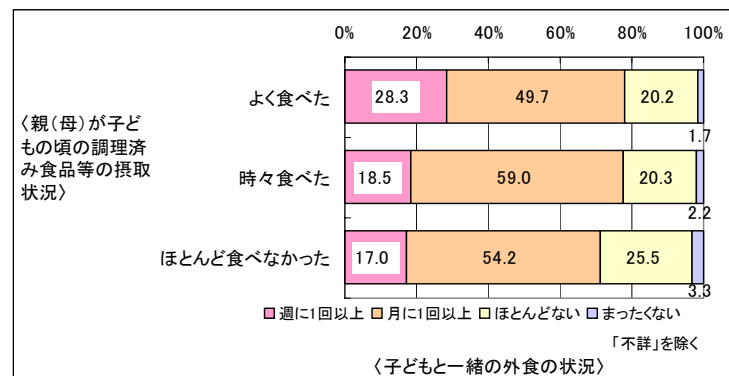


図17 親（母）が子どもの頃の調理済み食品等の摂取状況と子どもと一緒に外食の状況



(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

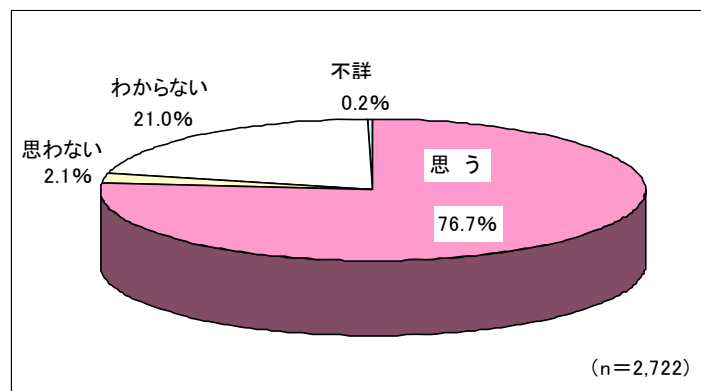


図19 子どもが健康的な食習慣を身につけていくのに取組が必要な機関

