

平成 22 年(第 4 回)幼児健康度調査報告書(解説版)

食生活

堤ちはる(日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部 栄養担当部長)

はじめに

子どもの心とからだの健全な発育・発達に、食事は大きく影響し、将来の味覚や食嗜好の基盤となる。また、食生活の営みにより人間関係が構築され、豊かな心も育まれる。そこで、この時期の食生活については、生涯にわたる健康の維持・増進という長期的な視点からの栄養管理が必要であり、子どもたちには適切な食事を好ましい環境のもとに提供することが極めて重要である。

本稿では、1980年(昭和55年)から2010年(平成22年)までに10年毎に実施された幼児健康度調査結果から、食生活を通じた子育て支援に寄与する知見を得て、さらに目指すべき支援の方向性を提示することを目的に、子どもの食生活の経年変化や近年の状況を紹介していく。

食事についての心配事

食事についての心配事の有無を年齢別にみると、心配事があるのは、1歳児 48.7%、1歳6か月児 54.5%、2歳児 52.5%、3歳児 56.7%、4歳児 49.6%、5歳児 41.0%と年齢にかかわらず、約半数にみられた(表1)。

食事の心配事と育児の自信の関係をみると、「食事の心配事があり」では、「育児に自信がもてないことがある」は 30.3%であったが、「食事の心配事がなし」では、その割合は約5割の 15.6%であった(図1)。

また、食事の心配事と子育ての困難感の関係は、「食事の心配事があり」では、「子育ての困難感があり」は 33.1%であったが、「食事の心配事がなし」では、その割合は約6割の 19.0%であった(図2)。食事の心配事の有無と育児の自信の有無、子育ての困難間の有無との間には、統計的に有意な関連が示された(χ^2 検定: $p < 0.001$)。

食事の心配事の内容の経年変化をみると、1980年から2010年までいずれの年も第1位は「落ち着いて食べない」であり、27.1%→26.5%→29.4%→23.7%と推移していた(図3)。しかし、この訴えを年齢別にみると1歳児25.6%、1歳6か月児29.0%、2歳児28.7%、3歳児27.9%であったものが、4歳児になると17.1%、5-6歳児では13.0%と年齢が高くなると減少し、かなり落ち着いてくる(表2)。

「好き嫌が多い」悩みの1980年から2010年の経年変化は、14.0%→16.2%→16.7%→18.6%と推移していた(図3)。好き嫌いの悩みを年齢別にみると、1歳児8.3%、1歳6か月児16.9%、2歳児21.6%、3歳児28.4%、4歳児24.8%、5-6歳児18.3%と、3歳で最大になり、以降は減少していた(表2)。子どもの好き嫌いは「新奇性恐怖」¹⁾に由来する、食べ慣れていないことによる“食わず嫌い”のことも多いので、「好き嫌が多い」子どもに対しては、いろいろな食べ物を味わう体験を数多く積ませたり、子どもの周囲にいる大人が「おいしいね」と話しかけながら食事をおいしそうに食べたりすることが重要である。

少食は年齢に関わりなく、9～11%にみられた。また、今回より新たに加えられた項目である「食べすぎる」は、1歳児7.3%、1歳6か月児5.9%、2歳児4.7%、3歳児3.2%、4歳児2.5%、5～6歳児2.1%と年齢が進むとともに減少傾向にあった。どの年齢でも「食べ過ぎる」よりも「少食である」ことを心配する保護者が多かった(表2)。

「よく噛まない」は、1歳児14.6%、1歳6か月児15.1%、2歳児9.6%、3歳児6.7%、4歳児4.6%、5～6歳児で3.0%と、こちらも年齢が進むとともに割合が減少していた(表2)。低年齢で「よく噛まない」が多いのは、乳歯の萌出状況に合わせた食べ物を与えていないために、“よく噛めない”状況を「よく噛まない」と判断している可能性も推察される。

朝食のとり方

朝食を「毎日食べる」子どもは、2000年の87.3%から、2010年には93.3%に増加した(図4)。これは食育の一環として取り組まれている「早寝・早起き・朝ごはん」運動の効果が現れた結果と思われる。

しかし、「平成23年国民健康・栄養調査報告」²⁾から朝食の欠食率をみると、20歳代の男性34.1%、女性28.8%、30歳代男性31.5%、女性18.1%、40歳代男性23.5%、女性16.0%と乳幼児の親の世代の割合が高い(図5)。また、「平成17年度乳幼児栄養調査報告」³⁾から子どもと母親の朝食習慣をみると、母親が「ほぼ毎日食べる」と、子どもも「ほぼ毎日食べる」が約94%と多いが、母親が「週に2、3日食べる」、「ほとんど食べない」と子どもも「ほぼ毎日食べる」が約70%に減少する(図6)。この結果から、乳幼児期の子どもの食生活は、保護者の食生活に大きく影響されることが明らかになった。

なお、朝食を摂取している場合には、摂取していることだけで満足しないように、朝食の内容にも配慮する必要がある。なぜなら、先行研究⁴⁾では末子が1歳未満児をもつ母親約16,200名のうち、朝食に菓子を摂取する者の割合は、乳児一人の場合は約12%、乳児以外にきょうだいがいる場合には約8%、平均すると乳児のいる母親の約10%が、朝食に菓子を摂取しており(図7-1)、そのうちの約60%は朝食を菓子だけですませていたことが報告されている(図7-2)。育児で多忙とはいえ、母親の中には食生活をおろそかにしている人が多い状況が推察される。本調査の対象児は就学前であり、自分で栄養バランスを考えて食事の準備をすることは困難であることから、母親の食事内容が子どもに大きく影響する状況が推察される。

これらの結果を考え合わせると、食生活支援は乳幼児と保護者を別々に行うのではなく、「家族」単位で行うことが求められる。

次に朝食の摂取と食事の心配事の有無の関係をみると、「朝食を毎日とる」と「食事について心配なことがある」は49.5%であるが、「朝食を毎日とらない」とその割合は66.0%に増加した(図8)。

また、朝食の摂取と偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みの有無の関係をみると、「朝食を毎日とる」と偏食・少食・食べ過ぎなどで困っていることが「あり」は39.7%であるが、「朝食を毎日とらない」とその割合は約1.5倍の61.2%に増加した(図9)。

さらに、朝食の摂取と子育て困難感の関係をみると、「朝食を毎日とる」と子育てに困難を感じるものが「あり」は 25.8%であるが、「朝食を毎日とらない」とその割合は 31.2%に増加した(図 10)。

朝食の摂取と食事の心配事の有無、偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みの有無(χ^2 検定: $p < 0.001$)、子育て困難感の有無(χ^2 検定: $p < 0.05$)には、統計的に有意な関連が示された。

朝食の摂取状況と起床・就寝時刻の関係

朝食の摂取状況と生活リズムに大きな影響を与える起床時刻との関係をみると、朝食を「毎日とる」子どもは、起床時刻が「6時台以前」は 29.3%、「7時台」は 55.3%、「8時以降」は 15.4%であり、7時台までに8割以上が起床していた。一方、朝食を「毎日とらない」子どもは、起床時刻が「6時台以前」は 12.2%、「7時台」は 41.6%、「8時以降」は 46.2%で、7時台までに起床していたのは約5割と少なく、起床時刻が遅い群で朝食の摂取割合が低かった(図 11)。

朝食の摂取状況と就寝時刻との関係については、これまでに就寝時刻が 22 時以降では、朝食をとらない子どもの割合が高くなることが報告されている³⁾。今回の 2010 年の結果をみても、朝食を「毎日とる」子どもは、就寝時刻が「20 時台以前」は 17.5%、「21 時台」は 53.7%、「22 時以降」は 28.8%であり、22 時までに約7割が就寝していた。一方、朝食を「毎日とらない」子どもは、就寝時刻が「20 時台以前」は 3.6%、「21 時台」は 27.7%、「22 時以降」は 68.7%で、22 時までに就寝していたのは約3割と大変少なく、就寝時刻が遅い群で、朝食の摂取割合が低かった(図 12)。

朝食を「毎日とる」と起床時刻、就寝時刻の間には、統計的に有意な関連が示された(χ^2 検定: $p < 0.001$)。

食事の心配事、悩みと就寝時刻の関係

食事の心配事の有無と就寝時刻の関係をみると、食事について心配なこと「あり」の群は、就寝時刻が「21 時以前」は 65.8%であるのに対して、心配なこと「なし」の群は、72.1%であり、食事について心配なこと「なし」の群で就寝時刻が早かった(図 13)。

偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みと就寝時刻の関係をみると、偏食・少食・食べ過ぎなどで困っていること「あり」の群は、就寝時刻が「21 時以前」は 64.1%であるのに対して、困っていること「なし」の群は 71.7%であり、困っていること「なし」の群で就寝時刻が早かった(図 14)。

就寝時刻と食事の心配事の有無、偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みの有無の間には、統計的に有意な関連が示された(χ^2 検定: $p < 0.001$)。

おやつとの与え方

おやつとの与え方について、1980 年から 2010 年までの経年変化をみると、「特に気をつけていない」は、31.2%→28.4%→24.3%→22.3%と減少傾向にあった(図 15)。子どものおやつは大人とは異なり、胃の容量が小さいために3度の食事の補いの役割もある。そこで、与える量、時間、品質

などに十分な配慮が求められることから、おやつを与えるときに「特に気をつけていない」保護者への食育が必要である。

「時間を決めて」与えるものは、31.2%→38.5%→40.0%→50.0%と増加傾向にあった。「欲しがるときに」は、17.7%→21.2%→22.9%→23.0%とあまり変化はなかった。「栄養価に注意する」は、12.2%→9.8%→8.7%→12.9%と2000年値より2010年は増加していた。「甘いものは少なく」は36.0%→26.7%→16.3%→19.5%と1990年に比べて2000年、2010年は減少していた。「甘いものに偏る」は4.5%→3.1%→9.0%→12.7%と増加傾向を示していた。「スナック菓子」は、2000年の10.0%が2010年は13.1%に増加した。以前に比べて、「甘いものは少なく」が減少し、「甘いものに偏る」や「スナック菓子」が増加しており、このような保護者の姿勢は保健指導、栄養指導の際に留意したい(図15)。

年齢別にみると、「特に気をつけていない」は、1歳児 24.9%、1歳6か月児 18.2%、2歳児 23.6%、3歳児 19.9%、4歳児 20.5%であるが、5-6歳児になると26.0%に増加し、年齢が進むとおやつへの配慮は少なくなっている。「時間を決めて」と回答したものは、1歳児 45.5%、1歳6か月児 51.5%、2歳児 45.5%であるが、3、4、5-6歳児は、それぞれ53.5%、52.7%、53.0%と増加した。一方、「欲しがるときに」は、1歳児 21.9%、1歳6か月児 27.2%、2歳児 28.2%であるが、3、4歳児はそれぞれ22.5%、22.3%、5-6歳児は15.8%と減少傾向を示した(表3)。3歳以降に「時間を決めて」が増加し、「欲しがるときに」は減少するのは、幼稚園や保育所などで集団生活をすする子どもが増加するためと考えられる。

「栄養価に注意する」をみると1歳児 20.8%、1歳6か月児 16.6%、2歳児 11.5%、3歳児 9.1%、4歳児 7.6%、5-6歳児 7.4%と年齢が進むとともに減少しており、これは、子どもは成長と共に好みのおやつを主張するようになり、保護者は子どもの嗜好を栄養価よりも優先する状況が推察される(表3)。

「甘いものは少なく」をみると、1歳児 27.9%、1歳6か月児 27.3%、2歳児 19.9%、3歳児 16.1%、4歳児 10.6%、5-6歳児 9.2%と年齢が進むとともに減少した。一方、「甘いものに偏る」は、1歳児 4.3%、1歳6か月児 10.4%であったが、2、3、4、5-6歳児は、それぞれ17.2%、16.9%、17.6%、14.4%と低年齢児よりも増加していた(表3)。おやつの選択では、子どもの成長に伴い「甘いものは少なく」より「甘いものに偏る」傾向が強まっていたが、子どもの欲するままに好みのおやつを与えることは慎むよう、保護者に伝える必要がある。

「スナック菓子」は1歳児 5.7%、1歳6か月児 10.5%、2歳児 14.3%、3歳児 15.4%と年齢が進むにつれて増加し、4、5-6歳児になると、それぞれ18.3%、17.9%とさらに増加した(表3)。スナック菓子には塩分や脂肪分、糖分などが多いものもあり、子どものおやつには不向きなものもある。また、摂取量が適切であれば、塩分や脂肪分、糖分などに問題がなくても、スナック菓子は、食べ始めると1袋全部がなくなるまで食べることを止められないこともあり、過食する可能性が高い。そこで保護者には、スナック菓子は量を決めて与えることや、小袋に分かれた製品の利用を勧めたい。

「食」における各年齢の発達状況

「食」における各年齢の発達状況を表4に示す。12～17か月児についての「1日3回の食事のリズムがついたか」は2000年の88.2%から2010年は89.7%に微増した。2010年の「食事やおやつ時間はだいたい決まっているか」は、18～23か月児は84.2%、5～6歳は78.8%であった。表3に示されたおやつの与え方で「時間を決めて与える」が、1歳6か月(18か月)で51.5%、2歳(24か月)で45.5%と比べて高い。これは、表4に示されているのは「食事の時間」も含めたものであるために、「食事の時間」は決まっているが「おやつの時間」が決まっていない家庭が多いために、数字の開きがあると推察される。

2歳の「肉や繊維のある野菜を食べるか」は、2000年の75.2%に比べ、2010年は74.1%と微減した。3歳の「よくかんで食べる習慣があるか」は、2000年の78.2%が2010年は72.2%と減少した。この結果を、表2の「よくかまない」の3歳の割合が6.7%と考え合わせると、約20%の保護者は、「よくかんで食べる習慣はないが、よくかまない、と問題にするほどではない」と思っている、あるいは、咀嚼に関して、あまり関心がない人たちではないかと思われる。

2010年の4歳児で「食べ物の好き嫌いがある」のは70.7%と多いが、「好き嫌いが多い」としたのは表2で24.8%と少なかった。これは4歳頃になると、いろいろな物を食べる経験も多くなり、食わず嫌いの食べ物が少なくなるからではないかと推察される。しかし、嫌いな食べ物が固定化しないように、引き続き、周囲の大人と楽しい雰囲気の中で、いろいろな食べ物を味わう体験を数多く積み重ねることが重要である。

おわりに

食事の心配事の有無と育児の自信、子育て困難感の有無の間に関連があること、また、朝食の摂取の有無と食事の心配事、偏食・少食・食べ過ぎなどの悩み、子育て困難感の有無の間にも関連があることが示された。さらに、起床・就寝時刻と朝食の摂取状況、就寝時刻と食事の心配事、偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みの間にも関連があることが明らかにされた。

これらの結果から、食事の心配事の解決には、偏食、少食などの個々の問題に向き合うことと共に、「早寝、早起き、朝ごはん」といった生活リズムを整える必要があると考える。すなわち生活リズムが整うことで、食事の心配事が解消され、それが育児の自信につながり、子育て困難感も減少すると思われる。なお、子どもが幼いうちは、保護者の生活リズムや食事の内容が子どもに大きく影響することから、親子を一つの単位として支援することが重要である。子育てが楽しく、自信をもって行える保護者が一人でも増えるように、本調査結果を保健指導や栄養指導、学術研究に活用されることを切に望んでいる。

文献

- 1) 和田有史、河合崇行、山口真美：2章 食に関わる知覚と嗜好、21～38、子どもと食 食育を超える、根ヶ山光一、外山紀子、河原紀子編、東京大学出版社、東京、2013年。
- 2) 厚生労働省健康局：「平成23年国民健康・栄養調査報告」、2012年。

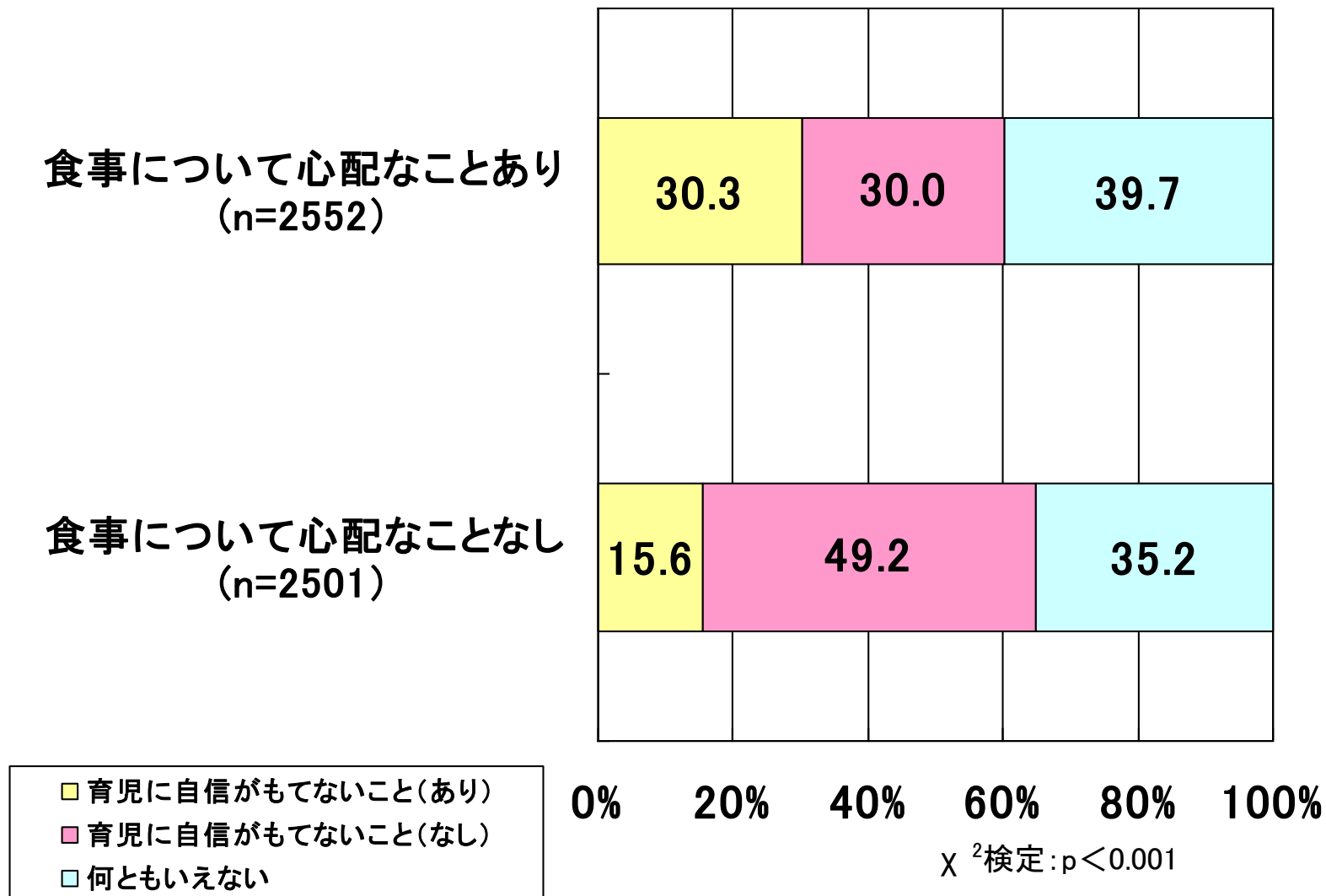
- 3) 厚生労働省・雇用均等・児童家庭局:「平成 17 年度乳幼児栄養調査報告」、2006 年.
- 4) 堤ちはる、三橋扶佐子、高野陽:妊産婦の食生活支援に関する研究(Ⅰ)ー妊娠中および出産後の食生活の現状についてー、日本子ども家庭総合研究所紀要 第 44 集、93-122、平成 19(2007)年度、2008 年.

表1

食事の心配事の有無の年齢による変化(平成22年度)														
	児の年齢区分												合計	
	1歳		1歳6か月		2歳		3歳		4歳		5-6歳			
ある	501	48.7%	585	54.5%	416	52.5%	353	56.7%	322	49.6%	382	41.0%	2559	50.2%
とくにない	520	50.6%	484	45.1%	372	47.0%	265	42.5%	324	49.9%	542	58.2%	2507	49.2%
不明	7	0.7%	5	0.5%	4	0.5%	5	0.8%	3	0.5%	7	0.8%	31	0.6%
合計	1028	100.0%	1074	100.0%	792	100.0%	623	100.0%	649	100.0%	931	100.0%	5097	100.0%

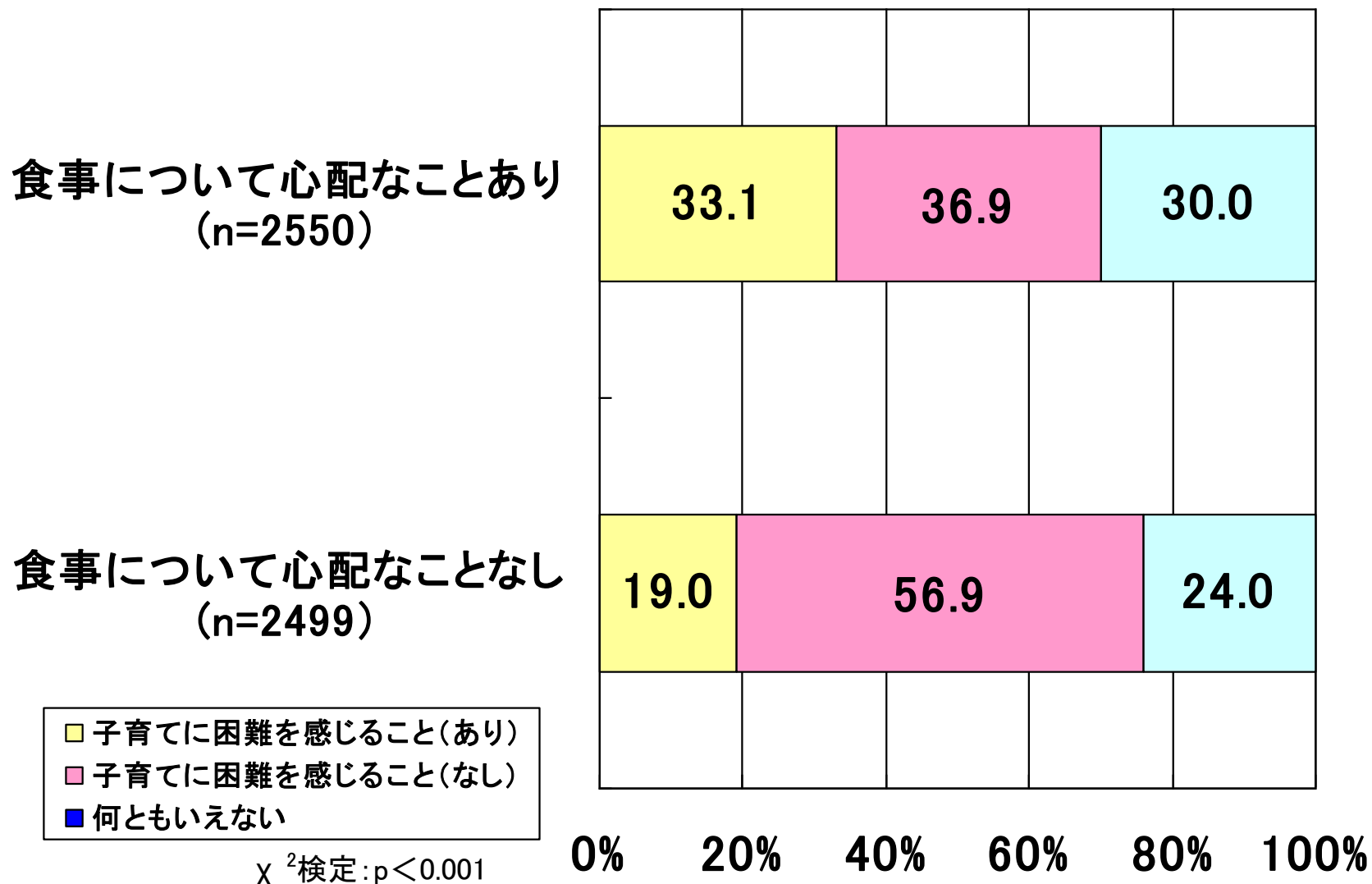
幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図1 食事の心配事と育児の自信の関係



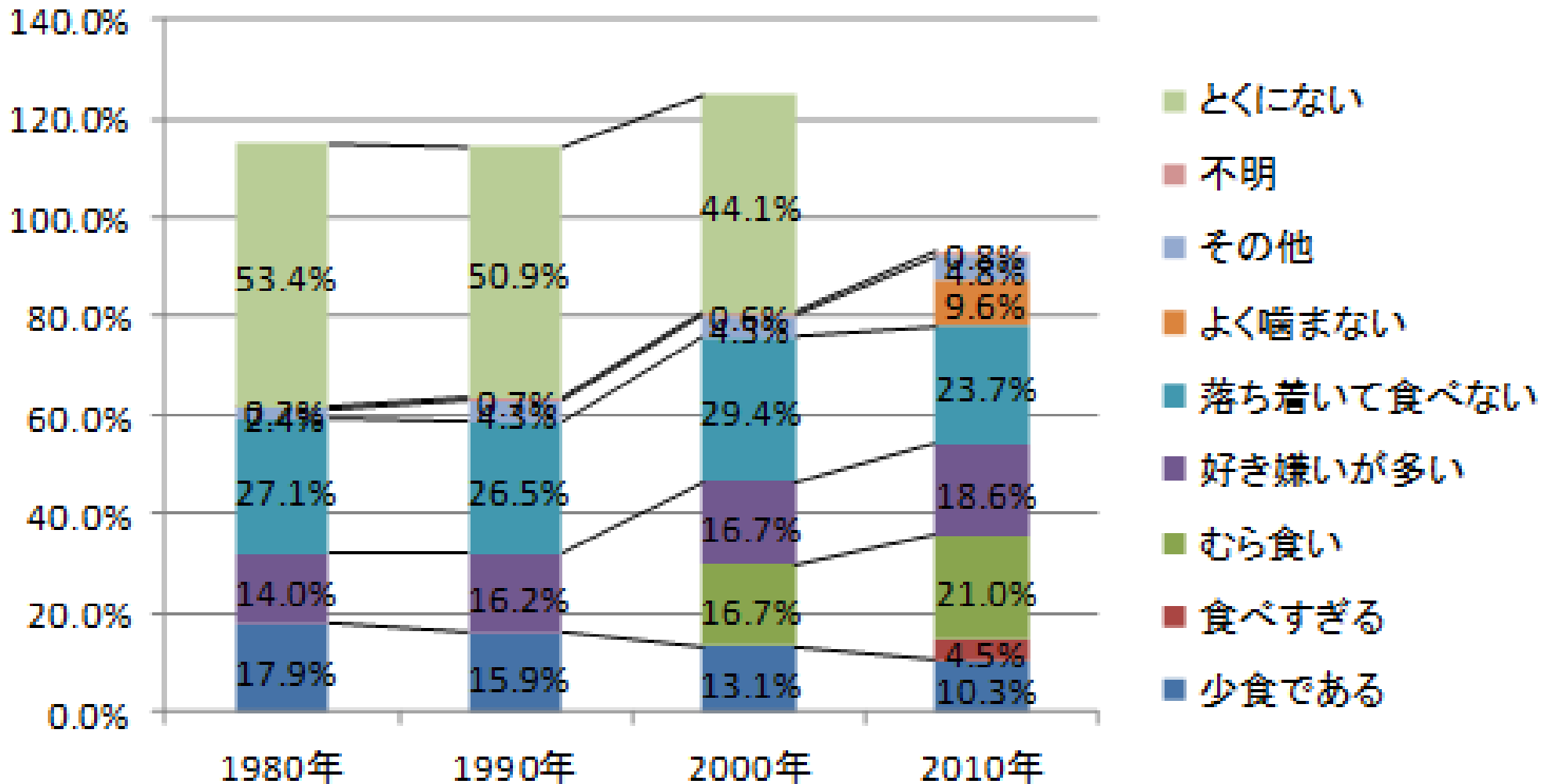
幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図2 食事の心配事と子育ての困難感の関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図3 食事の心配事の経年変化(複数選択)



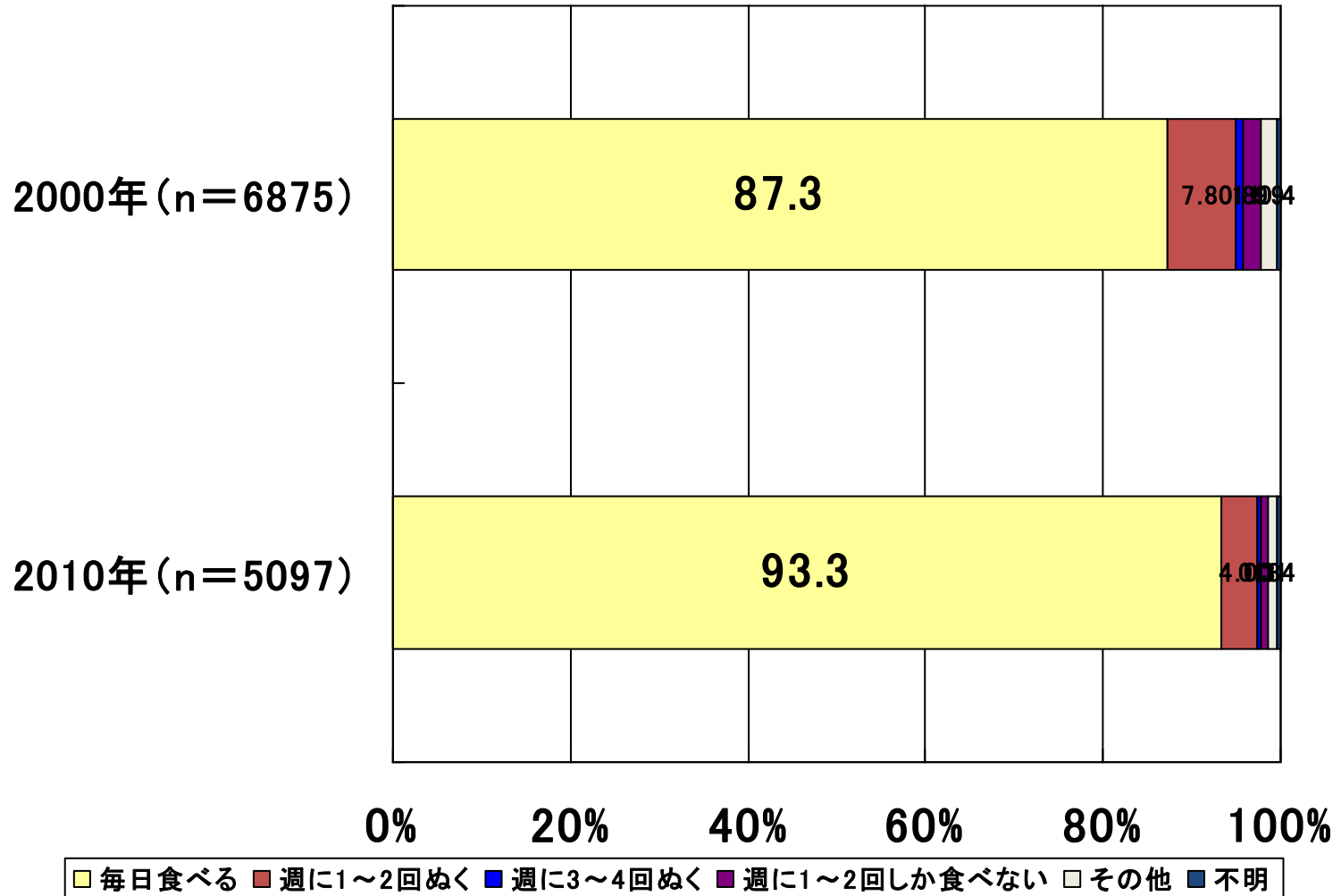
幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

表2

食事の心配事の年齢による変化 (複数選択)														
	児の年齢区分												合計	
	1歳		1歳6か月		2歳		3歳		4歳		5-6歳			
少食である	94	9.1%	103	9.6%	77	9.7%	77	12.4%	75	11.6%	97	10.4%	523	10.3%
食べすぎる	75	7.3%	63	5.9%	37	4.7%	20	3.2%	16	2.5%	20	2.1%	231	4.5%
むら食い	198	19.3%	268	25.0%	229	28.9%	147	23.6%	106	16.3%	120	12.9%	1068	21.0%
好き嫌いが多い	85	8.3%	182	16.9%	171	21.6%	177	28.4%	161	24.8%	170	18.3%	946	18.6%
落ち着いて食べない	263	25.6%	311	29.0%	227	28.7%	174	27.9%	111	17.1%	121	13.0%	1207	23.7%
よく噛まない	150	14.6%	162	15.1%	76	9.6%	42	6.7%	30	4.6%	28	3.0%	488	9.6%
その他	60	5.8%	45	4.2%	27	3.4%	33	5.3%	32	4.9%	46	4.9%	243	4.8%
不明	10	1.0%	6	0.6%	4	0.5%	6	1.0%	4	0.6%	12	1.3%	42	0.8%
ケース合計	1028	100.0%	1074	100.0%	792	100.0%	623	100.0%	649	100.0%	931	100.0%	5097	100.0%

幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

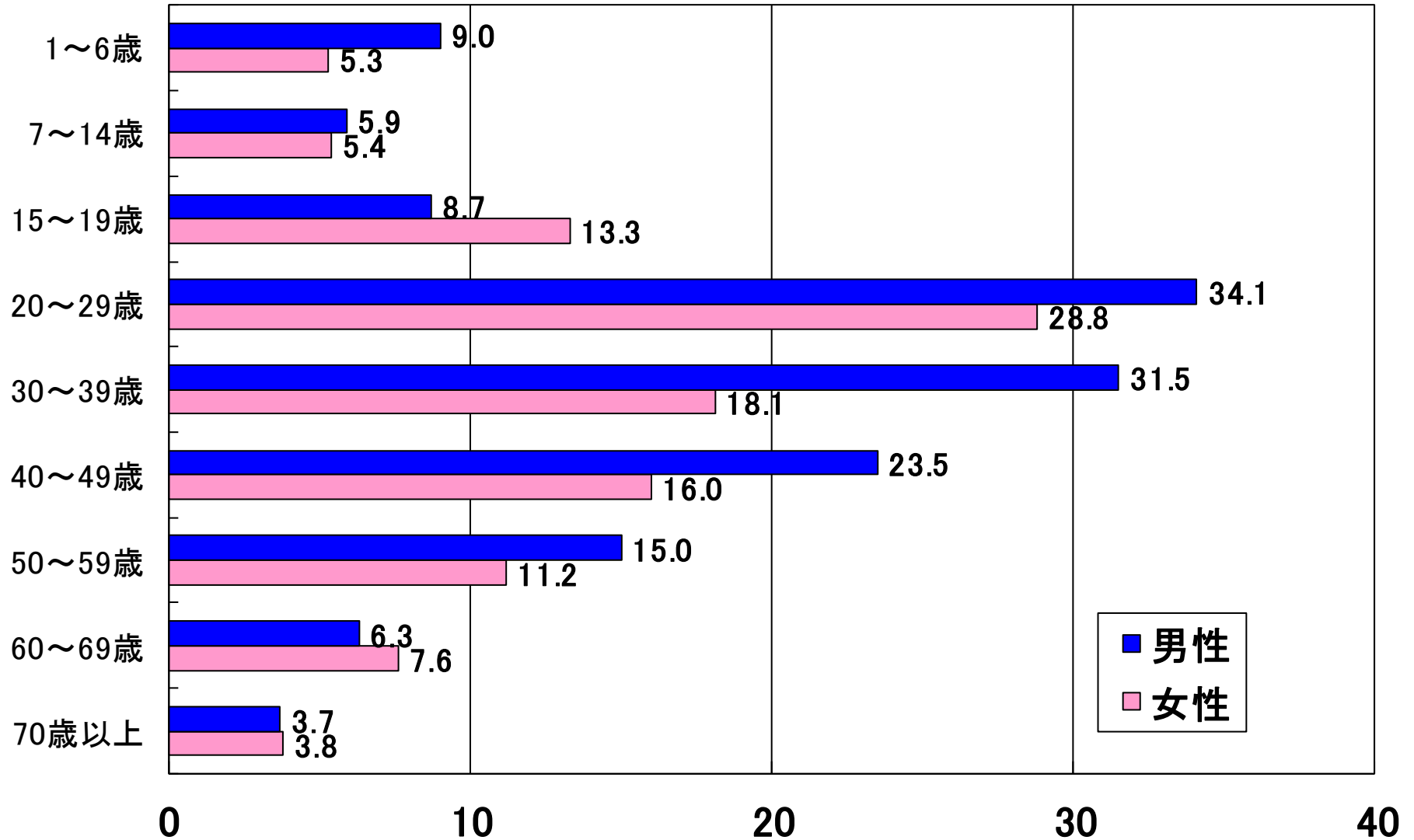
図4 朝食の摂取状況の経年変化



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図5

朝食の欠食率(1歳以上)

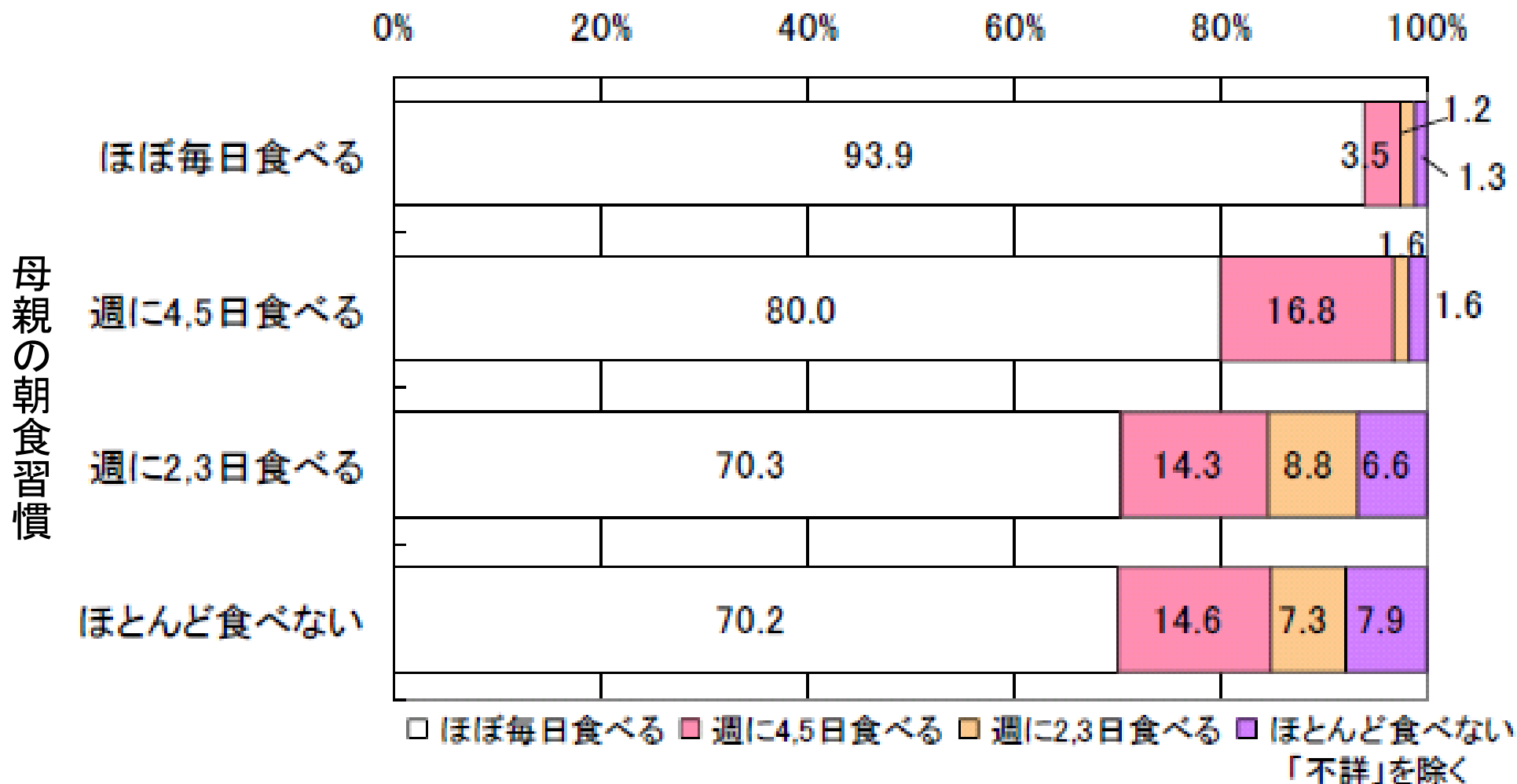


厚生労働省健康局「平成23年 国民健康・栄養調査結果の概要」 2012.

%

図6

子どもと母親の朝食習慣



子どもの朝食習慣

平成17年度乳幼児栄養調査報告(平成18年、厚生労働省)

調査対象: 1~3歳児2247名、母親2714名.

図7-1 朝食に菓子を取取る母親

(n=16,265)

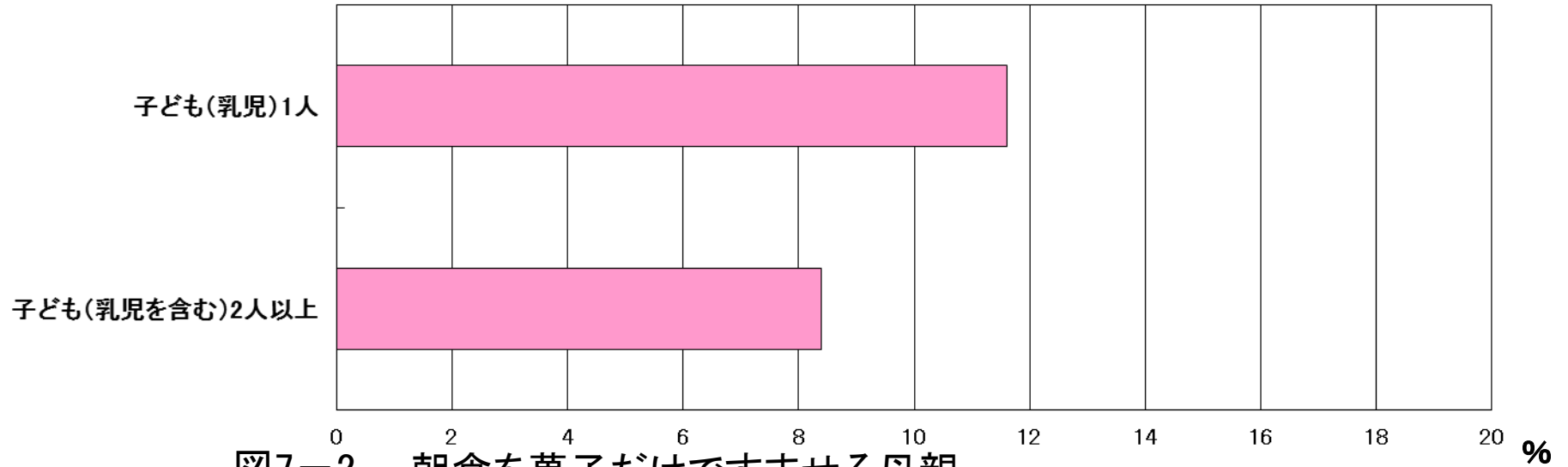


図7-2 朝食を菓子だけですませる母親

(n=1,690)

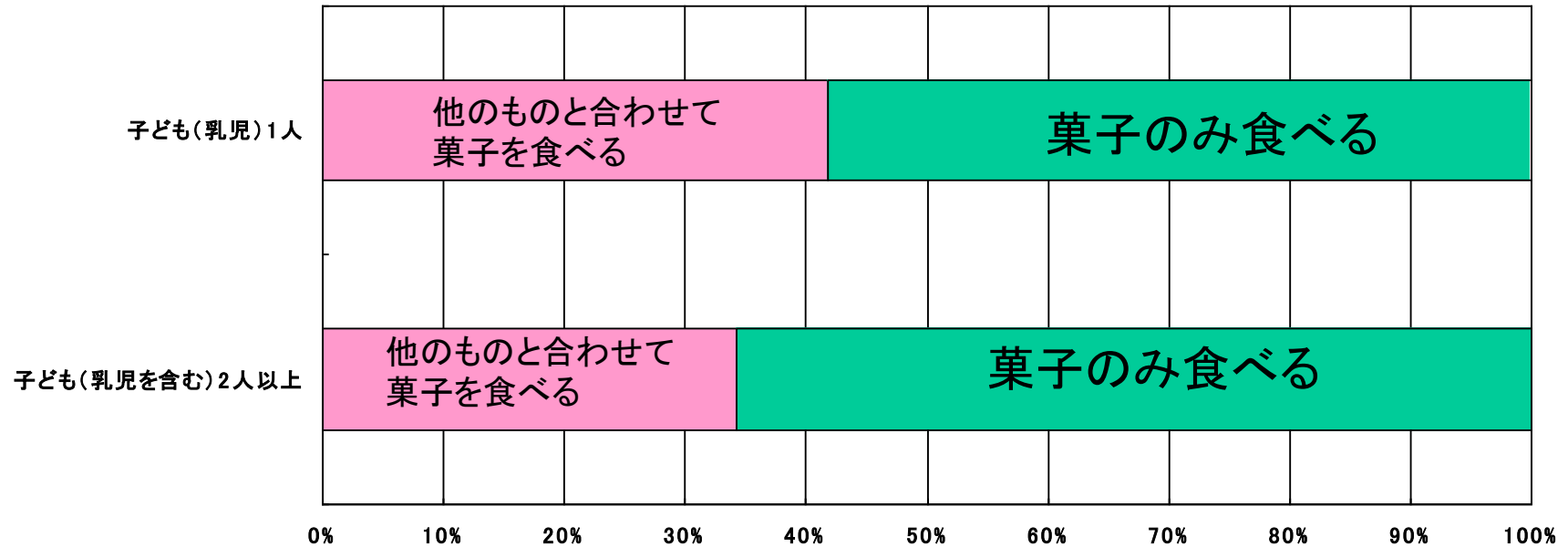
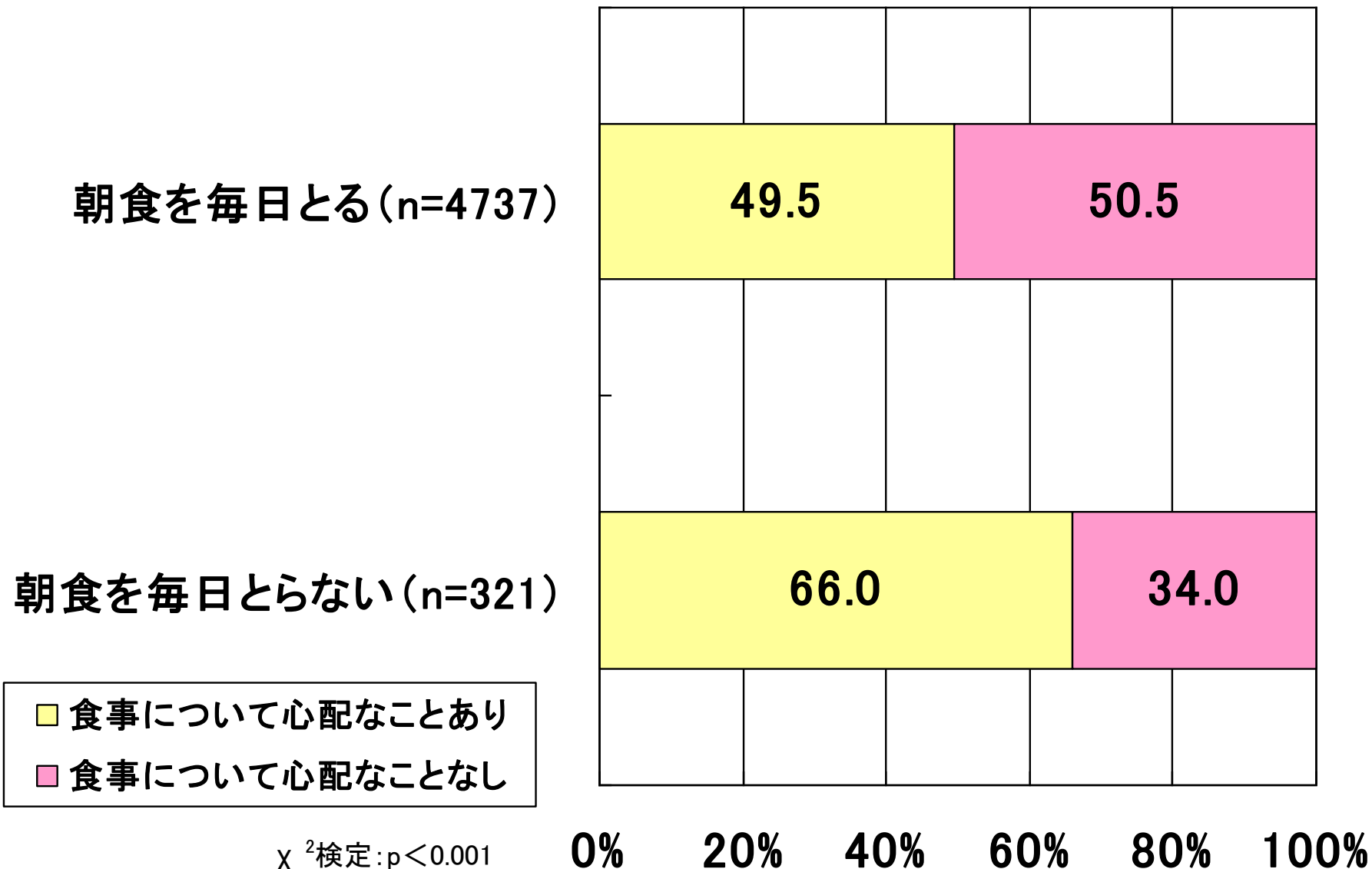


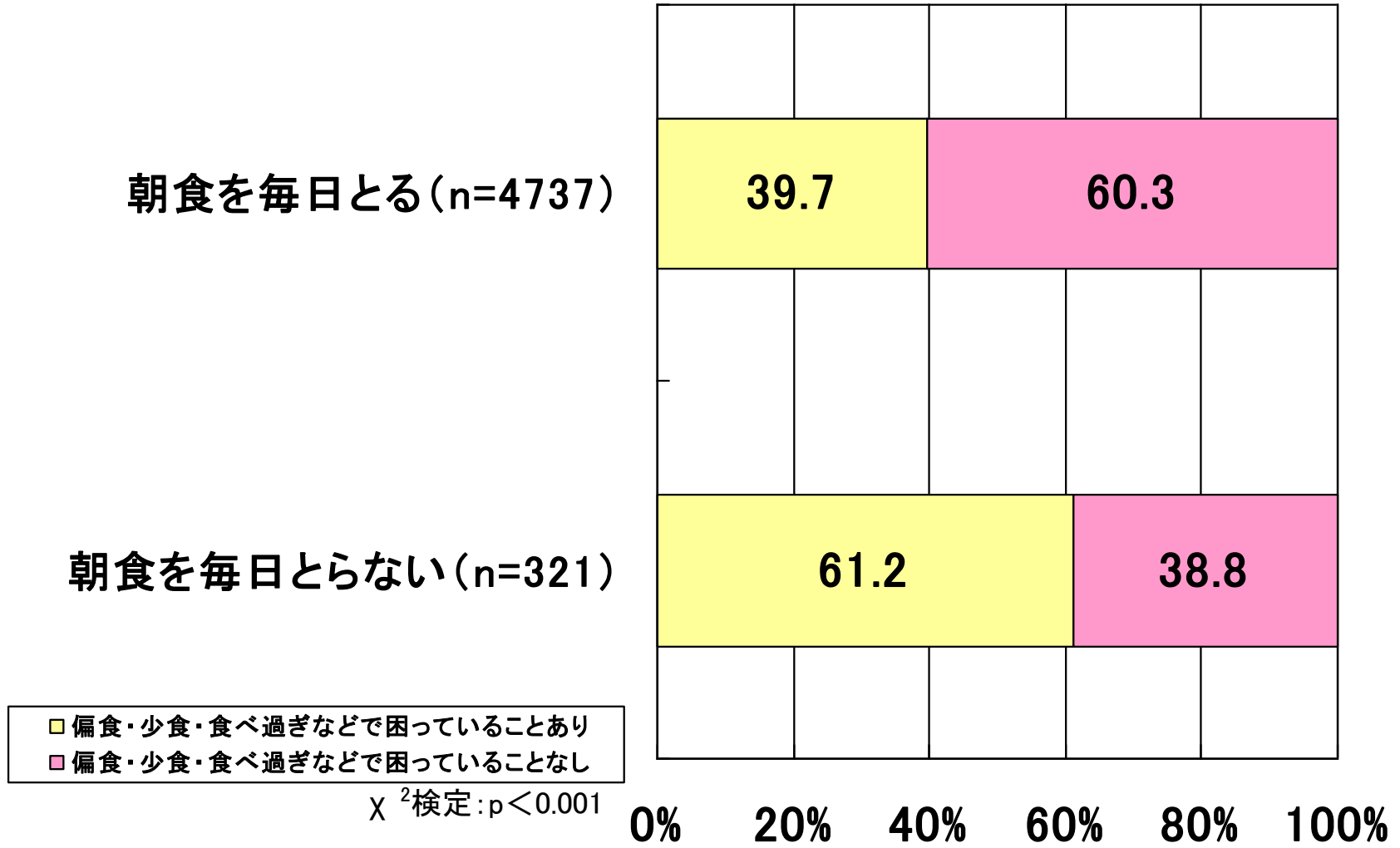
図8 朝食の摂取と食事の心配事の有無の関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図9

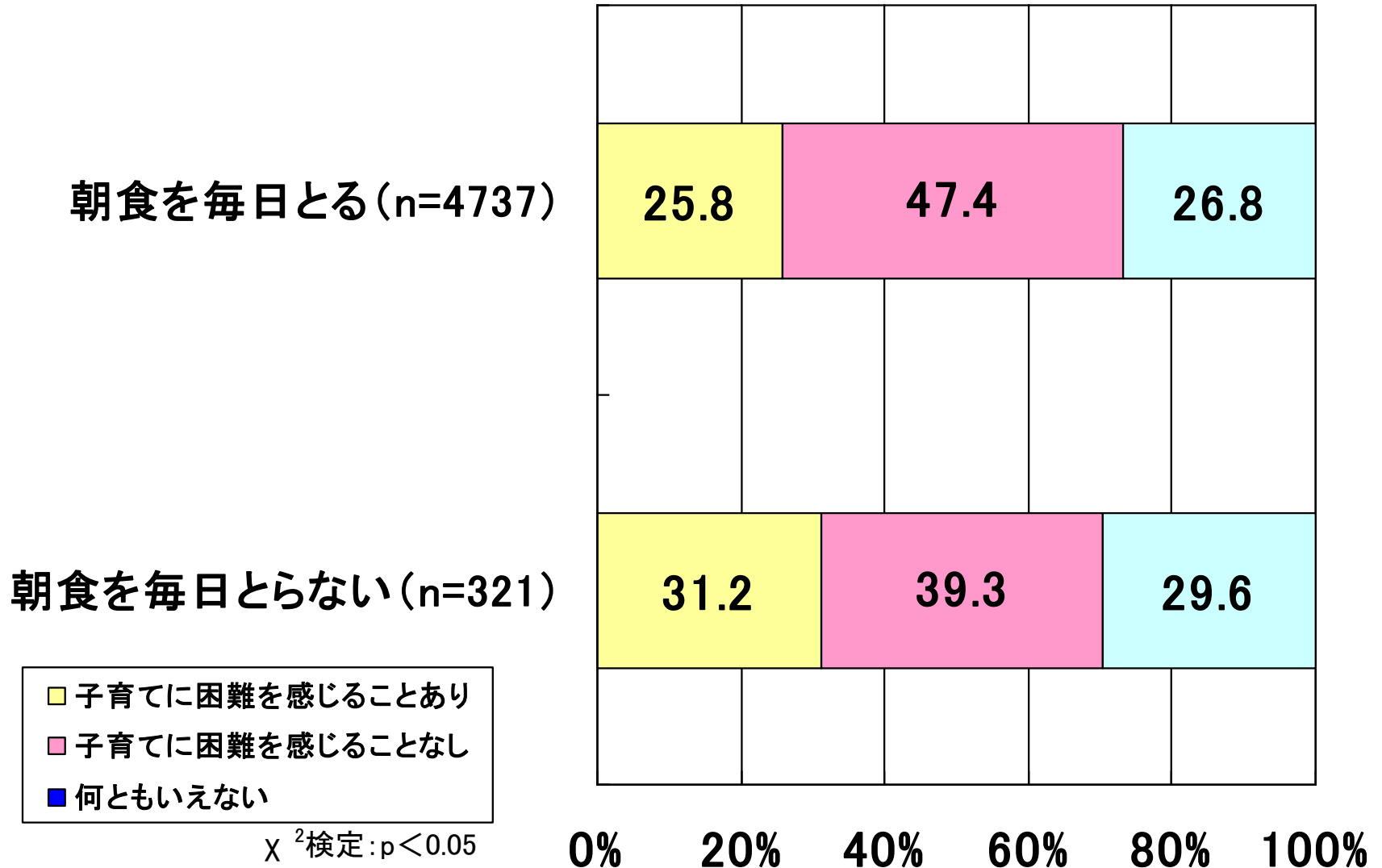
朝食の摂取と 偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みの関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

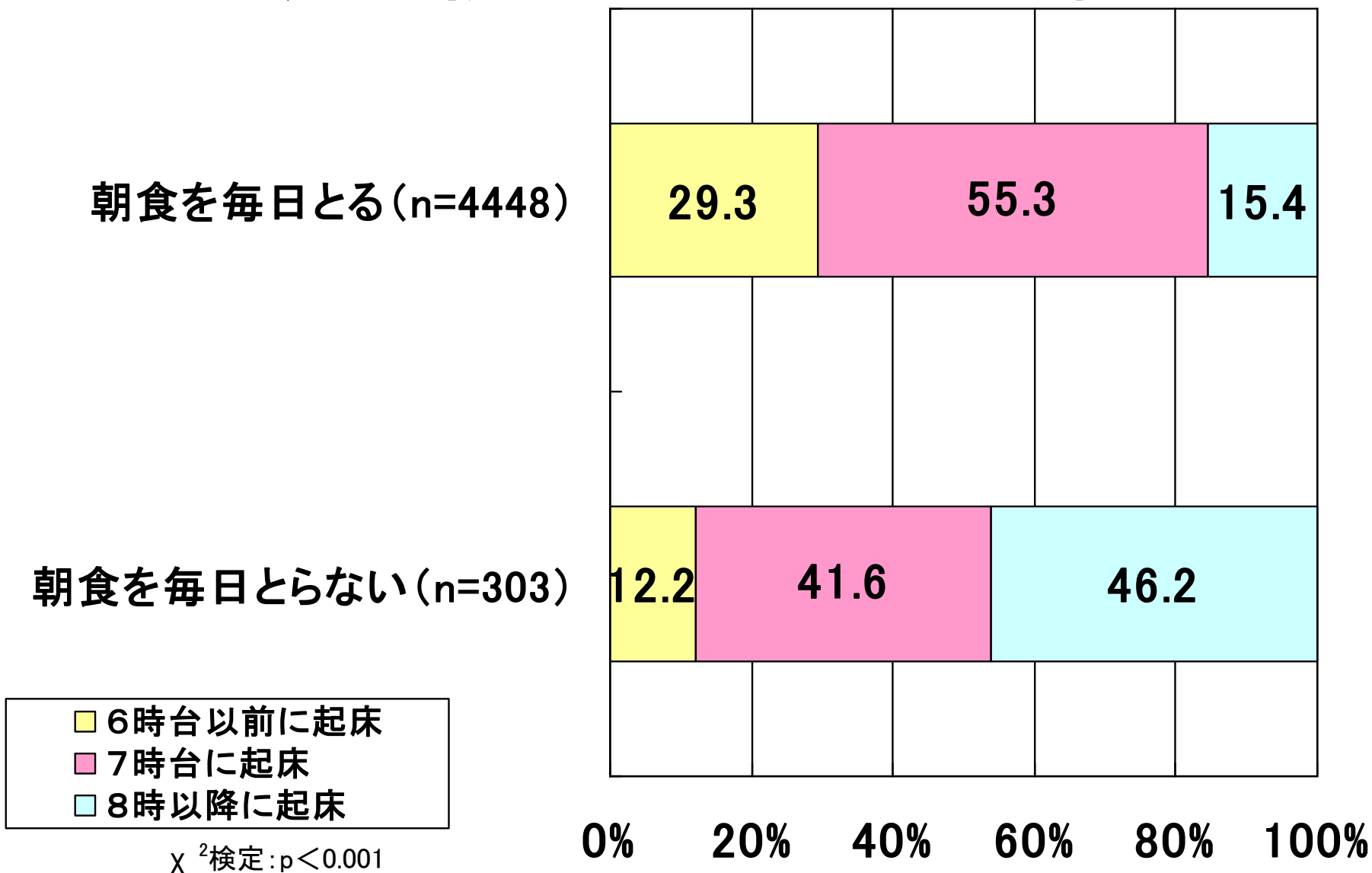
図10

朝食の摂取と子育て困難感の関係



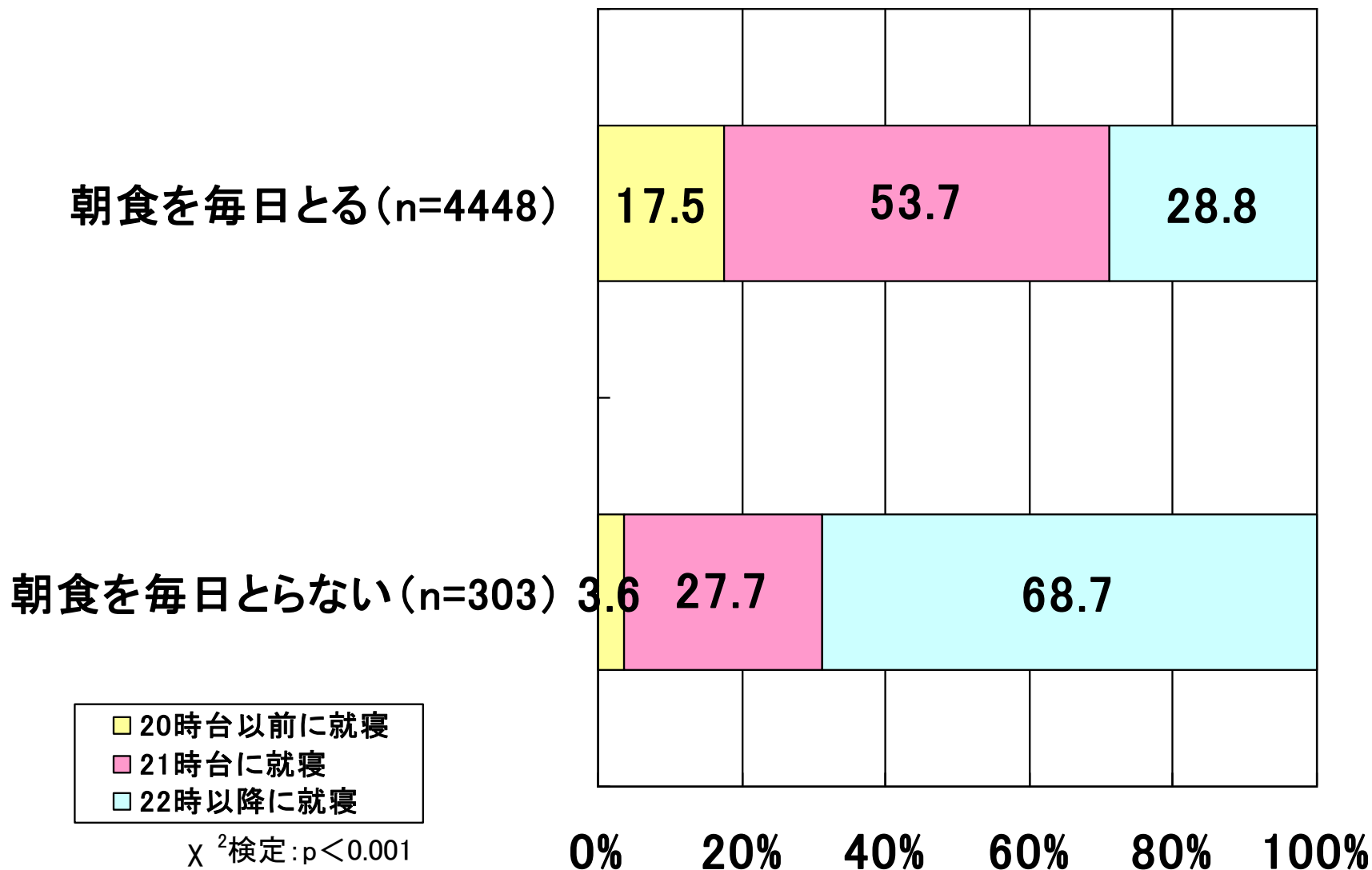
幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図11 朝食の摂取と起床時刻の関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

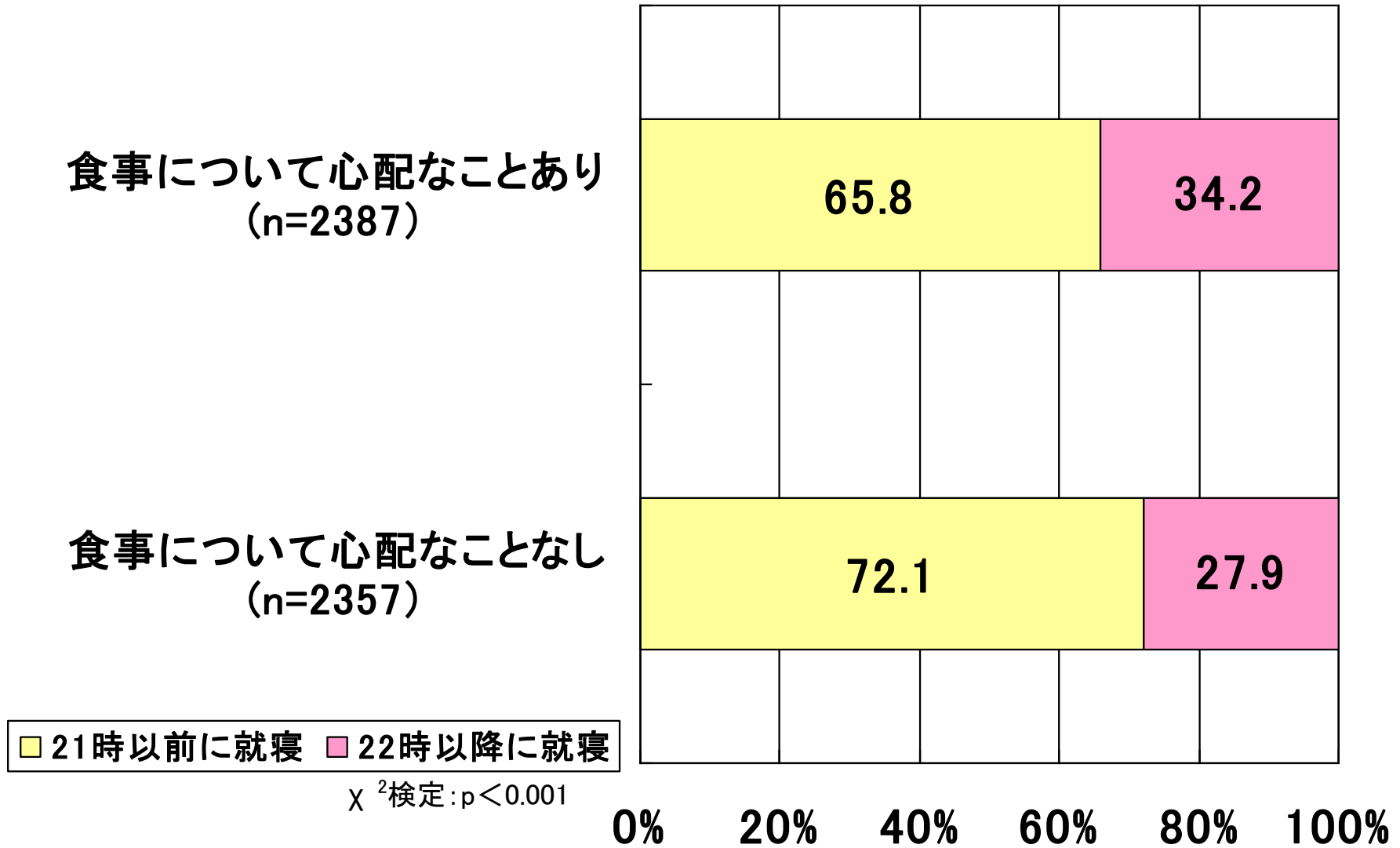
図12 朝食の摂取と就寝時刻の関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

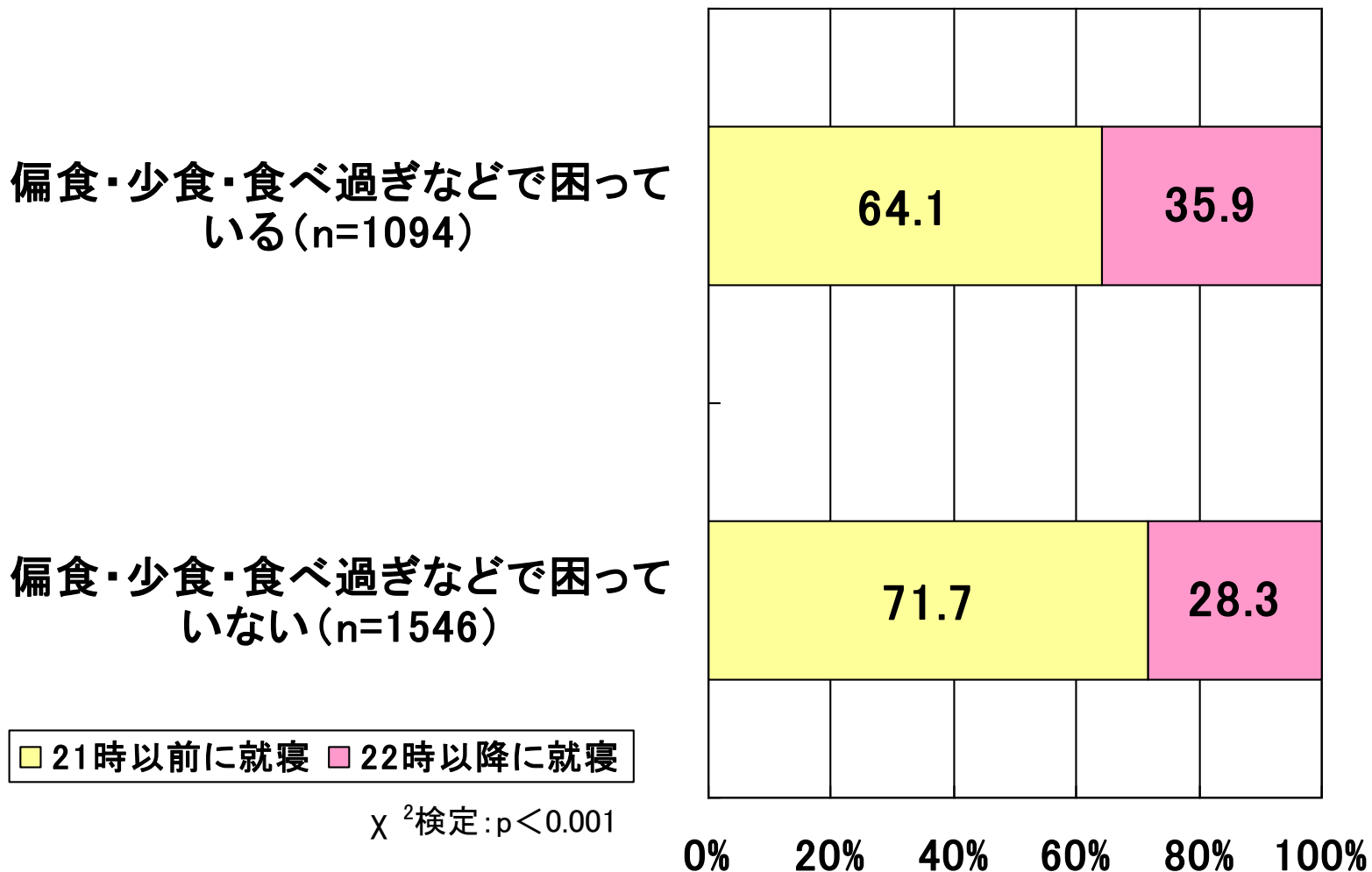
図13

食事の心配事の有無と就寝時刻の関係



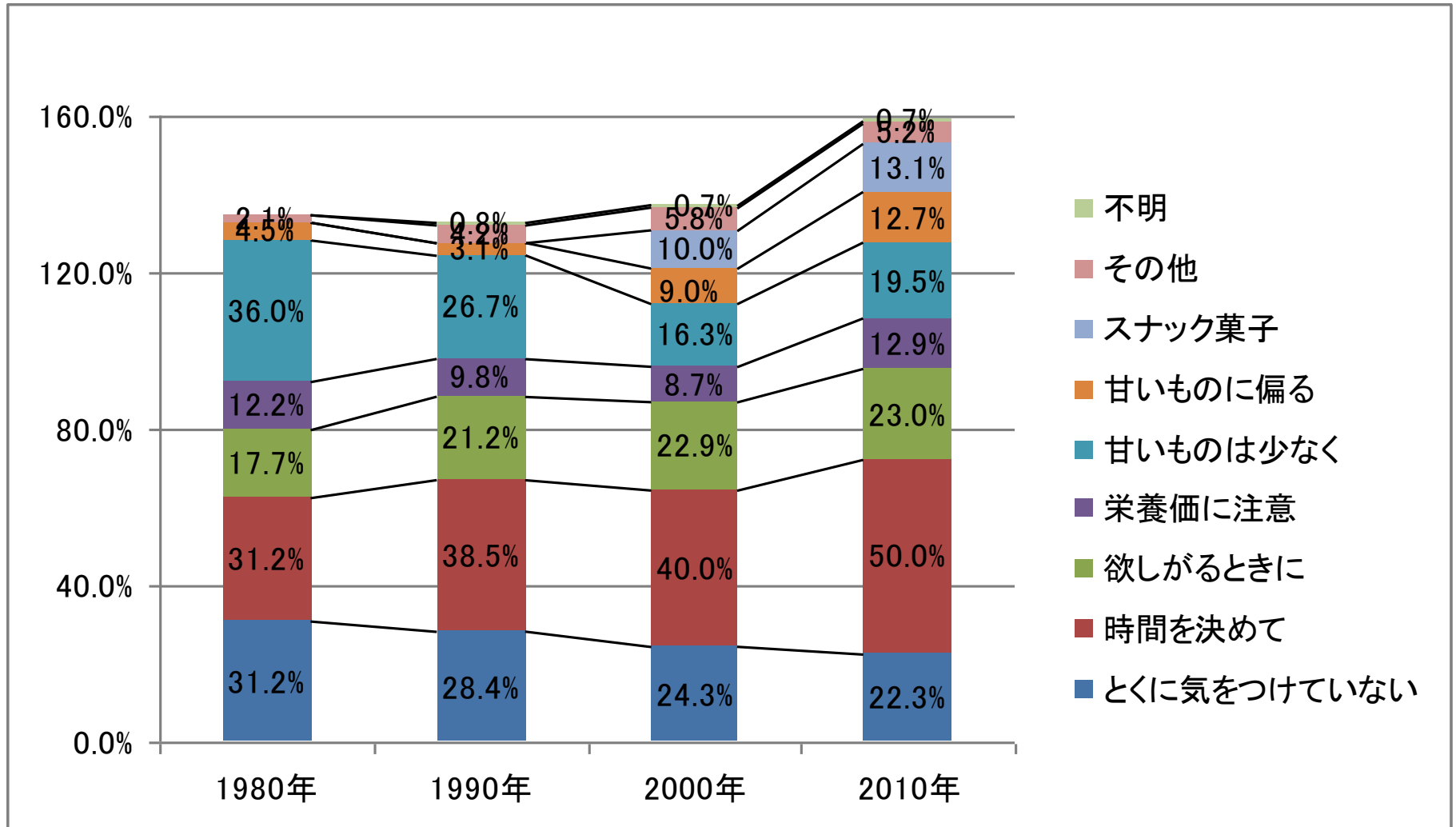
幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図14 偏食・少食・食べ過ぎなどの悩みと就寝時刻の関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

図15 おやつとの与え方の経年変化(複数選択)



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

表3

おやつのお与え方の年齢による変化 (複数選択)														
	児の年齢区分												合計	
	1歳		1歳6か月		2歳		3歳		4歳		5-6歳			
とくに気をつけていない	256	24.9%	196	18.2%	187	23.6%	124	19.9%	133	20.5%	242	26.0%	1138	22.3%
時間を決めて	468	45.5%	553	51.5%	360	45.5%	333	53.5%	342	52.7%	493	53.0%	2549	50.0%
欲しがるときに	225	21.9%	292	27.2%	223	28.2%	140	22.5%	145	22.3%	147	15.8%	1172	23.0%
栄養価に注意	214	20.8%	178	16.6%	91	11.5%	57	9.1%	49	7.6%	69	7.4%	658	12.9%
甘いものは少なく	287	27.9%	293	27.3%	158	19.9%	100	16.1%	69	10.6%	86	9.2%	993	19.5%
甘いものに偏る	44	4.3%	112	10.4%	136	17.2%	105	16.9%	114	17.6%	134	14.4%	645	12.7%
スナック菓子	59	5.7%	113	10.5%	113	14.3%	96	15.4%	119	18.3%	167	17.9%	667	13.1%
その他	57	5.5%	58	5.4%	39	4.9%	32	5.1%	31	4.8%	49	5.3%	266	5.2%
不明	7	0.7%	5	0.5%	3	0.4%	7	1.1%	6	0.9%	10	1.1%	38	0.7%
ケース合計	1028	100.0%	1074	100.0%	792	100.0%	623	100.0%	649	100.0%	931	100.0%	5097	100.0%

幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成

表4 「食」における各年齢の発達状況

月齢	発達状況	2000年 実数(ケース 合計)	2000年 (%)	2010年 実数(ケース 合計)	2010年 (%)
12-17 か月	1日3回の食事のリズム がついたか(2000年は 「食事を3回喜んで食べ るか」)	1233(1398)	88.2	922(1028)	89.7
18-23 か月	食事やおやつ時間は だいたい決まっている か	調査なし	調査なし	904(1074)	84.2
2歳	肉や繊維のある野菜を 食べるか	769(1022)	75.2	587(792)	74.1
3歳	よくかんで食べる習慣 があるか	678(867)	78.2	450(623)	72.2
4歳	食べ物の好き嫌いがあ るか	調査なし	調査なし	459(649)	70.7
5-6歳	食事やおやつ時間は 決まっているか	1001(1324)	75.6	734(931)	78.8

幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者衛藤隆より作成