

報 告

乳幼児をもつ保護者が実施する「食べやすさ」への
配慮から考える食支援の在り方

中 嶋 理 香

〔論文要旨〕

発達期によって保護者の食に対する悩みの内容が変化する。食支援を行ううえでの手掛かりを得ることを受けて本研究では、保護者が子どもの食に対して日常的に行っている配慮について調査した。1～5歳児をもつ保護者65人を対象に、食の調査票を用いて調査した。調査票は、質問票（20項目：子どもの食べる様子／調理時の配慮／食事場面で子どもに注意すること／保護者の負担感）と自由記述（4項目：好きな食べ物／食に関して気をつけていること／食に関して気にかかること／苦手な口の動き）で構成した。結果、調理時は、食べやすい食品の使用や大きさに対して配慮するが、食品の味や食品をよく噛むように硬くすることは少なかった。保護者が子どもに注意する内容では、よく噛むように注意することが多く、それに対して、姿勢を良くすること、食具を正しく使用すること、一口量を加減すること、好き嫌いをなく食べることにに対しては少なかった。保護者の負担感は、調査時点よりも離乳期に大きかった。自由記述では、低年齢児をもつ保護者の記述において、保護者の知識や意識をもとにした保護者主体の記述が多く、年齢が上がるにつれて子どもの食に対する志向性に依るという子ども主体の記述が増加した。保護者は、子どもの主体性を重視し、子どもの食に対する志向性を尊重する「食べやすさ」への配慮を行っていた。食の問題への支援を行う際に、食の自立という発達の課題に取り組む保護者と子どもの関係が、保護者主体から子ども主体へと変化することを意識する必要がある。

Key words : 乳幼児, 保護者, 食べやすさ, 食支援

I. 目 的

乳幼児期の咀嚼や偏食に関する研究では、家庭への教育的な支援への必要性が高まっている。発達期別に見ると乳児期では、卒乳の時期がその後の歯列形成や咀嚼能力と関連すること¹⁾、幼児期前期では、遊び食べや野菜嫌いといった食の悩みが咀嚼習慣と関連するだけでなく、友人との関わりといった社会性の発達とも関連すること²⁾、幼児期後期では、意識して硬い物を与えた子どもの咬合力は、意識しない場合に比べて高くなること³⁾から啓発活動や支援の重要性を言及している。偏食については、離乳食の開始が生後7か月以降と遅いこと、児に合った硬さや形状にしないこと、

薄味にしないことや食品の種類を増やそうとしないことが要因であるとの報告がある⁴⁾。食べる機能を学習する過程において、乳幼児は、その発達期の口腔環境を含む身体的変化、自我の発達や社会的環境からの影響を受ける。こうした子どもの成長に伴い、保護者の食に対する疑問や不安は、変化しながら幼児期を通じて高い頻度で生じる⁵⁾。

乳幼児期の食に関する保護者の悩みは、約60～70%にみられる⁵⁻⁷⁾。高頻度に出現する理由の一つに、社会文化的な行為である食行動に正解がなく、幼児期の食に関する疑問や不安が保護者の主観によって判断されることが挙げられる^{5,8)}。偏食一つをとっても明確な定義はない⁴⁾。また、食事時間が長い、遊び食べに

Proposal of Advices in Diets of Children Suggested from Adjustments for Easiness Provided
by Parents of Infants

Rika NAKAJIMA

前 名古屋芸術大学人間発達学部 / 現 日本福祉大学教育心理学部 (言語聴覚士 / 公認心理師 / 臨床発達心理士 / 研究職)

[3250]

受付 20. 5. 27

採用 21. 6. 22

についても同様であろう。加えて、社会情勢とともに保護者の生活様式が変化し、子どもの生活にも影響を与えている今日、子どもの食を守るという保護者意識が十分でなく、これまで当たり前と考えられていた育児上の配慮がなされないまま困りごとや不安となっている可能性も否めない。例えば、食事中にテレビをつけない、食前2時間以内におやつを食べない、などを意識している家庭が少ない⁹⁾。食の悩みや不安は、保護者の食に対する知識・意識や、子ども自身の食べることへの興味・関心・意欲（以下、志向性）とも関連して生じるとされる。これまで多くの研究が保護者の不安や悩みを明らかにしている。過去の知見を踏まえて本研究の目的は、保護者が日常的に子どもの食に対して実施している配慮からその不安や悩みを理解し、支援の手がかりを得ることとする。

II. 対象と方法

1. 研究対象者

幼稚園児の保護者35人、子育て支援プログラム参加者19人、個別に依頼した協力者11人、合計65人（以下、保護者）。

2. 調査時期

2019年11～12月。

3. 調査方法

保護者には、文書にて調査の目的、個人情報取り扱い、調査結果の開示方法、調査票の記入方法・提出方法・期日を説明し、調査票を封筒に入れて渡した。調査票は、無記名を基本とし、記名は任意とした。調査への同意は回収をもって確認した。幼稚園児の保護者には担任から渡した。子育て支援プログラム参加の保護者には、文書による説明に加えて、支援プログラム終了時の挨拶の折に口頭にて説明した。個別に依頼した保護者には口頭と文書にて説明した。

4. 資料

基礎情報として、出生順位、出生状況、1歳6か月児健康診査（以下、1歳6か月健診）および3歳児健康診査（以下、3歳健診）の状況、所属をたずねた。

食の調査票は選択肢のある質問項目（以下、質問項目）と自由記述の質問項目（以下、自由記述）で構成した。質問項目は、子どもの食べる様子（4項目：楽

しく／食事量／集中／マナー）、調理時の配慮（5項目：大きさ／硬さ（柔らかさ）／食品の選択／よく噛むように大きく・硬く／味付け）、食事場面で子どもに注意すること（8項目：よく噛むように／残さず／こぼさず／口を閉じる／詰め込まない／好き嫌いなく／姿勢よく／食具の使い方）、保護者の負担感（3項目：現在の悩み／気遣い／離乳期の悩み）計20項目で構成した。回答形式は、リッカートスケール法で4件法とした。子どもの食べる様子と調理時の配慮の頻度について、「いつも」、「だいたい」、「あまり～でない」、「全く～でない」から選択した。食事場面で子どもに注意することは、「全く注意しない」、「あまり注意しない」、「ときどき注意する」、「よく注意する」とした。保護者の意識は、「全く～ない」、「どちらかという～ない」、「どちらかという～ある」、「ある」とした。自由記述は、好きな食べ物、苦手な口の動き、食に関して気をつけていること、食に関して気にかかることの4項目である。

5. 分析方法

基礎情報の回答では人数を集計した。回答の記述をもとに子どもの月齢で5群に分けて質問項目の結果を比較した。質問項目のうち、子どもの食べる様子は、結果を人数と割合で示した。調理時の配慮、食事場面で子どもに注意すること、保護者の負担感は、回答に対してカイ二乗検定を行い、1%水準で有意であった場合にPearsonの多重比較検定を行った。統計処理には、エクセル統計2015を用いた。

自由記述は、生活年齢によって保護者の関心事が異なるという先行研究を受けて、目的表現「～するために」や理由表現「～であるから」、形容詞や副詞に注目して群ごとの違いを記述から読み取った。

6. 倫理的配慮

本調査研究は名古屋芸術大学の倫理委員会の規程に基づき、研究倫理の承認を受けた（名芸大東第289号）。本調査への協力は任意であることから、同意書を交わさず、調査票の回収をもって同意とした。

III. 結果

1. 基礎情報

出生状況は、満期産73.8%、2,500g未満12.3%、37週未満3.1%、これらの「該当なし」が15.4% (10人)

表1 基礎情報

		人数 (人)	割合 (%)
出生順位	第1子	36	55.4
	第2子	23	35.4
	第3子	6	9.2
出生状況	満期産	48	73.8
	2500g未満	5	12.3
	37週未満	2	3.1
	該当なし	10	15.4
1歳6か月健診	特になし	54	83.1
	1歳6か月になっていない	4	6.2
	保健師等から指摘を受けた	3	4.6
	心配事があった	4	6.2
	その他	0	0.0
3歳健診	特になし	30	46.2
	3歳になっていない	19	29.2
	保健師等から指摘を受けた	7	10.8
	心配事があった	6	9.2
	その他	3	4.6
所属	幼稚園	35	53.8
	未就園	20	30.8
	保育園	8	12.3
	子ども園	2	3.1

であった(表1)。「該当なし」の割合が高い理由は、選択肢の表現に満期産(在胎週数37~41週)を用い、正期産を併記しなかったことや過期産の選択肢がないことが影響した可能性がある。

1歳6か月健診では、「特になし」83.1%、「保健師等から指摘を受けた」4.6%、「心配事があった」6.2%であった。3歳健診では、「特になし」46.2%、「保健師等から指摘を受けた」10.8%、「心配事があった」9.2%と、年齢が上がると発達上の課題があると感じる保護者が増えた。

1歳6か月健診での具体的な心配事は、「自発的に飲食行動をしたがらず、保健師に健診時に相談したら、うさぎ教室への参加をすすめられた」、「人見知りがあること」、「じっとしてられない」、「うまくいかない」と物を投げたり噛んだりする、「発語がゆっくり」であった。

保健師から指摘を受けたことは、「発達障害の疑いあり」、「口回りの筋肉が発達していないため言葉を発しない。噛むことで筋肉がつくので少々固いものも食べさせる」、「言葉があまり進んでいない」であった。

3歳健診での心配事は、「言葉が遅い、トイレが進まない、好き嫌い(食べ物)が多い」、「人見知りが激

しいことと言葉の遅れが気になったこと」、「言葉が遅い、自分の名前が言えない」、「言葉の発達が遅めだった」、「前歯のかみ合わせがよくないこと」、「服を着るのが苦手で探し物が苦手(すぐ横にあるのに探せない)」であった。

保健師から指摘を受けたことは、「言葉、話す、発達が遅い」、「発語が少し遅いので言語発達の施設へ行くように促された」、「発達障害の疑いあり」、「言葉の遅れ」、「尿検査でたんぱくが出たので再検査するように言われた」、「トイレトレーニングがなかなか進まない、食事がなかなか進まない」、「動きが突発で危ないことも平気でするので、そういう行動がみられたときの注意、言葉かけの仕方」であった。そのほかの記述では、「尿蛋白」、「保健師面談時に人見知りから物の名前の指差しができず、数か月後に電話で保健師さんより様子について聞かれた。電話面談のみでフォロー終了」、「受診予定」であった。調査対象児に自閉症スペクトラムの診断を受けた幼児1人(5歳)が含まれていた。

2. 食の調査票

i. 対象児の月齢群とその人数

子どもの月齢は、1群:生後12か月以上24か月以下10人、2群:25か月以上36か月以下9人、3群:37か月以上48か月以下9人と49か月以上54か月以下1人を合わせた10人、4群:55か月以上60か月以下16人、5群:61か月以上66か月以下19人と67か月1人を合わせた20人である(表2)。

ii. 回答の内訳

質問に対する回答の内訳と群ごとの人数を表3-1と表3-2に示す。保護者は、食べる様子に対して、「い

表2 対象児の月齢

群	月齢	人数(人)
1	12~18m	4
	19~24m	6
2	25~30m	5
	31~36m	4
3	37~42m	5
	43~48m	4
	49~54m	1
4	55~60m	16
	61~66m	19
5	67m	1
	合計	65

表 3-1 食べる様子, 調理時の配慮に対する回答の内訳と月齢群の人数

		全体	%	1群	2群	3群	4群	5群	
食べる様子	1) 子どもは, 楽しそうに食べる								
		いつも楽しそう	16	24.6	3	2	1	5	5
		だいたい楽しそう	40	61.5	7	7	7	10	9
		あまり楽しそうでない	5	7.7			1	0	4
		全く楽しそうでない	4	6.2			1	1	2
		2) 子どもの食べる量は, 決まっている							
		いつも決まっている	1	1.5				1	
		だいたい決まっている	49	75.4	9	7	10	12	11
		あまり決まっていない	12	18.5	1	2		2	7
		全く決まっていない	3	4.6				1	2
		3) 子どもは, 食べることに集中できる							
		いつも集中	4	6.2	1		1	1	1
	だいたい集中	32	49.2	8	5	2	8	9	
	あまり集中していない	27	41.5	1	4	7	7	8	
	全く集中していない	2	3.1					2	
	4) 子どもは, 食事をとる際のマナーに従っている								
	いつも従っている								
	だいたい従っている	33	50.8	4	4	4	8	13	
	あまり従っていない	30	46.2	4	5	6	8	7	
	全く従っていない	2	3.1	2					
	5) 子どもの食べやすい大きさにあらかじめ調節して作る								
	いつも調節している	9	13.8	3	1	2	1	2	
	だいたい調節している	46	70.8	7	6	7	11	15	
	あまり調節していない	8	12.3		2	1	3	2	
	全く調節していない	2	3.1				1	1	
	6) 子どもの食べやすい硬さにあらかじめ調節して作る								
	いつも調節している	7	10.8	2		1	2	2	
	だいたい調節している	40	61.5	7	6	7	8	12	
	あまり調節していない	17	26.2	1	3	2	6	5	
	全く調節していない	1	1.5					1	
調理時の配慮	7) 子どもの食べやすい食品をあらかじめ選んで作る								
		いつも選んでいる	10	15.4	2	1	1	4	2
		だいたい選んでいる	43	66.2	8	5	8	7	15
		あまり選んでいない	9	13.8		2		5	2
		全く選んでいない	3	4.6		1	1		1
		8) 子どもがよく噛むように硬め・大きめにしている							
		いつも調節している	2	3.1			1		1
		だいたい調節している	18	27.7	5	4	3	3	3
		あまり調節していない	38	58.5	5	4	4	12	13
		全く調節していない	7	10.8		1	2	1	3
		9) 味を調節するためにあらかじめ大人の食事から取り分ける							
		いつも取り分ける	5	7.7	1		1	1	2
	だいたい取り分ける	14	21.5	5	3	1	3	2	
	あまり取り分けない	28	43.1	2	5	2	8	11	
	取り分けない	18	27.7	2	1	6	4	5	

%以外の数字は人数。
 ■は p<0.01を示す。

「いつも楽しそう」(24.6%)と「だいたい楽しそう」(61.5%)を合わせると8割以上が楽しく食事をしていて感じていた。食べる量がほぼ決まっていると感じている割合は、「いつも決まっている」(1.5%),「だいたい決まっている」(75.4%)を合わせると8割に満たなかった。食事に対する集中度やマナーといった社会文化的規範

に対しては, 5割程度の保護者が十分でないと評価した。

保護者は調理時に子どもの嗜好や咀嚼能力といった現状に即した配慮だけでなく, 保護者の知識に基づく予防的な関わり(噛めるようになるために, 味覚の発達のために)をされると思われる。配慮する内容(5項

表3-2 注意すること、保護者の負担感に対する回答の内訳と月齢群の人数

		全体	%	1群	2群	3群	4群	5群
10) よく噛んで食べるように注意する	全く注意しない	6	9.2			2	1	3
	あまり注意しない	13	20.0	2	3	1	2	5
	ときどき注意する	39	60.0	6	6	6	10	11
	よく注意する	7	10.8	2		1	3	1
11) 残さず、量を全部食べるように注意する	全く注意しない	5	7.7	3	1		1	
	あまり注意しない	13	20.0	4	3		1	5
	ときどき注意する	29	44.6	3	3	6	10	7
	よく注意する	18	27.7		2	4	4	8
12) こぼさず食べるように注意する	全く注意しない	4	6.2	2	1			1
	あまり注意しない	20	30.8	6	5	2	3	4
	ときどき注意する	25	38.5	2	3	5	6	9
	よく注意する	16	24.6			3	7	6
13) 口を開けて食べるので、口を閉じて食べるように注意する	全く注意しない	27	41.5	7	3	7	5	5
	あまり注意しない	21	32.3	3	4	2	4	8
	ときどき注意する	12	18.5		1	1	6	4
	よく注意する	5	7.7		1		1	3
14) 一口量が多すぎないように、詰め込まないように注意する	全く注意しない	10	15.4	1		3	1	5
	あまり注意しない	16	24.6	2	1	1	6	6
	ときどき注意する	28	43.1	5	8	4	7	4
	よく注意する	11	16.9	2		2	2	5
15) 好き嫌いをなく食べるように注意する	全く注意しない	5	7.7	2	2			1
	あまり注意しない	10	15.4	3	2		2	3
	ときどき注意する	31	47.7	4	4	6	8	9
	よく注意する	19	29.2	1	1	4	6	7
16) 姿勢よく食べるように注意する	全く注意しない	6	9.2	2	2		1	1
	あまり注意しない	14	21.5	4	2	3	2	3
	ときどき注意する	26	40.0	4	3	4	6	9
	よく注意する	19	29.2		2	3	7	7
17) 箸・スプーンの使い方を注意する	全く注意しない	8	12.3	4			1	3
	あまり注意しない	26	40.0	5	7	4	4	6
	ときどき注意する	21	32.3	1	2	5	8	5
	よく注意する	10	15.4			1	3	6
18) 私は子どもの食事全般に関して悩み/困っている	全くない	8	12.3	2	1	1	1	3
	どちらかというとなない	28	43.1	3	6	4	6	9
	どちらかというところある	21	32.3	3	2	3	8	5
	悩みや困っていることがある	8	12.3	2		2	1	3
19) 私は子どもの食事全般に気を遣っている	全く気を遣っていない	1	1.5			1		
	どちらかというところ気を遣っていない	22	33.8	5	4	1	4	8
	どちらかというところ気を遣っている	37	56.9	5	5	6	12	9
	気を遣っている	5	7.7			2		3
20) 離乳期からお子さんの「食」で悩んだ時期がある	全くなかった	9	13.8	2	1	3	1	2
	どちらかというとなかった	22	33.8	3	4	4	3	8
	どちらかというところあった	15	23.1	3	3	1	4	4
	あった	19	29.2	2	1	2	8	6

%以外の数字は人数。
 ■は $p < 0.01$ を示す。

注意すること

保護者の負担感

目)での回答間の偏りを確かめるためにカイ二乗検定を行った。結果, 1%水準で有意差が認められた ($\chi^2(12) = 98.74, p < 0.001$)。残差分析を行った結果, 「噛むように硬くする」, 「食べやすい食品を選ぶ」, 「食べやすい大きさにする」, 「取り分けて味付けする」に有意差があった。「噛むように大きくする」ことに対して「あまりしていない」という回答が有意に多く, 「食べやすい食品を選ぶ」, 「食べやすい大きさにする」に対して「あまりしていない」との回答は有意に少なかった。したがって, 噛むように大きくすることはないが, 食べやすい食品を選択し, 食べやすい大きさに切るといった配慮をしていた。次に取り分けて味を付けるといった配慮を「だいたいしている」との回答が有意に少なく, また, 「全くしていない」との回答が有意に多かった。したがって, 味付けへの配慮として取り分けるという方法を用いていないと推測できた。

食事場面で子どもの食べる様子に対する保護者の意識を理解する目的で, 食事場面で子どもに注意する言葉かけ事項(8項目)についてそれぞれの頻度をたずねた。カイ二乗検定の結果, 有意差が認められた ($\chi^2(21) = 89.85, p < 0.001$)。残差分析の結果, よく噛むように「ときどき注意する」が有意に多かった。口を閉じて食べるように「全く注意しない」は有意に多く, また, 「ときどき注意する」と「よく注意する」は有意に少なかった。したがって, 口を閉じて食べるように注意していないことがわかった。これら以外の項目の回答間で統計的に有意な差はなかった。

保護者の食に対する負担感として, 離乳期, および現在の悩みや気遣いを取り上げた。カイ二乗検定の結果, 有意差が認められた ($\chi^2(6) = 28.15, p < 0.001$)。残差分析の結果, 離乳期に「悩みがあった」と, 食に対して「どちらかという気遣いしている」との回答間に有意差があったが, 現在の悩みに対する回答間に差はなかった。

iii. 自由記述

群ごとの人数が少なく, かつ偏りがあることから, 保護者の用いた表現をもとに群別の傾向を捉えた(表4)。子どもの好きな食べ物の記述は, 味付け, 食形態, 食品, 献立, 調理法, 食感, その他に分けて示した。味付けでは, 「甘味・濃い味付け」, 「和食」, 「シンプル」といった表現が用いられ, 子どもの嗜好を味覚(酸味・辛味・塩味・甘味等)でなく味の濃淡で記述していた。食形態の記述は, 最も低年齢の1群で「一

口サイズ」とあるのみであった。食品と献立では, これらの内容と記述された数量で比較すると, 食品は群間の変化が大きくなかった。一方で献立は, 内容と数量ともに3群以降で豊かになっていった。調理法では, 「塩ゆで」, 「フライ」などが挙げられたが, 「煮物」, 「焼き物」, 「炒め物」といった調理法の記述はなかった。食感について柔らかさの記述はあったが, 食品の付着性, 粘性やまとまりやすさといった物性特性の記述はなかった。

子どもの嗜好に対して, 1群・2群に比べて3群以降から献立を中心とした嗜好表現が増加し, 食形態や物性特性の記述は少なかった。

気をつけていること, 気にかかること, 苦手な口の動きの有無について, 「ある」と回答した全人数の割合を表5に示した。「気をつけていることがある」割合は70.8%, 「気にかかることがある」が55.4%, 「苦手な口の動きがある」が55.4%であった。「気をつけていることがある」と回答した群ごとの割合は, 1群70.0%, 2群66.7%, 3群80.0%, 4群81.3%, 5群60.0%であった。記述内容を, 味付け, 形態, 食品, 献立, 調理法, 食感, 栄養, 摂取量, 好き嫌い, 自立, 食べ方に分類した。味付けでは, 薄味であり, 濃淡を意識していた。形態では, 「噛まないことに配慮する」という記述が1群と2群にみられ, その後に「形態を大きくする」という記述が3群にみられた。食品では「無添加」, 「国産」といった食品の質に関する記述と, 「野菜を中心とした多種の食品を用いる」との記述があった。一方で, 新鮮さや特定の食品にこだわるような傾向はなかった。食品・献立では, 3群以降に「食べることが苦にならないように」, 「食べられるもの」, 「食べてくれる」といった子どもの嗜好を優先する記述や, 「きちんと」, 「～を食べさせる」といった保護者の食意識を示す記述がみられた。1群に調理法の記述があるのみで, 調理法や食感に配慮する記述は少なかった。摂取量では, 「食べさせ過ぎない」, 「おかずの量を考えて作る」といった保護者の心構えを示す記述がみられた。好き嫌いでは, 4群までは嫌いなものを少しでも食べる経験を重視する記述(嫌いなものを一口でも食べる), 5群では好き嫌いの範囲を超えた偏食への対処法の記述が出現した。

食に関して「気にかかることがある」とした割合は, 3群の80.0%をピークとし, 4群37.5%, 5群45.0%と減少した。気にかかることを, 摂取量, 咀嚼, 栄養,

表4 自由記述内容

質問項目	1群 生後12か月以上24か月以下 10人		2群 生後25か月以上36か月以下 9人		3群 生後37か月以上54か月以下 10人		4群 生後55か月以上60か月以下 16人		5群 生後61か月以上67か月以下 20人	
	年齢階級 総人数									
味付け 形態	味の濃い物 味がキチンとついているもの 一口サイズ		タンパク質のシブシブな味付けのおかず カレー ライスやカボチャ等の野菜スープのように野菜のカ タチや味が間接的なもの		味付けの濃いものを好んでいるよう ケチャップ 系の味付け 和食		和食(4) 甘い味		肉(3) 魚(3) 生野菜(2) ごはん パン チーズ フロッコリー	
食品	ごはん・パン・バス・牛乳 炭水化物(ごは、ん、 パン、麺) 豆 野菜 肉 魚		麺(2) 肉 フロッコリー 枝豆 コーン 卵 果物		魚(2) ごはん(2) 肉類全般 トマト 枝豆 オクラ		魚(2) ごはん パン さつまいも れんこん かぼちゃ 梅干し 果物		肉(3) 魚(3) 生野菜(2) ごはん パン チーズ フロッコリー	
献立	丼物 チャーハン		納豆(2) カレーライス(2) おにぎり ふりかけ ごはん 刺身 卵料理		うどん(2) ハンバーグ(2) フライドポテト 唐揚げ 卵焼き カレーライス、どんかつ 肉団 子、レンコンのきんぴら ミートソースパスタ ハンバーグ クリームパン チャーハン 丼物 納豆 ご飯		麺類(5) カレーライス(3) うどん(2) チャー ハン(2) 卵かけご飯(2) のりの佃煮(2) ハ ンバーグ 牛乳 ラーメン ふりかけごはん サンドイッチ ポテトサラダ 焼きそば 栗ご飯 味 噌汁 甘い卵焼き		麺類(5) カレーライス(4) ハンバーグ(4) メニエー オムライス 漬物 のり じゅ おに ぎり 卵焼き ウインナー ひじきの煮物 サラ ダ サンドイッチ 餃子	
好きな 食べ物・献立	柔らかいもの・食感のあるもの(きゅうり、リンゴ、 柿)		塩ゆでした野菜・下味をつけて揚げた野菜		柔らかいもの		柔らかいもの		生のままの野菜 フライのもの 柔らかいもの	
調理法					弁当や外食など、特別感があるもの				チャーハン クリームパン うどん ふりかけご はん 鮭フレック ソーセージ 焼き魚(のり) みかん いちごのみ食べることができ を使った肉料理	
食感			シンプルなもの(ごはん+汁物+おかず2品)							
その他					薄味		塩分・薄味(3)			
味付け			塩分 薄味							
形態	噛まずに飲み込んで食べてしまうことがあるので、 詰まらせないように少しづつ取り分けたり、カット する。噛まずに飲み込むことがあるため注意して いる		野菜やワカメを小さくして完食できるようにしてい る		食材を大きくしていく				野菜を入れる(2) 添加物の少ないもの 質のい い調味料を使う 食べてくれるものを出すようにしている	
食品	炭水化物の少ないもの 国産		いろいろな種類のものを食べさせる		野菜を入れる		自然栽培・有機野菜・無添加調味料(3) 野菜 をきざんと食べる 野菜・魚を食べさせる		野菜を入れる(2) 添加物の少ないもの 質のい い調味料を使う 食べてくれるものを出すようにしている	
献立	和食にしてパン・乳製品を少しにする				食事の時間が苦にならないように一品は好きなも のを用意する 食べられるものをあげている					
調理法					野菜・タンパク質 バランスよく、外食等で取れ ない場合は、次の食事で		バランス(3)		バランス ジャंकフード 脂っぽいものは食べ過 ぎないように おやつを食べさせ過ぎない	
食感					ごはんをあまり食べないのをおかずの量を考えて 作る					
栄養	バランス		一日をととして、バランスの取れた食事(2)							
摂取量			食べさせ過ぎない							
好き嫌い					なるべく最後まで一人で食べる		お箸でつかんで口まで運ぶ しっかりと噛む 一口量が多くならないように 蕎麦や餅を食べさせたいことがない 手作り		口を閉じてよく噛むこと	
自立 食べ方			手作り		なるべく怒らない 回数の回数 寝る1時間前 に水分をとる					
その他					なるべく怒らない 回数の回数 寝る1時間前 に水分をとる					
摂取量	自分の分の食事を食べ終えても、他の人の分まで 食べるので終わりがなく、冷蔵庫を勝手に開けて 食べてしまう 食べる量にムラがある		食べムラがある							
咀嚼	ほとんど噛んでいない(3) 一口食べでから次の 一口までの時間が短い		エビや麺類はほぼ噛まずに食べる						しっかりと噛む 口を閉じてよく噛むこと	
栄養	偏りがある食事になっている									
マナー	食べ歩きすること		ヨーグルトが好きすぎて、最後に必ず手を容器に 突っ込んで食べることに、食べ物を運び出す で片づけようとする怒る		食べている最中に唇を立つ 集中しないで話や手 遊びをする 満腹にもかかわらず食べると言い張 り、時間だけが過ぎる 運びながら食べているの で片づけようとする怒る				しっかりと噛む 口を閉じてよく噛むこと	
食具					スプーン・フォークだけでなく、手づかみ食べも未 だにすること(2)		スプーンや箸の持ち方(4) すぐに手を使って食 べる		まだまだ手づかみで食べたりすること 手 で食べたが スプーン・フォークの持ち方	
食べ方			口を開 けて食べる		お茶で流し込む 好きなものを先に食べ てお茶がおいしい(3) 一口食べでから次の 一口までの時間が短い		三角食べができないので最後まで食べきれない 苦手なものが最後まで残っている 早食い 一口 量が多い		飲み込むのが遅い 音を聴かして(クチャクチャ) 食べるところ	
その他			かじり取る(3) 種などを出す(3) すす(2)		すす(2) 噛む 噛み切る かじり取る 種な いを出す		種類の場合、器に押し入れて食べ、他の具は別 の器に分けて食べると、ごだわりが強い、 取る		座る姿勢 噛む(2) かじり取る すす(2) 種などを出 す しゃぶる	
苦手な 食べる行為			かじり取る(4) かじり取る(4) すす(2)		すす(2) 噛む 噛み切る かじり取る 種な いを出す		種類の場合、器に押し入れて食べ、他の具は別 の器に分けて食べると、ごだわりが強い、 取る		座る姿勢 噛む(2) かじり取る すす(2) 種などを出 す しゃぶる	

表5 自由記述で「ある」と回答した人数と割合

	質問 回答	人数	気をつけていること		気にかかること		苦手な口の動き	
			ある	ない	ある	ない	ある	ない
	総数	65	46	19	36	29	36	29
	%		70.8	29.2	55.4	44.6	55.4	44.6
1群	生後12か月以上 24か月以下 %	10	7	3	7	3	8	2
			70.0	30.0	70.0	30.0	80.0	20.0
2群	生後25か月以上 36か月以下 %	9	6	3	6	3	8	1
			66.7	33.3	66.7	33.3	88.9	11.1
3群	生後37か月以上 54か月以下 %	10	8	2	8	2	6	4
			80.0	20.0	80.0	20.0	60.0	40.0
4群	生後55か月以上 60か月以下 %	16	13	3	6	10	8	8
			81.3	18.7	37.5	62.5	50.0	50.0
5群	生後61か月以上 67か月以下 %	20	12	8	9	11	6	14
			60.0	40.0	45.0	55.0	30.0	70.0

(単位：人)

マナー、食具、食べ方、その他に分類した。1群は摂取量、咀嚼、栄養、マナーに関する内容であり、これに加えて2群では、食具、食べ方が加わった。3群以降になると、摂取量や咀嚼に関する記述よりもマナー、食具、食べ方が中心となった。マナーでは、食べることに集中しない様子の記述が多く、子どもと保護者の葛藤する様子が見えられた。食具では、手づかみ食べが残っていることに対して「3歳になっても」、「お箸をあまり好まない」、「すぐに手を使う」、「まだ手づかみ」といった否定的な表現で説明していた。食べ方については、「好きなものばかり」、「三角食べができない」、「早食い」、「一口量が多い」といった食べる様子の質的な記述があった。

「苦手な口の動きがある」と感じている保護者の割合は、1群80.0%、2群88.9%、3群60.0%、4群50.0%、5群30.0%であった。保護者が感じる子どもの苦手な口の動きは、噛む、噛み切る、かじり取る、すすり、種を出す、しゃぶるであった。なかでもかじり取りはどの群にもあった。

自由記述をまとめると、1群・2群までは保護者の知識や意識をもとにした食への配慮や心構え（「少しにする」、「注意する」、「食べさせ過ぎない」、「～させる」等の表現）であり、3群以降に献立が増加し、「食べられるものを作る」といった子どもの嗜好を重視する記述が多くなった。また、「苦手な口の動きがある」割合が減少する一方で、この時期からマナーに従う、正しい食べ方をする、食具を上手に使用するなど完成

度に対する記述が増えた。そして、4群では「きちんと食べる」、「しっかり噛む」、「味噌汁を食べさせる」等の表現が示すように、保護者の知識や信念を子どもに伝えようとする意識が感じられる記述となった。5群では、子どもの嗜好を好き嫌いの範囲を超えた「偏食」という言葉を用い、それに対する保護者の対処法の記述（ミキサーで細かくする、食べてくれるものを出す）となった。

IV. 考 察

食べる機能の発達期にある子どもに対する保護者の食の悩みは、食に対する保護者の知識、経験、そして子どもに対する期待から生じることを受けて^{5,8)}、本研究は、子どもの食に対する保護者の配慮を調査し、支援の手掛かりを得ることを目的とした。

1. 対象児集団

平成24年7月に日本臨床心理士会が実施した「乳幼児健診における発達障害に関する市町村調査報告」¹⁰⁾によると、要観察・要精密判定とされる割合は1歳6か月健診で25%、3歳健診で27%であった。アセスメントツールを用いた大府市の報告¹¹⁾では、1歳6か月健診で38.02%、3歳健診で23.03%が要観察となっている。本調査の対象児のうち、健診の規定年齢に達していない人数（1歳6か月健診4人、3歳健診19人）を差し引くと、保健師からの指摘を受けた児は、1歳6か月健診4.9%（61人中3人）、3歳健診15.2%（46人

中7人)であった。要観察となる場合、単に児の問題だけではなく家庭環境等も含めて決定されるため、単純に比較はできないが、本集団は比較的発達上の課題を持たない集団と考えられた。

質問項目の結果から食の悩みが「ある」(12.3%)と「どちらかというところ」(32.3%)とを合わせると44.6%であり、幼稚園児を対象とした大塚ら⁷⁾の66.4%よりも低かった。大岡ら⁵⁾の報告では、男女別の比較において2~4歳男児で食に関する疑問や不安の有訴率は65~72%、1歳女児は29%、3歳女児で75%であった。また、平成27年度の厚生労働省の調査⁶⁾では、5歳児において約8割に困っていることがあった。これらを踏まえると本研究は、比較的悩みの少ない集団を対象とした調査であった可能性がある。加えて本調査の結果は、協力者数の少なさが影響した可能性もある。

2. 食べやすさに対する年齢群による保護者意識

質問項目のうち、離乳期に悩むことがあった保護者が有意に多いが、現在の悩みの有無には有意な差はなかった。この結果から離乳期に悩んだ経験を経て、調査時点では食べやすさを重視した食品の選択や、食材の大きさを配慮して対応していると考えられた。硬い食品を噛むことを推奨する研究や実践結果が報告されるなか^{12~14)}、家庭では食べやすさを重視していた。

栄養学の研究で「食べやすさ」は、温度や調理法等の条件を変化させて、食品の物性に対する影響を検討し、官能評価との相関で説明する。つまり「食べやすさ」は、主観的な判断である。同じ主観的な判断であるが一般家庭では、楽に食べる、噛みやすい、ほかの食品よりも早く食べる、あるいは、食具ですくいやすいといった食品と食具の関係や、食具を扱う人の操作能力と関係し、喫食者の様子から得られる印象が「食べやすさ」の判断基準だと思われる。「食べやすさ」という表現はあいまいさを含んだ概念であるが、本調査結果から「食べやすさ」が保護者支援の鍵となると考えられた。

乳児期から幼児期前期にかかる1群・2群では、細かく刻む(形態)、柔らかく(食感)や味付けの濃淡を保護者が主体となって配慮を行っていた。3群以降になると、保護者の関心は、食べてくれるもの(食品や献立)の選択へと移行した。献立が豊かになり、子どもの嗜好に合わせた献立が食への配慮となった。こ

れは、配慮する視点が子どもの嗜好する献立となったために、食品の選択や食材の大きさといったそれまでの配慮を意識しなくなったと思われる。この点は、自由記述の回答の中で、気をつけていることとして食品の選択や食材の大きさに関する記載がない一方で、質問項目の回答では、食べやすさを重視した食品選択や大きさに対して配慮している方だという回答が多く、質問を受けたことによって改めて意識した可能性があった。

3群以降には、食べてくれる献立が中心となって献立の種類が増加する一方で、自由記述の内容は、子どもが集中して食べる献立、食べなければいけない物、社会的に許容される食べ方といった、食にまつわる多くの要因が毎日の食べる行為に対する課題となっていた。言い換えると、食べてくれる献立を意識する一方で、子どもの食への興味・関心・意欲などの志向性と保護者自身の食に対する知識・経験・意向が食い違っているときに、その調整が保護者の課題となったことを示していると考えられた。西脇¹⁵⁾は、年長児の保護者を対象とした調査結果から、栄養のバランスよりも子どもの嗜好する献立を優先すると報告している。本研究においても、3群以降に「食べてくれる」という子どもの嗜好を優先する記述がみられた。加えて、「気をつけていることがある」と回答する割合は、1群・2群が70%前後、3群・4群で80%台に上昇し、5群で60.0%となった。1群・2群で行う保護者が考える食べやすさへの配慮から3群以降の食べてくれる献立、言い換えると子どもが主体的に食べる(好きな)献立を優先するという変化であると考えられた。3群と4群で気をつけていることの記述が増加したことは、保護者意識の変化を反映した結果だと思われる。この変化は自由記述にも表れていた。例えば、それまでの保護者の知識・信念・意識を示す表現から「食事時間が苦にならないように」、「(子どもが食べられる)おかずの量を考えて」、「なるべく~しない」といった子ども主体の表現へと変化した。1群・2群までの月齢の子どもは保護者主体の配慮を受けていたが、食の自立という発達的な課題に取り組むなかで、保護者との関係が変化したと考えられた。加えて、4群・5群になると、「気をつけていることがある」とする割合は4群が81.3%、5群が60.0%であるのに対して、食に対して「気にかかることがある」とする割合が40%前後と低くなる。つまり月齢が高くなると、気にかか

ることは少なくなるが、保護者の食に対する配慮は継続していると思われる。

この変化に応じて、保護者の不安や食に対する悩みの内容が変化すると思われる。柔らかさや摂取量といった保護者が主体となって調整できる悩みや不安から、子どもが食べてくれる献立と食べさせたい食品の選択のように、子どもの食に対する志向性と保護者の知識・意識との狭間で生じる保護者と子どもの関係調整の悩みへと変化すると考えられた。

3. 食支援の展開

i. 積極的介入

5群に相当する5歳児に「気をつけていること」、「苦手な口の動き」がないとする割合が高くなる一方で、「気にかかること」は4群と比較すると微増しており、一定数気にかかることがある児がいた。自由記述の内容から4群では、「嫌いなものも一口でも食べさせる」が示すように「～させる」といった指示的な表現であったのが、5群になると偏食という用語を用い、好き嫌いの範囲を超えた対応の必要性を示す記述となった。また、保護者が食事量・おやつ量の目安を持ち、その量を超えないように食べ過ぎないといった配慮となった。これらの記述から、子どもの食の志向性や主体性を尊重して取り組んだ時期を経て、保護者が子どもの食の調整や制御する必要性を改めて強く意識し始めたと考えられた。

この結果を受けて、保護者と子どもの関係の変化という発達的な課題を乗り越えるなかで、食に対する子どもの志向性や口腔機能の発達と保護者の配慮がかみ合って順調な経過を辿る児と、保護者の配慮の域を超えた食に対する課題を持つ児とに分かれる時期があるのかもしれない。今回の調査からは、5歳という時期が分岐点と考えられた。就学を控えた時期であることから、家庭での配慮の範囲を超えている場合は、専門家による直接的な支援を視野に入れる必要があろう。

ii. 間接的介入

離乳のプロセスが示すように、食行動の獲得には順序性がある。障害児を対象とした摂食機能の発達支援アプローチでは、摂食嚥下機能に関わる器官、すなわち舌、口唇、顎の協調的な運動を重視している。障害をもつ子どもの指導実践の積み重ねをもとに、日本摂食嚥下リハビリテーション学会は、2018年に発達期の嚥下調整食¹⁶⁾を提案した。これにより食材の選択や加

工は、摂食嚥下機能に関わる器官の協調的な動きを引き出す重要な役割を担うことが周知された。加えて、摂食嚥下機能に障害のない発達障害や知的障害¹⁷⁾の偏食は、その背景に感覚情報処理の問題がある。

発達に課題のない子どもに対しては、咀嚼の重要性を強調した報告が多い¹²⁻¹⁴⁾。これらの保護者を対象とした報告では、よく噛むという言葉を用いて咀嚼を表現している。加えて、硬いものを推奨する表現も多い。こうした表現から連想する口腔運動は、顎の上下運動ではないだろうか。咀嚼が顎の上下運動の意味ではなく、口腔器官の協調した動きであることを踏まえると、食材の物性特性が子どもの口腔機能の発達段階に合っていることが子どもの摂食嚥下機能の発達には重要であろう。食材の選択や加工が適切でないと、子どもにとって食品を口腔内で処理するという摂食嚥下機能に負担がかかり、結果的に時間がかかることで、あまりよく噛まなくなる可能性もある。加えて、楽しみながら食べられず、食べることへの集中力が低下する可能性も否めない。こうした食に対する関わりの連鎖が、結果的に食べることのできる食品への志向を高め、偏食や気になる食べ方といった保護者の悩みになっている可能性も考えられる。

支援につなげる今後の課題として、食べやすさを具体的な調理方法で保護者に示す必要があると思われる。調理学において、食品の食べやすさは、調理法の違い（切り方、加熱法、油分の添加等）が、咀嚼し嚥下するまでの過程で生じる食品の物性特性（テクスチャー：凝集性・付着性等）の変化や、嚥下までに要する時間に与える要因といった視点で検討されている¹⁸⁻²³⁾。本研究から保護者の食品と物性特性に注目した調理法や、食べやすさと調理法等の関連性についての知識量はわからなかった。子どもが集中して食べない、時間がかかるといった悩みの背景に、食べにくさや噛みにくさがあると仮定すると、食品の調理法を変えることによって悩みは軽減するかもしれない。

V. 結 論

食べる機能の発達支援は、障害の有無を超えたユニバーサルな問題であり、保護者の食の不安や悩みに対して、調理法をふまえた食べやすさの知識を伝える必要があると思われる。

本調査研究は、学術研究助成基金による基盤研究(C) (課題番号：16K04850)「障がいをもつ乳幼児の食べ方と発達を理解した指導・評価プログラム開発」の助成を受けて実施した。

利益相反に関する開示事項はありません。

文 献

- 1) 島本和江, 須藤紀子. 乳汁栄養の与え方と乳幼児の口腔内状態・機能との関連についての系統的レビュー. 日本健康学会誌 2019; 85 (5) : 179-192.
- 2) 秋本光子, 尾崎正雄, 住吉彩子, 他. 3歳児歯科健診での咀嚼習慣に関するアンケート調査—咀嚼傾向とその背景要因について—. 小児歯科学雑誌 2000; 38 (3) : 576-583.
- 3) 木林美由紀, 大橋健治, 森下真行, 他. 幼児の咀嚼と食行動および生活行動との関連性. 口腔衛生会誌 2004; 54 : 550-557.
- 4) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井英二. 幼児の偏食と生活環境との関連. 民族衛生 2008; 74 (6) : 279-289.
- 5) 大岡貴史, 坂田美恵子, 野本富枝, 他. 乳幼児の食事や口腔内の状況に関する保護者の疑問や不安についての実態調査. 口腔衛生会誌 2011; 61 : 551-562.
- 6) 厚生労働省. “平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要” <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134207.pdf> (参照2021-07-31)
- 7) 大塚恵美子, 綾部園子. 幼児の食事の困りごとと保護者の食意識との関連. 小児保健研究 2019; 78 (suppl) : 156.
- 8) 和田聖一. 食事の困りごと発現の背景. チャイルドヘルス 2019; 2 : 65-69.
- 9) 馬場 文, 小林孝子, 川口恭子, 他. 乳幼児のkey age 別にみた食生活および食教育に関する現状と課題—A町の実態調査より—. 人間看護学研究 2019; 17 : 47-55.
- 10) 日本臨床心理士会. “乳幼児健診における発達障害に関する市町村調査 報告書” <http://www.jsccp.jp/suggestion/sug/pdf/kenshinhoukoku140702.pdf> (参照2020-10-08)
- 11) 大府市健康福祉部健康推進課. “発達障害に関する資料 / 国報告会資料 / 発達障害者支援施策報告会資料” <http://www.rehab.go.jp/ddis> (参照2020-10-08)
- 12) 安富和子, 足立忠文, 増田裕次. 小学校での咀嚼訓練による咬合力と食嗜好の変化—噛み応えのある食品を毎日食べることで—. 日本咀嚼学会雑誌 2009; 19 (2) : 77-84.
- 13) 岸本三香子, 田中敬子. 幼児の咀嚼能力の向上を目的とした教育支援の効果. 日本咀嚼学会雑誌 2011; 21 (1) : 20-30.
- 14) 石黒 梓, 石田直子, 中向井政子, 他. 3歳児とその保護者における噛みごたえのある食に関する認識調査. 日本歯科衛生学会雑誌 2015; 9 (2) : 24-37.
- 15) 西脇泰子. 保護者の意識から見た幼児に対する食育の考察. 岐阜聖徳学園大学短期大学部紀要 2019; 51 : 67-82.
- 16) 日本摂食嚥下リハビリテーション医療検討委員会. “発達期摂食嚥下障害児 (者) のための嚥下調整食分類 2018” https://www.jsdr.or.jp/wpcontent/uploads/file/doc/formuladiet_immaturestage2018.pdf (参照2020-10-08)
- 17) 田部絢子, 高橋 智. 発達障害児の「食の困難」の実態と支援の課題：都内の小・中学校および知的障害特別支援学校の管理栄養士等の調査から. 東京学芸大学紀要, 総合教育科学系 2018; 69 : 81-106.
- 18) 今井悦子, 安部和香子, 小林朋子, 他. 食べやすさに及ぼす食品の大きさや物性の影響. 一般社団法人日本家政学会研究発表要旨集 2005; 57 : 2Ea-10.
- 19) 今井悦子, 宮田渚沙, 濁川 千, 他. 食べやすさに及ぼす食品の大きさや一口量の影響. 一般社団法人日本家政学会研究発表要旨集 2006; 58 : 2Ea-4.
- 20) 高橋智子, 川野亜紀, 大越ひろ. 根菜類の食べやすい調理法の工夫. 日本調理科学会大会研究発表要旨集 2006; 18 : 1C-a6.
- 21) 高橋智子, 川野亜紀, 中川令恵, 他. 食べやすいごぼうの力学的特性と咀嚼運動. 日本調理科学会誌 2007; 40 (5) : 314-322.
- 22) 品川喜代美, 岩崎裕子, 高戸良之, 他. 食形態の異なる肉加工品の食べやすさと嗜好性に及ぼす力学的特性の影響—若年者と高齢者の比較—. 日本調理科学会誌 2015; 48 (4) : 292-300.
- 23) 中川 (岩崎) 裕子, 高橋智子, 大越ひろ. 加熱方法の違いがさつまいもの食べやすさに及ぼす影響. 日本調理科学会大会研究発表要旨集 2018; 30 : 1P-30.

[Summary]

Parents' worries on feeding habits of their children shift by their developmental stages. In this study, we investigated the considerations parents had about their children's diet on a daily basis to guide the provision of dietary support. A survey form was used to survey 65 parents of 1-5-year-old children to obtain information regarding their children's diet. The form comprised a questionnaire (20 items ; how children eat/cooking-related considerations/warnings given to children at mealtimes/feeling of burden) and free descriptions (4 items ; favorite foods/consideration about the diet/concerns about the diet/uncomfortable ways of eating). The results revealed that cooking-related considerations the parents had focused on softness of food and food size, rather than food taste and the hardness sufficient to ensure that children chew foods well. Many parents warned their children regarding chewing well, whereas only a few warned regarding the improvement of posture ; proper use of tableware ; adjustment of the

mouthful volume ; and being healthy, rather than picky, eaters. Parents felt more burdened during the weaning period than they did during the survey period. Free descriptions by parents with younger children showed a tendency to be parent-centered descriptions based on their knowledge and consciousness, whereas those by parents with older children were more child-centered, indicating that they adjusted to their children's dietary preferences. Parents had considerations about the "ease of eating" with a focus on children's independence and respect to their children's dietary preferences. Provision of support for dietary problems requires the awareness about the change in the parent-child relationship from a parent-centered to a child-centered one while parents work on their children's independence in the diet, which is a developmental task.

[Key words]

infant, parents, ease of eating, food support