

子どもの「食育」に関する実態調査

母親の約半数が、子どもに対して「食育」を実施！

「食育」を意識したきっかけは、約半数が「出産」。

「食育」をよく行っている人は、74.5%が変化を実感！

「食育」は、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と食育基本法では位置づけられている。この法律が成立して10年。未だ「孤食」や「偏食」など、「食」に関する様々な問題が取りざたされているが、母親たちは、「食育」についてどのように考えているのだろうか。

今回、オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、子どもがいる首都圏在住の20歳~49歳女性855名を対象に、「子どもの『食育』に関するアンケート調査」を行った。はじめに「子どもに対して『食育』を行っていますか?」という質問をした。結果、「よく行っている」もしくは「まあまあ行っている」と回答した人を合わせると、45.6%が子どもに対して「食育」を行っていることが分かった。次に、「全く行っていない」と回答した人以外を対象に、「『食育』を意識し始めたきっかけは何ですか?」と聞いた。結果、「出産」が最も多く45.8%、「子どもの入園・進学」が12.9%、「メディアの影響」が11.3%だった。次に、「子どもの『食育』として、実践していることは何ですか?」という質問をしたところ、最も多かったのは「『いただきます・ごちそうさまでした』をきちんと言う」で60.1%、次いで「栄養バランスを考える」、「1日3食食べる」がともに59.0%、「食事のマナーを守る」が51.8%、「旬のものを食べる」が50.1%、「家族揃ってごはんを食べる」が48.6%と続いた。最後に「『食育』を行ってから、お子様に何か変化はありましたか?」と聞いた。結果、「変化があった」という人は43.7%、「特になし」という人は56.3%だった。

■調査概要

有効回答 子どもがいる首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住の20歳~49歳女性855名

調査方法 インターネットによるアンケート調査

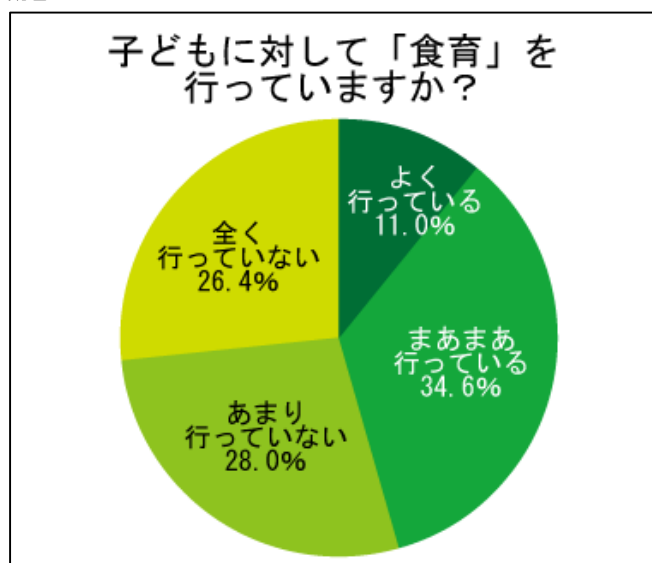
調査期間 2015年11月10日(火)~11月17日(火)

1. 母親の約半数が、子どもに対して「食育」を実施！

はじめに「子どもに対して『食育』を行っていますか?」という質問をした。結果、「よく行っている」という人が11.0%、「まあまあ行っている」が34.6%、「あまり行っていない」が28.0%、「全く行っていない」が26.4%だった。「よく行っている」もしくは「まあまあ行っている」と回答した人を合わせると、45.6%が子どもに対して「食育」を行っていることが分かった。

また、専業主婦の場合、「食育」を行っている人は43.1%、ワーキングマザーの場合は49.9%だった。わずかではあるが、働く母親の方が子どもの「食育」を意識しているようだ。

「食育」を行っている人にその理由を聞いたところ、最も多かったのは「食べものや食事の大切さを知ってほしいから」だった。具体的には、「食べることの大事さや食べものに



興味を持ってもらいたいから」(33歳/パート・アルバイト)や「普段食べているものについて知ることは大事なことから」

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

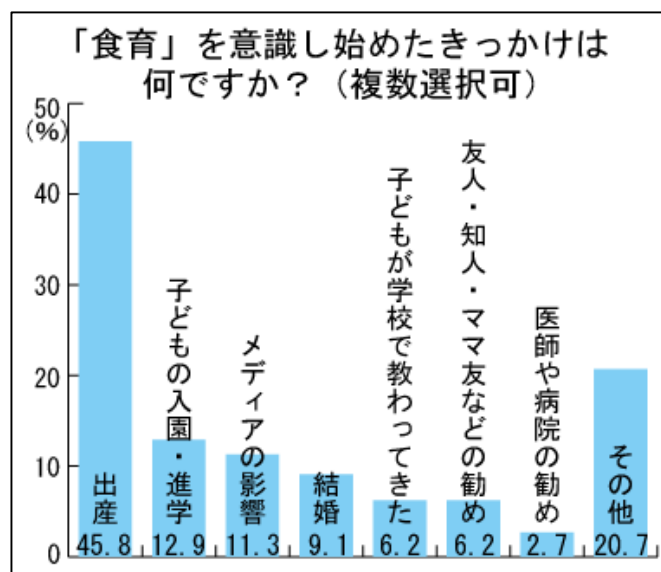
株式会社 オウチーノ(オウチーノ総研/池田) 〒105-0021 東京都港区東新橋2-14-1 コモディオ汐留
 <TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:soken@o-uccino.jp>

(40歳／専業主婦)などが挙げた。次いで「好き嫌いをなくしたいから」という声が多く、例えば「好き嫌いが多いので、改善したいから」(38歳／専業主婦)や「いろいろな味を知ってほしいから」(40歳／専業主婦)などが聞かれた。他には「健康のため」という声も多く、具体的に「いつまでも健康でいてもらいたいから」(27歳／会社員)や「健全な精神、体は食事が第一。食べるものがその人を作っていくと考えているから」(40歳／専業主婦)などの声が出た。
「食育」を行っていないという人にもその理由を聞いた。「『食育』についての知識が少ないから」という理由が最も多く、具体的には「やりたいが、どうしたらいいのかわからないから」(34歳／専業主婦)や「教えられるほど知識がないから」(45歳／専業主婦)などが挙げた。次いで「年齢的にまだ早いから」という声が多く、例えば「まだ小さく、そこまで本格的に行っていない」(34歳／パート・アルバイト)や「まだ好き嫌いなどがなくて特に気にしていない」(29歳／専業主婦)などの声が出た。他には「忙しい、時間がないから」という理由も多く、例えば「一緒に料理を作ったりしたいが、時間がなくてできていない」(41歳／専業主婦)や「仕事が忙しく、なかなか食育まで手が回らないから」(42歳／パート・アルバイト)などが挙げた。「食育」を難しく捉えてしまうと手が出しづらいのだが、まずは「いただきます・ごちそうさまでした」を言う習慣をつける、週に数回でも家族が揃って食事をするなど、できることから始めてみてはどうか。

2. 「食育」を意識したきっかけは、約半数が「出産」。

次に、「全く行っていない」と回答した人以外を対象に、「『食育』を意識し始めたきっかけは何ですか?」と聞いた。結果、「出産」が最も多く45.8%、「子どもの入園・進学」が12.9%、「メディアの影響」が11.3%、「結婚」が9.1%、「子どもが学校で教わってきた」と「友人・知人・ママ友などの勧め」がともに6.2%、「医師や病院の勧め」が2.7%、「その他」が20.7%だった。

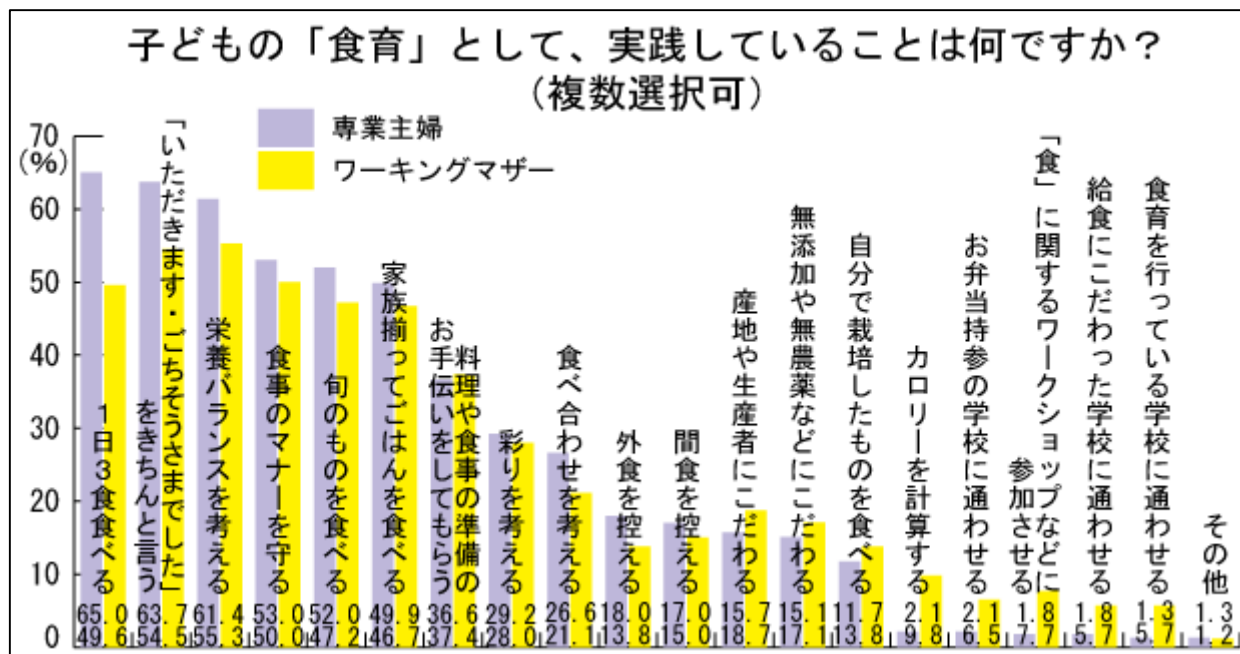
それぞれの理由を聞いたところ、「出産」と回答した人は「子どもの健康を第一に考えるようになったから」という回答が最も多く、具体的には「やはり健康で元気に育てほしく、自分で調べ始めた」(31歳／専業主婦)や「子どもの将来的な健康を考えて」(29歳／自由業)などが挙げた。次いで「食



に対する自分の意識が変わったから」という声が多く、例えば「妊娠中から自分の食べるものの影響について考えるようになった」(36歳／自由業)や「不育症でなかなか子どもに恵まれず、食事について考えるようになった」(49歳／専業主婦)、「子どもが生まれてから、添加物などについて考えるようになった」(38歳／パート・アルバイト)などが挙げた。「子どもの入園・進学」では「給食やお弁当がスタートしたから」という理由が最も多く、例えば「給食の時間を嫌がるようになったから」(38歳／専業主婦)や「幼稚園で出る給食で、色々な種類を食べるようになったから」(28歳／専業主婦)などが挙げた。次いで「保育園・幼稚園や学校が食育に力を入れていたから」という理由が多く、例えば「幼稚園が積極的に畑に連れて行ったり、季節の野菜で収穫祭をしていたから」(29歳／パート・アルバイト)や「入園時、園長先生から食育について話があったから」(35歳／専業主婦)などの声が出た。

妊娠や出産によって、「食べるもの」が自分以外にも影響を与えることに気づく人が多いようだ。また、保育園・幼稚園や学校の取り組みから「食育」を考え始める母親もいることが分かった。

3. 「食育」は、「いただきます・ごちそうさまでした」をきちんと言うことから。

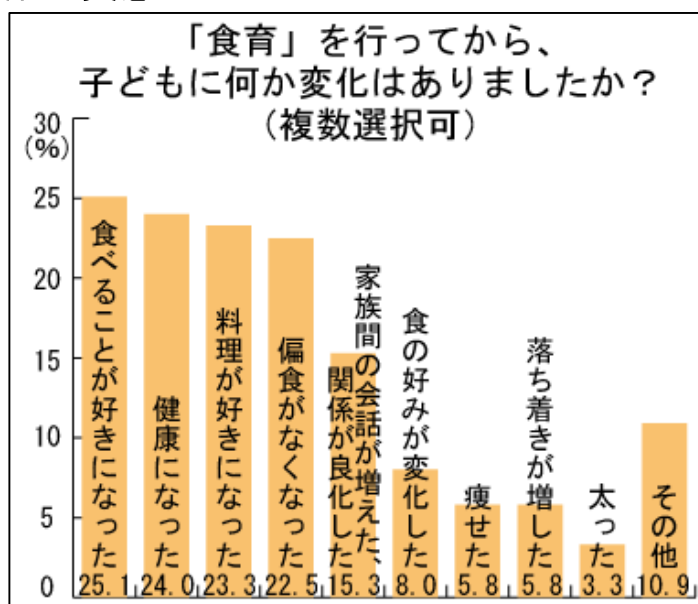


次に、「子どもの『食育』として、実践していることは何ですか？」という質問をしたところ、最も多かったのは『『いただきます・ごちそうさまでした』をきちんと言う』で60.1%、次いで『栄養バランスを考える』、『1日3食食べる』がともに59.0%、『食事のマナーを守る』が51.8%、『旬のものを食べる』が50.1%、『家族揃ってごはんを食べる』が48.6%と続いた。専業主婦の場合、最も多かったのは『1日3食食べる』で65.0%、次いで『『いただきます・ごちそうさまでした』をきちんと言う』が63.7%、『栄養バランスを考える』が61.4%だった。ワーキングマザーの場合は『栄養バランスを考える』が最も多く55.3%、『『いただきます・ごちそうさまでした』をきちんと言う』が54.5%、『食事のマナーを守る』が50.0%と続いた。

4. 「食育」をよく行っている人は、74.5%が変化を実感！

最後に『『食育』を行ってから、子どもに何か変化はありましたか？』と聞いた。結果、『変化があった』という人は43.7%、『特になし』という人は56.3%だった。なかでも『食育』を『よく行っている』と回答した人は、74.5%が『変化があった』と回答した。『食育』を意識して行うほど、結果を実感しやすくなるようだ。具体的な変化を聞くと、『食べるのが好きになった』と回答した人が最も多く25.1%、次いで『健康になった』が24.0%、『料理が好きになった』が23.3%、『偏食がなくなった』が22.5%、『家族間の会話が増えた、関係が良化した』が15.3%だった。

具体的にどのような変化があったか、『食べるのが好きになった』と回答した人により詳しく聞くと、『偏食がなくなった』が最も多く、具体的には『好き嫌いが減り、楽しそう



に食べるようになった」(35歳／専業主婦)や「栄養が入っているからと、苦手なものも頑張って食べるようになった」(34歳／専業主婦)などが挙げられた。次いで「以前よりたくさん食べるようになった」という声が多く、例えば「少食で悩んでいたが、改善された」(34歳／専業主婦)や「食べることへの興味を持ってくれるようになった」(37歳／専業主婦)などが聞かれた。

「健康になった」では、「風邪ひとつひかなくなり、皆勤できた」(45歳／専業主婦)や「アレルギーが少し改善された」(35歳／専業主婦)などの声が挙げられた。また「料理が好きになった」では、「お手伝いを進んでしてくれるようになった」(31歳／専業主婦)や「料理本を見て、家族にも作ってくれるようになった」(28歳／パート・アルバイト)、「どうやって作るのか興味を持つようになった」(44歳／パート・アルバイト)などが挙げられた。

食事は、子どもの心身の基礎となり、成長や将来に大きく影響を与えるもの。我が子のためにも、また自分自身のこれからのためにも、「食育」をスタートしてみたいかだろうか。

オウチーノ de ヨムーノ: <http://www.o-uccino.jp/article/archive/kurashi/20151130-souken/>