

目的 発達期の幼児にとっておやつの摂食が不可欠であるのは周知の事であるが、同時に管理されないおやつの摂取が食生活に悪影響を及ぼす不安もある。本報告では、多様なおやつ食品の氾濫の中で、幼児がどのようなおやつを手えられ、それが食事のとり方や嗜好・健康にどのように影響しているか実態調査に基づいて分析する。

方法 名寄市の来春就学予定の幼稚園児(就園率は75%)を対象に1979年7月3・4・5日の3日間にわたるおやつの種類・摂取量・時間と食事のおおよその摂取量の記述式調査。嗜好と健康状態は母親等の判断による記述とした。調査用紙配布数は508部・回収数404部、回収率75%であった。

結果 地方小都市とは言え食品には全国銘柄が多く、特に地域特殊味はみられず一般化しうると判断した。おやつはエネルギー換算を行い、食事摂取量は点数換算によった。食事摂取配点の低いグループ(A)、高いグループ(B)に分類し次の結果を得た。

Aグループについては

1. 菓子類の摂取が多い。
2. 夕食前2時間以内のおやつ摂取者が多い。
3. 野菜類を好まない嗜好傾向をもつ者が多い。
4. う歯数、風邪の罹患率がかなり高い。

従って、おやつの種類と摂取時間が食事摂取量と嗜好に影響を及ぼしさらに健康状態を左右するという調査結果が得られた。