

「子どもの食生活」に関する実態調査

「食品添加物」、4割の母親が「気にはなるが、子どもに食べさせている」
 「幼児」～「中学生以上」の半数以上が、市販のお菓子を週3回以上食べている

子どもの心身の成長において欠かせない「食事」だが、栄養バランスや食材選び、子どもの偏食やジャンクフードの誘惑など、悩みが尽きない母親も多いのではないだろうか。

そこでオウチーノ総研(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20歳～39歳の女性443名に「『子どもの食生活』に関するアンケート調査」を行った。なお今回は、アンケート内で子どもの年齢(複数いる場合は一番上の子どもの年齢)も回答してもらい、子どもの年齢別に「乳児(0歳:37名)」「幼児(1歳～6歳:260名)」「小学生(7歳～12歳:126名)」「中学生以上(13歳～:20名)」の4つに分類した。

食品添加物に対する認識を聞いたところ、42.2%の母親が「気にはなるが、子どもに食べさせている」と回答した。また、「幼児」～「中学生以上」の子どもの半数以上が、市販のお菓子や甘いものを週3回以上食べていることが分かった。

■調査概要

有効回答 子どもがいる20歳～39歳の女性443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 2014年3月7日(金)～3月8日(土)

1. 「食品添加物」、4割の母親が「気にはなるが、子どもに食べさせている」

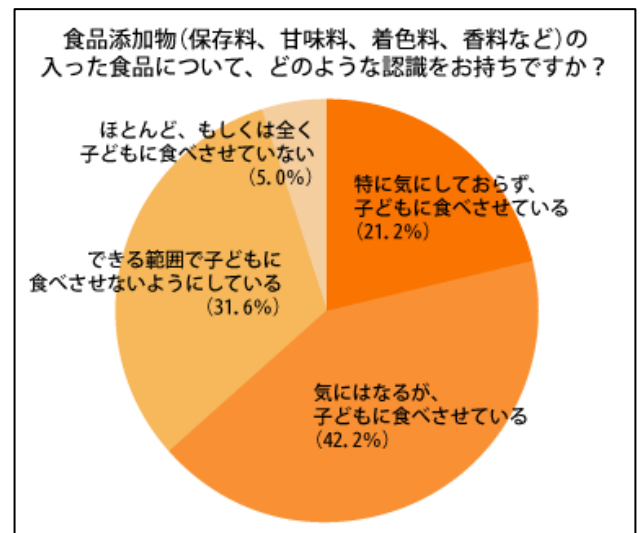
最初に、食品添加物(保存料、甘味料、着色料、香料など)の入った食品についての認識を聞いてみた。結果、「特に気にしておらず、子どもに食べさせている」と回答したのはわずか21.2%で、約8割の母親は食品添加物を気にしていることが分かった。その一方で、実際に「できる範囲で子どもに食べさせないようにしている」、「ほとんど、もしくは全く子どもに食べさせていない」と回答したのは、36.6%で、42.2%が「気にはなるが、子どもに食べさせている」と回答した。食品添加物を「できる範囲で子どもに食べさせないようにしている」、「ほとんど、もしくは全く子どもに食べさせていない」と回答した人は、

「添加物を極力摂取させないために、余裕のあるときはパンやお菓子を手作りしている」(母:25歳/子:1歳)

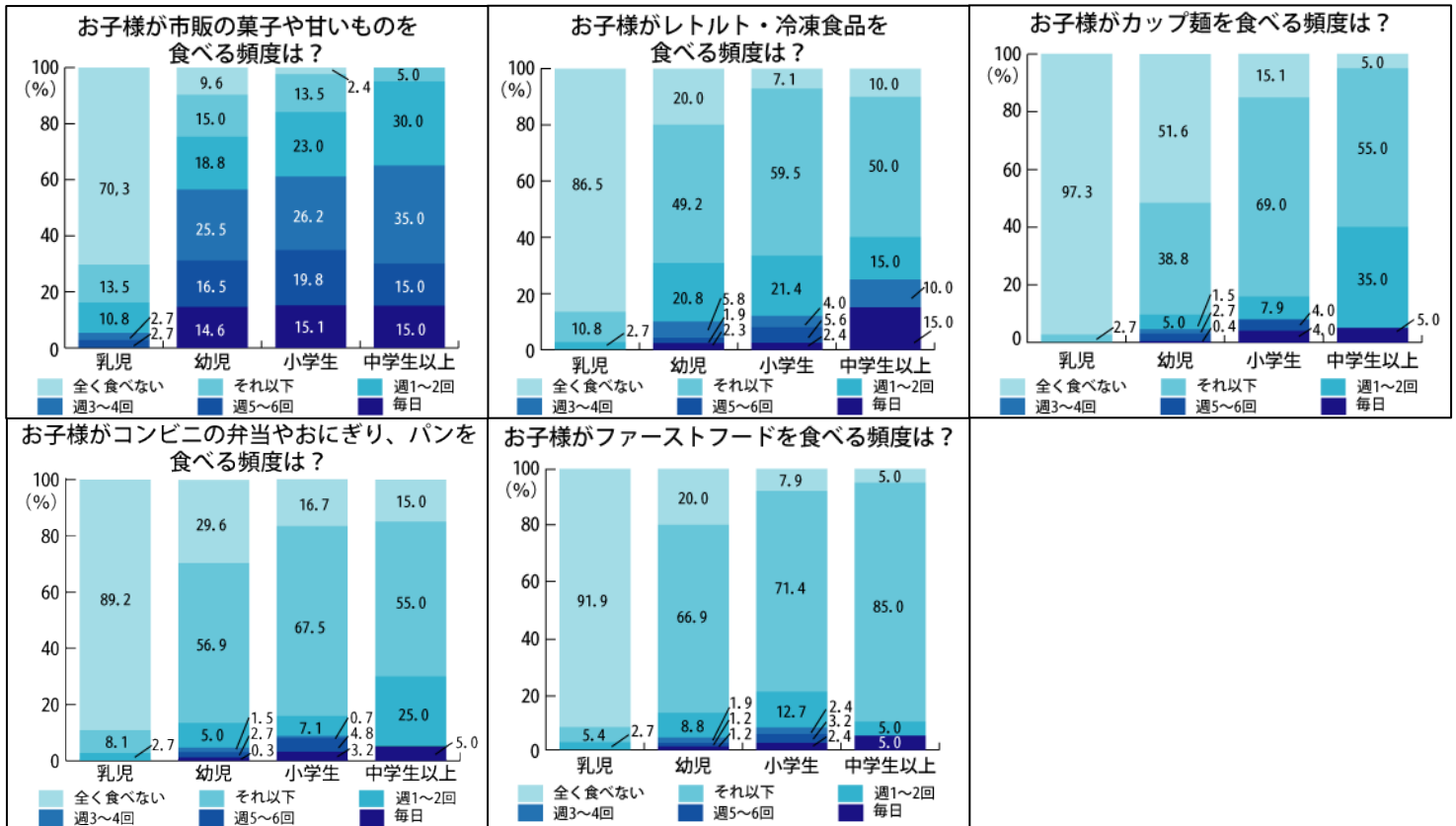
「無添加の調味料を使っている。パンを食べる時は、なるべくパン屋さんで買う」(母:30歳/子:2歳)

「ハムは添加物の少ないものを購入している」(母:39歳/子:6歳)

といった工夫をしているようだ。



2. 「幼児」～「中学生以上」の半数以上が、市販のお菓子を週3回以上食べている



次に、子どもが「市販の菓子、甘いもの」「レトルト・冷凍食品」、「カップ麺」、「コンビニの弁当、おにぎり、パン」、「ファーストフード」を食べる頻度について聞いた。

「市販の菓子、甘いもの」は、週1回以上食べているとしたのが、「乳児」が16.2%、「幼児」が75.4%、「小学生」が84.1%、「中学生以上」が95.0%だった。「乳児」こそ「全く食べない」が70.3%となったものの、「幼児」の56.6%が、「小学生」の61.1%が、そして「中学生以上」の65.0%が「市販の菓子、甘いもの」を週3回以上食べていることが分かった。「幼児」の母親からは、

「甘いものが大好きなので心配。あげないようにしたいけど、あげないとすごく泣いてぐずるから結局あげてしまう」(母:26歳/子:1歳)

「父や義父が勝手におやつをあげたりするので、カロリーや糖質が気になる」(母:27歳/子:1歳)
といった悩みの声も聞かれた。

「レトルト・冷凍食品」は、週1回以上食べているとしたのが、「乳児」では2.7%、「幼児」では30.8%、「小学生」では33.4%、「中学生以上」では40.0%だった。「中学生以上」の母親からは、

「学校に弁当を持参するが、結局冷凍食品に頼っている。給食のようにバランスが良なくて、成長期に必要な栄養がきちんと摂れているのか心配」(母:36歳/子:13歳)

といった声が挙げられた。

「カップ麺」は、週1回以上食べているとしたのが、「乳児」は0%、「幼児」は9.6%、「小学生」は15.9%、「中学生以上」は40.0%だった。

「コンビニの弁当、おにぎり、パン」は、週1回以上食べているとしたのが、「乳児」は2.7%、「幼児」は9.5%、「小学生」は15.8%、「中学生以上」は30%だった。

「ファーストフード」は、週1回以上食べているとしたのが、「乳児」は2.7%、「幼児」は13.1%、「小学生」は20.7%、「中学生以上」は10.0%だった。

3. 母親が心がけていること、第1位「なるべく手作りする」、第2位「野菜をたくさんとらせる」

最後に、子どもの食事に対して心がけていることを聞いた。最も多かったのが、「なるべく手作りする」という回答だった。具体的には以下のような回答が挙げられた。

「特におやつは、ホットケーキやおにぎりなど、なるべく手作りのものを食べさせている。市販の惣菜やファーストフードは極力与えない」(母:28歳/子:2歳)

「レトルトや惣菜の素などを使わないようにし、自分で調理・味付けをしたものを食べさせている。とにかく冷凍できるものは冷凍してストックをするなど、工夫している」(母:38歳/子:5歳)

次に多かったのが、「野菜をたくさんとらせる」だった。具体的には、

「できるだけ野菜を食べてほしいから、蒸した野菜を潰しておやつにしている」(母:25歳/子:2歳)

「弁当に毎日スープを持たせているが、出来るだけ野菜を多く入れるようにしている」(母:38歳/子:11歳)

といった回答が挙げられた。

さらにその次には、「苦手なものも食べるよう工夫する」、「バランスを気を付ける」、「食品添加物の入った食品を控える」、「薄味にする」、「産地にこだわる」、「体に良くないものを与えない」などが続いた。具体的な回答は、以下に羅列する。

「生野菜や歯ごたえのある野菜が苦手なので、なるべく細かく切って肉に混ぜたり、煮たりして食べさせている。また、自分が手伝った料理は好き嫌いなく食べることができるので、なるべく手伝いをさせている」(母:28歳/子:2歳)

「魚が嫌いなので、刺身や唐揚げ、ソテーなど、子どもが好きな味にして食べさせるようにしている」(母:29歳/子:7歳)

「なるべく多品目の食材を使い、バランスの良い食事になるよう心がけている」(母:35歳/子:4歳)

「着色料や防腐剤などを気にしている」(母:30歳/子:4歳)

「できるだけ国産を選んでいる」(母:33歳/子:6歳) 「中国産は避ける」(母:28歳/子:2歳)

「放射能汚染の可能性がある食品や、遺伝子組み換え食品などは極力避けている」(28歳/子:4歳)

「薄味にして、素材の味が分かるようにしている」(母:24歳/子:2歳)

「マーガリンは体に悪いので、バターのみを使っている」(母:38歳/子:10歳)

「砂糖や脂肪が多いものは避けている」(母:38歳/子:9歳)

「旬のもの、地元で採れたものを食べるようにしている」(母:38歳/子:9歳)

「一緒に買い物に行ったり食事をつくることで、『命をいただく』ということや、食卓に並ぶまでにどれくらいたくさんの人が支えてくれているかを、子供に伝えていくようにしている」(母:25歳/子:7歳)

食品添加物やインスタント食品などに頼らない生活が理想かもしれないが、昨今は「食」に関する選択肢が良くも悪くも溢れ、また共働きで子育てに十分な時間を使えない家庭も多い。そんな状況のなか、母親たちは様々な工夫を凝らして子どもの食生活を築いているようだ。

オウチーノ総研：<http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>