

栄養教育を導入した子育て支援の効果

武政睦子*¹ 高橋伸悟*²

要 約

近年、核家族化・少子化が進み、子育てをすることに不安や負担を感じている母親がみられる。育児不安の解消をねらいとして、平成14年に岡山県都窪郡清音村は、子育て支援施設として集いの広場「なかよし広場 こっこ」を設置した。栄養教育を導入している子育て支援はほとんどみられない。そこで平成14年6月から12月の間、子育て支援「なかよし広場 こっこ」に栄養教育事業やメニューや媒体を用いた教育を導入した。

集いの広場「なかよし広場 こっこ」の利用者である母親29人を対象としたアンケート調査結果は、母親の平均年齢は32.2歳±3.2歳、子どもの平均年齢は2.6歳±1.5歳、子ども数は平均1.8±0.8人であった。集いの広場「なかよし広場 こっこ」の利用者は、利用していない母親に比べて調理時間の短縮が見られた。また、集いの広場「なかよし広場 こっこ」の利用頻度が多い人ほど食生活の改善や育児支援の効果がみられた。

栄養教育を取り入れることは、子育て支援として有効であった。今後管理栄養士は、子育て支援に地域住民が主体として参加できるよう、フォローしていく必要があると考えられた。

はじめに

近年、核家族化少子化が進み、家庭や地域における養育機能の低下が問題となっている。子育てに不安や負担を感じているケースも少なくない^{1,2)}。そこで、育児不安の解消をねらいとして、子育て中の両親が子育てについて気軽に話し合え、友達の輪を広げ楽しく子育てができる環境づくりを目的として、平成14年度に岡山県都窪郡清音村では、集いの広場「なかよし広場 こっこ」を設置した。この集いの広場「なかよし広場 こっこ」は、主に0～3歳児と親のための広場である。子どもの生活と遊びを大切に、親子でいつでも安心して過ごせる家を目指している。子どもたちが安全に楽しく遊べ、親子だけでなく地域の子どもからお年寄りまで様々な人とふれあえ、子育てに対する不安や悩みを相談できるところを目的とし開設された。

清音村は、北緯34度39分、東経133度44分で県三大河川「高梁川」の東岸に位置し、豊富な水と緑、そして温暖な気候に恵まれている。人口は、平成14年6月現在約5700人、高齢化率は18.6%、年間出生数は50人弱の村である。スーパーマーケットはなく野菜・おかし・魚など食料品を販売している商店が2件とコンビニエンスストアが2件のみある。平成7年の国勢調査によると昼夜間人口比率が日本一

高く、ベッドタウンとして発展している³⁾。

近年子育て支援の報告は数多く見られるが、栄養教育を取り入れた子育て支援の報告はほとんどない。そこで、子育て支援のひとつに栄養教育を導入し、その効果について検討した。

対象および方法

まず、清音村での食事に対する意識の現状を把握するために乳幼児を持つ母親64人を対象に無記名でアンケート調査を行った。アンケートの項目は、調理担当者、調理時間、おやつの内容、食事を作る時に困っている点などである。

次に、その結果を基に平成14年6月から12月の間、食事および栄養に関する行事を企画提案し、栄養教育事業や媒体の活用・献立の配布提供などを実施し子育て支援に参加した。6ヵ月後、子育て支援に対する効果を評価するため、再度母親62人を対象にアンケート調査を行った。なお、アンケートは無記名とし郵送で回収を行った。

結果および考察

1. 食事の現状と問題点

栄養教育を始める前のアンケート調査では、アン

*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 *2 清音村 健康福祉課
(連絡先) 武政睦子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

ケート回収率は76.6% (49人)で、母親の平均年齢は32.1±3.6歳 (20~40歳代)、子どもの平均年齢は3.3±2.5歳 (0~4歳)であった。母親1人に対する子ども数は平均2.2±1.1人 (1~4人)であり、ほとんどの母親が専業主婦であった。家族構成は、核家族が53.1% (26人)、核家族であるが近所に実家があるが18.4% (9人)、三世同居が28.6% (14人)であった。清音村に在住する乳幼児を持つ家庭の約70%以上が核家族の現状であった。

家庭での調理担当者は、「自分」つまり母親が担当している割合が87.8% (43人)でほぼ全体の9割を占めていた。残りの12.2% (6人)は祖母であった。

1食の調理にかかる時間は「1時間程度」かけるという回答が71.4% (35人)と過半数を占めていた。「15分」が2.0% (1人)、「1時間以上」が6.1% (3人)であった。

食事を作る時に困っている人は、67.3% (33人)であった。そのうち、「献立が思いつかない」と回答したのは42.1% (24人)、「毎日が同じような献立になる」と回答したのは21.1% (12人)で、「献立」について悩んでいる方が多くみられた (重複回答可)。

以上のことより、清音村の乳幼児を持つ家庭では、調理担当者はほとんどが母親自身であった。1食にかかる調理時間は平均1時間程度であり食事づくりで困っている人は67.3%で、子育てをしながら調理することは難しく時間もかかっているのが現状であった。スーパーや外食にいく店がないため身近な食材を利用した短時間でできる献立の普及が必要であると考えられた。現在子育て中の母親だけでなく、清音村民を対象としたアンケート⁴⁾からも「自分でバランスを考えて食事をするのができて

いると思いますか」という質問に「できていると思う」と回答したのは65.6% (1814人)、「できていない」と回答したのは23.9% (659人)であり、食事に対する関心が高いことがうかがえた。また、小児保健研究⁵⁾でも「赤ちゃんサロン」での関心事は食事が最も高く、心配事も食事に関する内容が多いという結果も報告されている。

また子どものおやつの内容は、「全て市販」「どちらかといえば市販」と回答したのはそれぞれ32.7% (16人)、42.9% (21人)であり、合わせて主に市販のおやつを利用している割合は75.5% (37人)であった。市販のおやつを利用している人が多く、おやつの選び方や量を理解してもらうことも重要であると考えられた。

2. 栄養教育内容

前述したアンケート結果より、集いの広場「なかよし広場 こっこ」の利用者に食事に対する支援を行うことを目的とし、子どもと一緒におやつ作りや行事食作りの栄養教育事業を行った。平成14年6月から12月までに行った栄養教育事業を表1に示した。のべ参加人数は親子56組で、大人が56人、子どもが80人であった。

また、集いの広場「なかよし広場 こっこ」利用者全員に見ていただけるように部屋の壁を利用して季節の食材についての媒体を掲示した。媒体を用いた栄養教育の内容を表2に示した。

献立レシピは、清音村で取れる食材を用いて、短時間で簡単に調理できるメニューとし、材料・作り方および出来上がりの写真を添付し作成した。レシピはファイルにとじるためのB5版サイズと、台所

表1 栄養教育事業

月	日	曜日	行事	目的	参加人数 (人)	
					子ども	大人
6	21	金	おやつ教室	・おやつの役割割 ・選び方を正しく理解してもらう (クレープの試食)	29	21
7	11	木	魚釣りゲーム	・親子で魚について興味を持ってもらう ・手軽に魚料理を取り入れてもらう	26	14
9	17	火	月見団子作り	・伝統行事を体験する ・自分で食べ物を作る楽しさを味わう	11	7
9	24	火	おやつ教室	・成長期に必要なカルシウムを補う ・手作りのおやつの良さを知ってもらう	6	4
11	29	金	おやつ教室	・食物繊維の多い食品を日常に取り入れてもらう ・自分たちで掘った芋を用いて、スイートポテトとさつまいもロールケーキを親子で作って試食する	8	10

表2 媒体を用いた栄養教育

月	行事	目的
6	旬の魚	・季節の魚と生息地、その調理法を知る
7	夏の野菜	・季節の野菜と特徴、その調理法を知る
8	夏ばてを防ぐ	・夏の暑さから食欲がなくなることを防ぐ
8	食中毒を防ぐ	・家庭での食中毒の予防を呼びかける
9	きのこ	・きのこの種類や特徴について理解を深める ・きのこを用いた食事で季節感を味わう
10	芋	・芋の種類や特徴について理解を深める
11		・芋を用いて食事に季節感を味わう
12	おせち料理	・日本の伝統料理であるおせち料理のいわれ

でも見ながら調理できるように写真屋の無料でいただけるアルバムにとじることでできる写真サイズにした。レシピは6ヶ月間で約40種類用意し自由に持ち帰ることができるようにした。

その他、保健師・保育士・助産師など他のスタッフと一緒に表3に示す行事も企画し参加した。

3. 栄養教育を取り入れた子育て支援の効果

集いの広場「なかよし広場 こっこ」の効果を評価するためにアンケート調査を行った結果を示す。回収率は62.9% (39人) で母親の平均年齢は32.1±3.9歳 (20~40歳代)、子どもの平均年齢は2.2±1.1歳 (0~4歳) であった。母親1人に対するの子ども数は平均1.9±0.8人 (1~3人) であった。

そのうち、集いの広場「なかよし広場 こっこ」を利用していない母親10人をA群、集いの広場「なかよし広場 こっこ」を利用している母親29人

をB群に分類し比較した。A群の母親の平均年齢は34.8±4.3歳 (20~40歳代)、子どもの平均年齢は3.1±0.9歳 (0~4歳)、母親1人に対するの子ども数は平均2.1±0.7人 (1~3人) であった。A群のほとんどの母親が専業主婦であった。家族構成は、核家族が30.0% (3人)、核家族であるが近所に実家があるが40.0% (4人)、三世帯同居が30.0% (3人) であった。

B群の母親の平均年齢は32.2±3.2歳 (20~40歳代)、子どもの平均年齢は2.6±1.5歳 (0~4歳)、母親1人に対するの子ども数は平均1.8±0.8人 (1~3人) であった。ほとんどの母親が専業主婦であった。家族構成は、核家族が48.3% (14人)、核家族であるが近所に実家があるが20.7% (6人)、三世帯同居が31.0% (9人) であった。集いの広場「なかよし広場 こっこ」を利用している約半数の方が核家族で近くに実家がない現状であった。

集いの広場「なかよし広場 こっこ」が開設する前 (開設前) と開設し6ヵ月経過した現在 (開設後) の1食に掛ける調理時間を図1に示した。A群は、「1時間程度」と回答した人が80.0% (8人) から70.0% (7人) に、「30分程度」の人が10.0% (1人) から20.0% (2人) となった。B群は「1時間程度」と回答した人が72.4% (21人) から55.2% (16人) に減少し、「30分程度」「15分以下」と回答した人が17.2% (5人) から31.0% (9人) に増加した。A群に比べてB群では調理時間の短縮傾向がみられた。

次に、おやつの内容について図2に示した。A群B群共に大きな変化はみられなかった。集いの広場「なかよし広場 こっこ」を利用したB群に対して、食事やおやつの内容に改善があったかどうかを利用頻度別に図3に示した。利用回数の多い人ほど「改善があった」と回答した人が多かった。しかし、毎

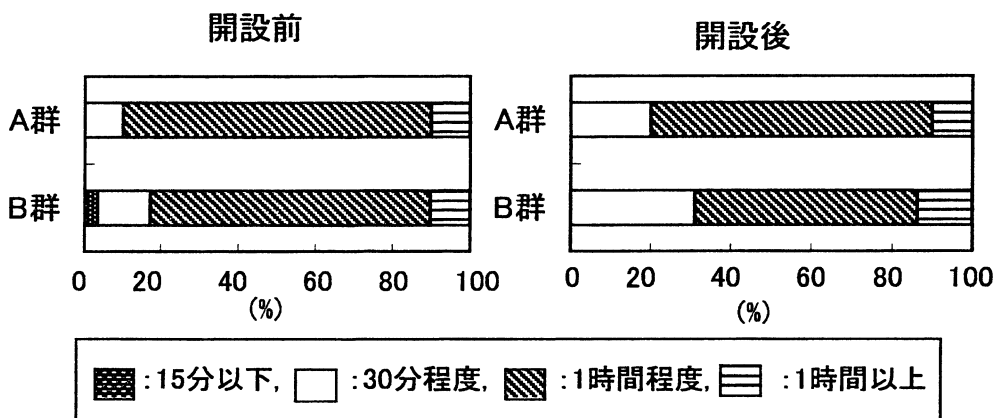


図1 1食に掛ける調理時間 (A群:n=10, B群:n=29)

表3 その他の行事

月	日	曜日	目的	参加人数(人)	
				子ども	大人
5	29	水	チャレンジデー（親子体操）	42	36
6	14	金	身体測定	12	10
	26	水	お魚作り（工作）	16	12
7	5	金	七夕飾りを作る（工作）	10	7
	8	月	プール遊び	16	8
	12	金	プール遊び	19	12
	15	月	サポート・センターの講座（おやつ作り）	15	14
	19	金	しゃぼん玉あそび	14	8
	22	月	身体測定	21	11
	29	月	すいかわり	15	7
8	5	月	プール遊び	19	10
	9	金	プール遊び	14	7
	19	月	身体測定	17	10
9	4	水	身体測定	18	13
	6	金	しゃぼん玉あそび	11	9
	11	水	おじいちゃんおばあちゃんと遊ぶ	24	15
	20	金	サポート・センターの講座（手遊び・絵本の読み聞かせ）	5	5
10	2	水	身体測定	21	14
	7	金	お茶会	13	7
	10	木	ミニ運動会	15	13
	15	火	第1子の会	9	9
	22	火	おもちゃのおそうじ	16	11
	24	木	お芋掘り	15	9
	29	火	サポート・センターの講座（緊急時の処置方法）	12	8
11	5	火	手形遊び	15	8
	11	月	身体測定	14	9
	12	火	どんぐり拾い	6	4

回利用された人は週1回利用された人に比べて改善度が低く、5人中3人が食事やおやつの内容に改善が見られなかった。これは3人とも核家族であり、子育て支援に参加することで子育て不安が解消される満足感があるものの、食事やおやつへの問題点改善はなされていなかった。今後は、特に核家族の母親に対して食事やおやつの問題点改善へ向けて動機付けをすることが重要であると考えられた。

また、「改善があった」と回答した5人について食事やおやつの変更内容を図4に示した。「子どもだけでなく家族の食事・おやつバランスを心がけるようになった」人が多かった。集いの広場「なかよし広場 こっこ」を利用して、育児の変化があったかどうかを利用頻度別に図5に示した。利用回数の多い人ほど「何らかの育児の変化があった」と回答した人が多かった。「育児に変化があった」と回答

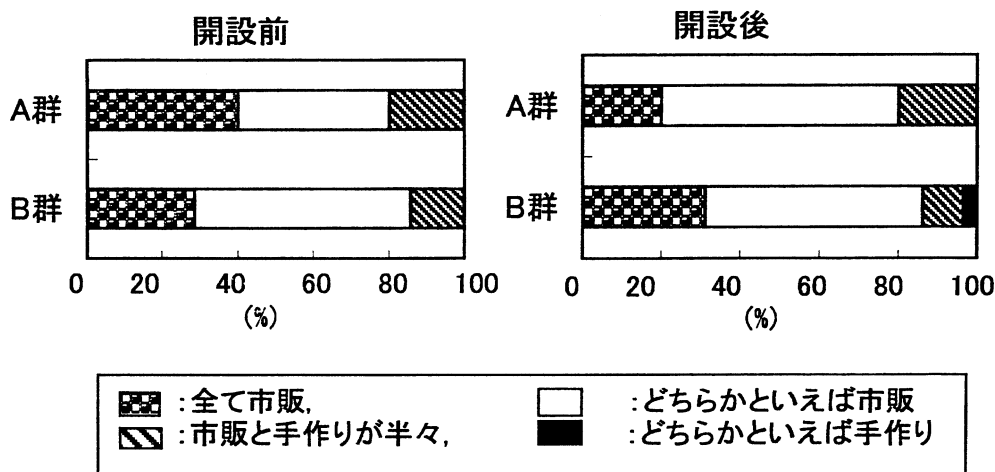


図2 おやつの内容 (A群:n=10, B群:n=29)

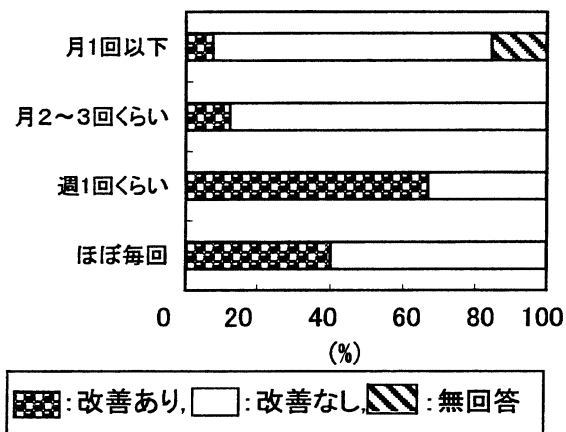


図3 食生活改善の有無 (月1回以下:n=13, 月2~3回:n=8, 週1回:n=3, ほぼ毎回:n=5)

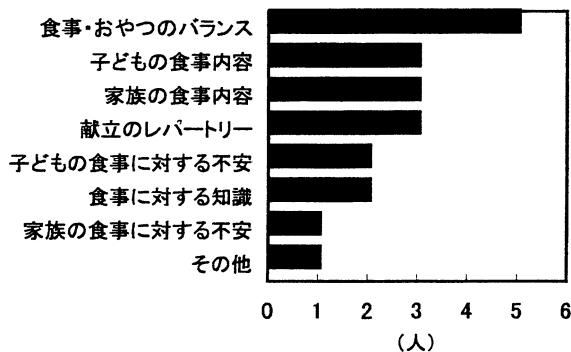


図4 食生活改善の内容 (重複回答可)

した14人について育児の変化した内容を図6に示した。「仲間・友人が増えた」、「ストレス解消」になったが多かった。

育児グループに加入期間が長く出席率がよいほどグループ内での人間関係が豊かになり、子育ての知識や情報を得る場になり、育児不安やストレスの解消が明らかになっていた^{6,7)}。集いの広場「なかよし広場 こっこ」でも平成14年6月に開設されてから約半年で利用回数が多い人ほど子育てに対して変化が現れていることが明らかとなった。子育てに不安を感じている母親にとって気軽に相談できる仲間が増えたことは集いの広場「なかよし広場 こっこ」における子育て支援の効果は大きいと思われる。

また、おやつ教室を開催し手軽にできる季節の料理のレシピを紹介するという栄養教育を行ったことで、市販のおやつをうまく利用できるようになり、手作りの食事を作る回数が増え、調理時間短縮など

の食生活の変化が現れたという利用者の感想も得られた。子どもたちが「心身ともに健康な子」に育つためには、しつけ・心・食事・環境・生活を基本ビジョンとし、親子共に、食べ物に関心を持ち、楽しく食事をすることを支援することも重要であると考えた。食生活の変化は、このビジョンを通じて「心身ともに健康な子」を育てることの支援に関与していると推測される。また、食事・調理に対する悩みを解消することで時間的に余裕ができ、子育てに対しゆとりが持てるようになったという意見も得られた。管理栄養士が日常から集いの広場「なかよし広場 こっこ」で利用者の方と関わってきたことで、日常の生活を把握することができ、地域の人の問題点や望んでいることも発見でき、問題解決への糸口にもなったと考えられる。管理栄養士も、他の職種と連携し積極的に地域の方と交流し活動していく必要があると思われた。今回は外食や惣菜についての

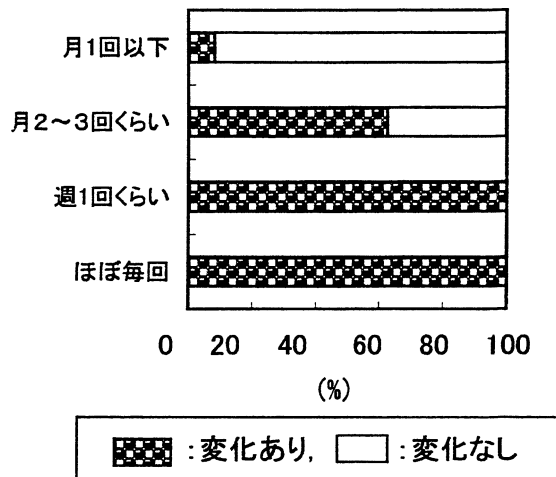


図5 育児変化の有無(月1回以下:n=13,月2~3回:n=8,週1回:n=3,ほぼ毎回:n=5)

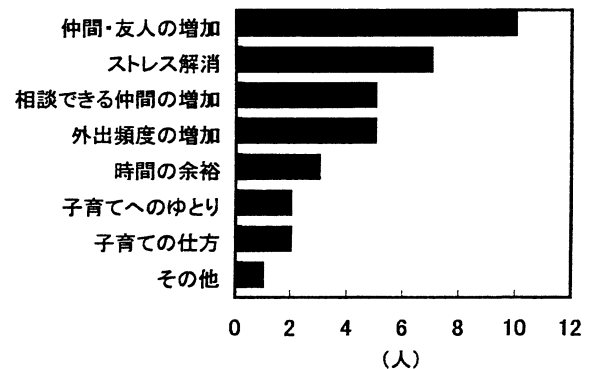


図6 育児変化の内容(重複回答可)

食教育は行えなかったが、栄養教育の効果は数ヶ月から数年かかるといわれているので、今後子育て支援として栄養教育の導入を継続することで更なる効果が期待できる。

健康日本21では自主的な栄養教育の学習の場や活動の場が増加するように求められている⁸⁾。また、平成12年度国民栄養調査結果では地域における健康栄養に関する自主的な集まりの有無について「わからない」が35.6%、「ない」が54.1%である⁹⁾。このことから、集いの広場「なかよし広場 こっこ」では子育てをしながら参加できる栄養教育の場を提供し、より多くの人々が食生活に変容が見られるのではないかと期待できる。

また、栄養や食事についての情報源もテレビやラジオがほとんどでインターネットや教室は2~3%となっている⁹⁾。今後は、現在試行中のホームページを活用し地域に開かれた栄養教育ができる場所とな

るよう目指していきたい。子育て支援活動をより効果的にするためには、利用者の自主性を尊重しともに行っていく体制¹⁰⁾が重要である。集いの広場「なかよし広場 こっこ」でも利用者が中心となるように掲示板を利用して住民の意見を募り、より地域住民主体型の体制となっていくことを期待している。

地域の子育て支援の中で「親子が集える場の設定」や「子育ての情報提供」の住民ニーズは高く、今後管理栄養士は、地域住民が主体として参加できるような子育て支援の活動をフォローしていく必要があると思われる。

本研究を行うにあたってご協力いただきました清音村健康福祉課および集いの広場「なかよし広場 こっこ」のスタッフの皆様、そして川崎医療福祉大学学生の国武直子さん、前田いずみさんに心からお礼申し上げます。

文 献

- 1) 水野清子：乳幼児栄養・食生活の問題点—少子化時代を背景に。臨床栄養，9(5)，619-625，1997。
- 2) 八重樫牧子：母親クラブ活動調査からみた子育て支援に及ぼす母親クラブの役割と課題。川崎医療福祉学会誌，12(1)，27-43，2002。
- 3) 岡山県都窪郡清音村：1999年 岡山県清音村村勢要覧。初版，岡山県都窪郡清音村，サンコー印刷株式会社，岡山，2000。
- 4) 真鍋芳樹：みんなで考える村づくり。初版，岡山県都窪郡清音村健康福祉課・岡山県倉敷保健所発行，岡山，17-40，2002。
- 5) 中澤恵子，太田百合子，植松紀子，長谷川正美，巷野悟郎，盛奈津子：育児支援についての一考察—こどもの城「赤ちゃんサロン」をモデルとして—。小児保健研究，5(4)，584-590，1996。
- 6) 中村裕美子，山口三重子，井伊久美子，岡本絹子：子育て支援における育児グループの活動に関する研究。日本看護科学学会誌，19，578-579，1999。
- 7) 中村裕美子，山口三重子，井伊久美子，岡本絹子：子育て支援における育児グループの活動に関する研究(第2報)。日

- 本看護科学会誌, 20, 311, 2000 .
- 8) 社団法人日本栄養士会: 健康日本21と栄養士活動. 初版, 第一出版株式会社, 東京, 3-53, 2000 .
- 9) 健康・栄養情報研究会: 国民栄養の現状平成12年厚生労働省国民栄養調査結果. 初版, 第一出版株式会社, 東京, 45-58, 2002 .
- 10) 石橋雅子: “ステップ21” 創立の経緯とこれからの課題. 保健婦雑誌, 53(4), 280-284, 1997 .

(平成15年5月30日受理)

A Survey of Child Care Support on Adopted Nutritional Education

Mutsuko TAKEMASA and Shingo TAKAHASHI

(Accepted May 30, 2003)

Key words : CHILD CARE SUPPORT, NUTRITIONAL EDUCATION
EATING HABITS, FOOD HABITS, PUBLIC NUTRITION

Abstract

Recently, a decrease in birthrate and nuclear families has caused increased child care worries and burdens. In 2002, Kiyone village established a facility for child care support “The Good Friends Open Space KOKKO” to help alleviate some of these child care worries.

Nutritional education and the distribution of menu recipes were done in “KOKKO” from June to December in 2002. We questioned 29 mothers who participated in the “KOKKO” program.

The results showed that the average age of mothers was 32.2 ± 3.2 years, the average age of children 2.6 ± 1.5 years and the average number of children in each family was 1.8 ± 0.8 . Cooking times became shorter for mothers who participated in the “KOKKO” program. Those who attended more of the events saw an improvement in eating habits and child care.

As a result, we examined some effects of the child care support on adopted nutritional education. We may be able to suggest some improved nutritional education for child care support in the future.

Correspondence to : Mutsuko TAKEMASA Department of Clinical Nutrition, Faculty of Medical Professions
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.13, No.1, 2003 151-157)