

A-68 幼児の食生活に関する研究 (第2報)

食事の摂り方について

名古屋女子短大

○植木郁子

小平洋子

目的 第1報では、幼児がどのようなおやつを手えられ、それが食事の摂り方や嗜好、健康状態に及ぼす影響について、食事とおやつとの関係から報告した。今回は、食事の美態に焦点をあて、1日の使用食品数、料理方法、食事形態について、供食と摂食の状態を実態調査に基づき分析する。

方法 名古屋市の保育就学予定の幼稚園児(就園率78%)を対象に1979年7月3・4・5日の3日間にわたる記述式調査である。調査内容は、献立名、食品名、おおよその摂取量、母親の判断による平素の摂取状態、食品の嗜好等である。配布数508部、回収数404部、回収率79%であった。

結果 1日の供食食品数は、20品目以下であり、そのうち蛋白質性食品数の占める割合は多い。第1報で分類した2グループについては、野菜類・海藻類・牛乳・乳製品の食品数にはひらきがあり、果物類・蛋白質性食品・穀類の食品数にはほとんどひらきがない。

料理方法は、野菜料理では、汁物、付合わせ、サラダ。魚料理は、焼魚。肉料理は、焼物、煮込み物。卵料理は、卵焼き等が多い。食事形態では、主食が複数でだされたり、乳飲料、清涼飲料の供食、摂食が多い。

従って、幼児期にとっては、多くの食品を摂るんことが望ましく、季節的にも豊富に食品が生廻っているにもかかわらず、美態としては、供食、摂食される食品数は少なかった。また、料理方法は、変化に乏しく、幼児食としての工夫が見られず、さらに食事の形態もなしていない例もあった。