



報道関係各位

「幼稚園の手作り弁当に関する実態調査」
母親の約 8 割、弁当作りで栄養バランス勘違い！
おかずの手作り率が高いほど、子どもの完食率も高く

全国農業協同組合中央会

全国農業協同組合中央会(JA 全中)は、JAグループが取り組んでいる「みんなのよい食プロジェクト」の活動の一環として、幼稚園に通う子どもを持つ全国(※)の母親を対象に、『幼稚園の手作り弁当に関する実態調査』を実施しました。(サンプル数=1000人、調査方法=インターネット、期間:2011年3月26日~3月29日) ※東北6県(青森県・岩手県・秋田県・宮城県・山形県・福島県)および茨城県をのぞく

本調査によって、約 8 割の母親がお弁当の主食・主菜・副菜のバランスを勘違いしているという結果が得られました。

お弁当の栄養バランスについて、どのバランスが正しいと思っているか聞いたところ、最も好ましいとされている「主食:主菜:副菜=3:1:2」の割合と答えた人は、21.1%となり、約 8 割が正しい栄養バランスを把握していないということが分かりました。また、実際に作っているお弁当の栄養バランスについて聞くと、「主食:主菜:副菜=3:1:2」に近い割合で作っている人は 6.7%しかいませんでした。

本調査結果は、管理栄養士の太田百合子氏に専門家の観点から監修して頂きました。本調査結果を通じて太田先生より、「幼児期の食習慣によってその人の食生活は形成されます。そのためには家族が正しい食生活を伝えることが大切です。現代の食事は主菜が多くなりがちですが、まずは母親が正しい栄養バランスを理解し、実践して欲しいと思います。また、おかずを手作りすることで子どもの味覚が養われるほか、母子のコミュニケーションにもつながるので、少しずつでも手作りの割合を増やしていきましょう。」と、母親が正しい栄養バランスを知り、なるべく手作りのお弁当を作ることが大切であるとのコメントを頂きました。

—本資料に関するお問合せ先—

全国農業協同組合中央会 広報部よい食プロジェクト推進課 担当:森田 田中

TEL:03-6665-6011(代表) FAX:03-3217-5072

■ 調査概要

【調査名】: 幼稚園の手作り弁当に関する実態調査

【調査方法】: WEB モニターによるアンケート調査

【対象】: 幼稚園に通う子どもを持ち、週 3 回以上子どものお弁当を用意している全国(※)の母親
※東北 6 県(青森県・岩手県・秋田県・宮城県・山形県・福島県)および茨城県をのぞく

【実施期間】: 2011 年 3 月 26 日～3 月 29 日

【サンプル数】: 1000

【監修】: こどもの城 小児保健部 管理栄養士 太田 百合子

※次項以降に記載しているグラフの%値は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

■太田百合子氏 プロフィール



(財)児童育成協会 こどもの城小児保健部技術主任
聖心女子専門学校非常勤講師

妊婦から子どもたちまで、幅広い子育て支援を行っている。「こどもの城小児保健クリニック」で栄養相談を行いながら、集団指導として太りすぎ児童のための教室や離乳食講座などの運営、指導者向け講習会などの企画を担当している。小児肥満と幼児食が研究テーマ。育児雑誌などに多く登場し、わかりやすい栄養指導を心がけている。

著書:

子どもの保健(診断と治療社)、幼児の食生活(日本小児医事出版社)、乳幼児の食行動と食支援(医歯薬出版株式会社)、1～5 歳のおべんと生活(赤ちゃんとママ社)など多数

■みんなのよい食プロジェクト

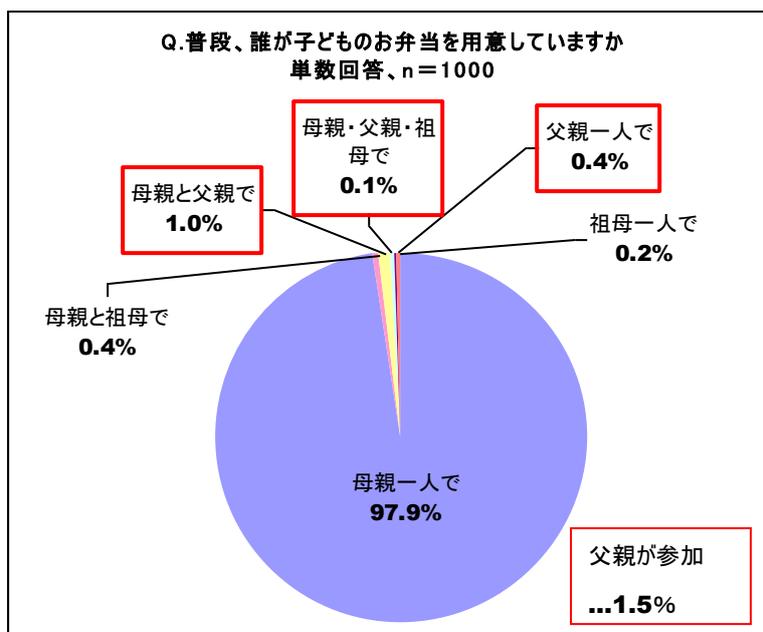
みんなのよい食プロジェクトとは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家と JA グループ、消費者、協力会社・団体のみんなと一緒に考えて、行動していく運動です。

公式HP: <http://www.yoi-shoku.jp>

①子どものお弁当を用意するのはほとんどが母親。

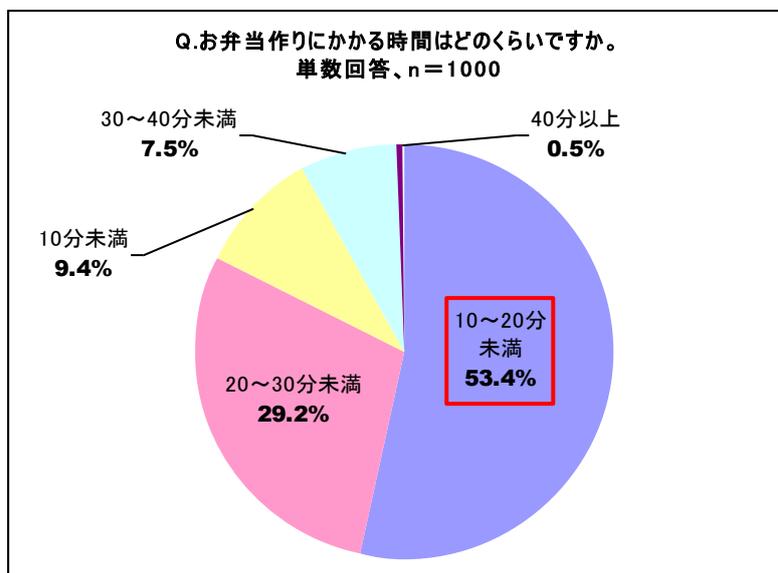
夫と分担している家庭は、わずか 1.5%

「子どものお弁当を誰が作っているか」について聞いたところ、97.9%の家庭で、母親が一人で作っていることがわかりました。一方、父親がお弁当作りに参加している家庭は、1.5%にとどまりました。

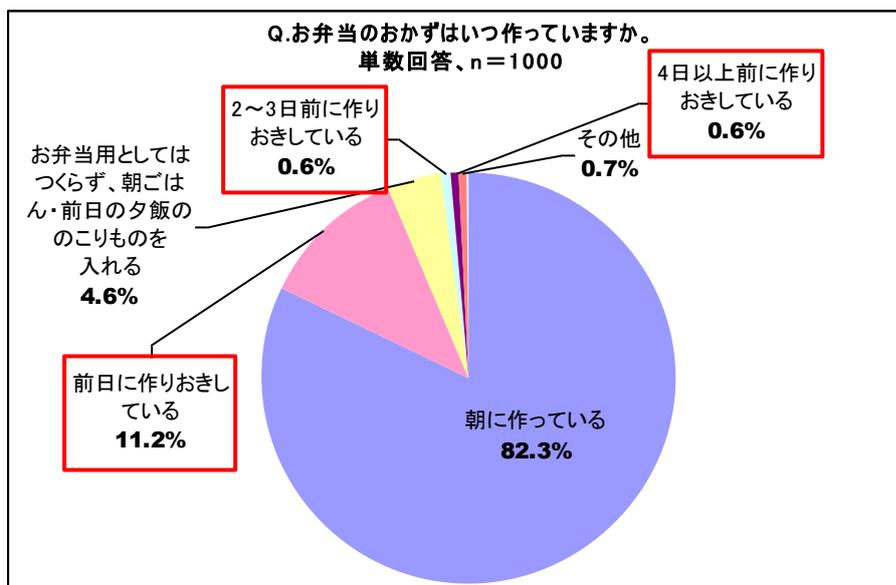


②母親は手作りと冷凍食品を上手に活用し、お弁当作りの時短を実現。

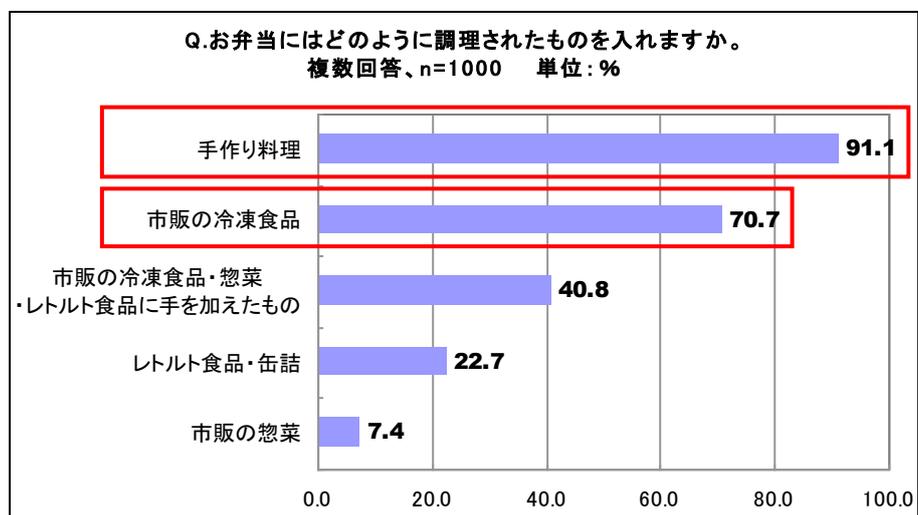
お弁当作りにかかる時間を聞いたところ、半数以上の53.4%が10～20分未満と答えました。お弁当は手早く簡単に作りたいという意識が高いことが伺えます。



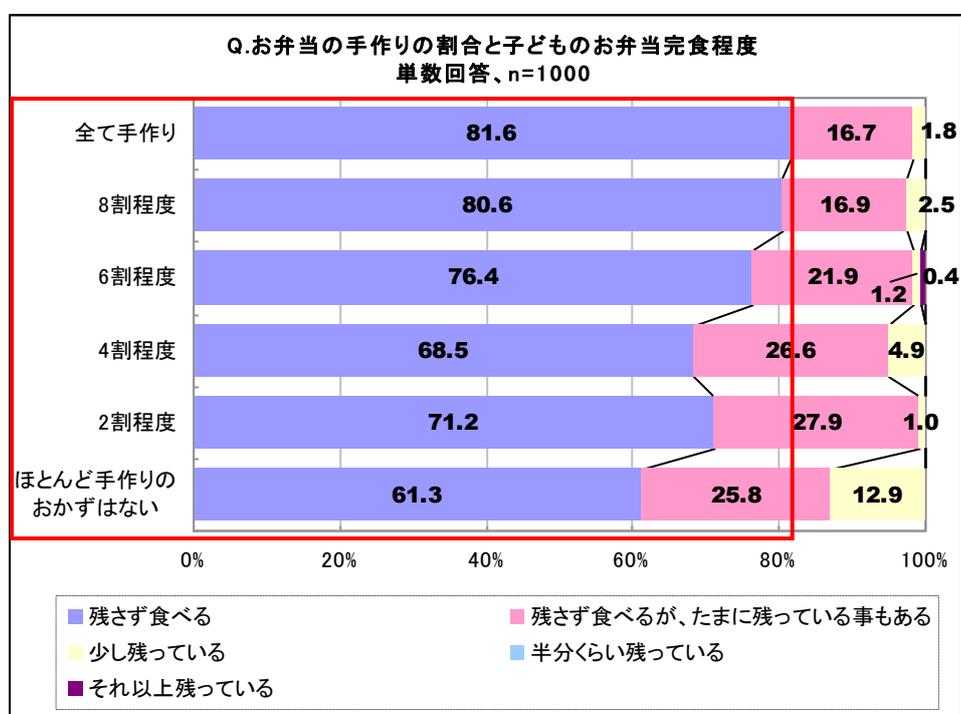
また、お弁当のおかずをいつ作るかについて聞いたところ、82.3%が当日の朝に作るという結果が出ました。前日より前に作りおきする人は、12.4%と1割程度に過ぎませんでした。



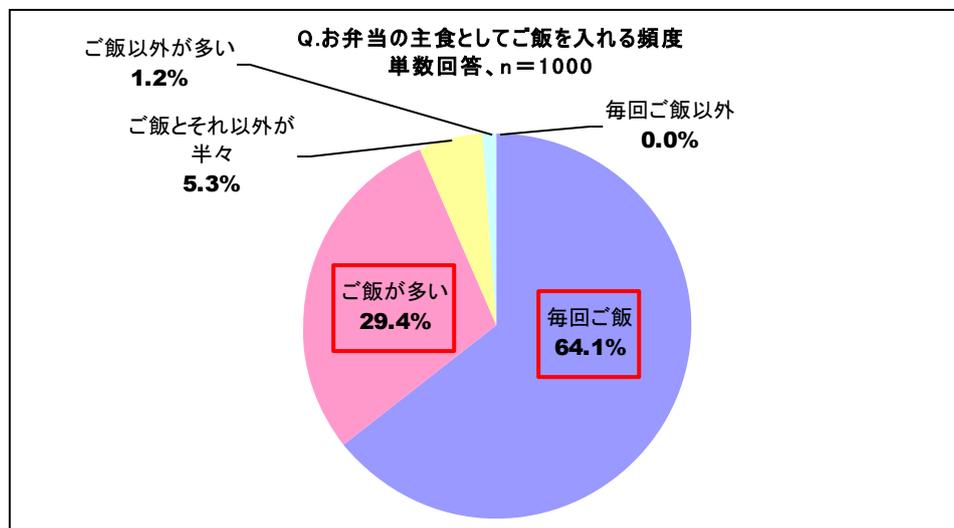
お弁当に入れるおかずの調理実態については、約 9 割が手作り料理を入れている一方、約 7 割もの母親が市販の冷凍食品を利用していることが分かりました。手作りと冷凍食品を上手く利用して、お弁当準備の手間を減らす工夫をしていることが伺えます。



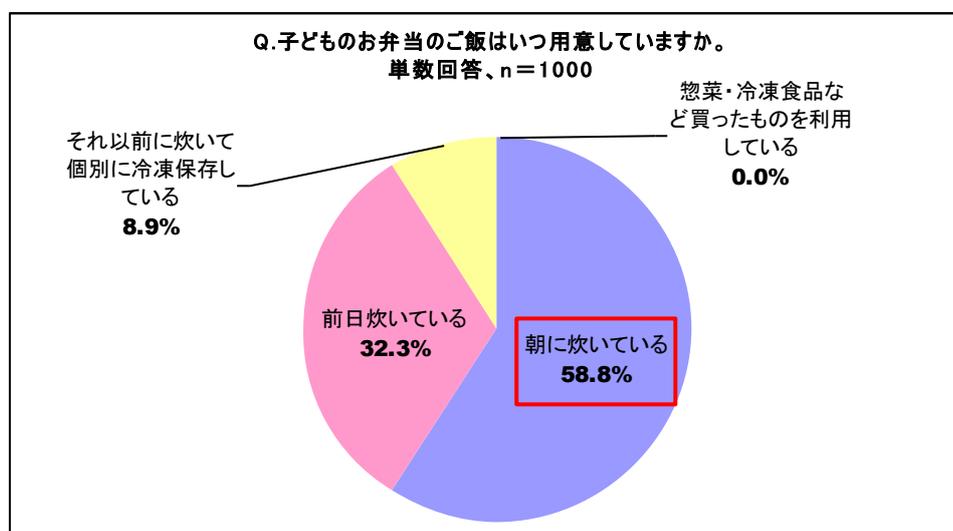
さらに、手作りのおかずの割合と子どものお弁当完食程度を分析したところ、手作りの割合が高いほど、完食の割合も高くなっていることが分かりました。



また、お弁当の主食として何を入れるか聞いたところ、「毎回ご飯」と答えた人が 64.1%、「ご飯が多い」と答えた人が 29.4%となり、合計 93.5%とほとんどの母親がお弁当にはご飯を入れていることが分かりました。



また、「子どものお弁当のご飯をいつ炊いているか」という質問では、半数以上の 58.8%が「朝に炊いている」と答えました。



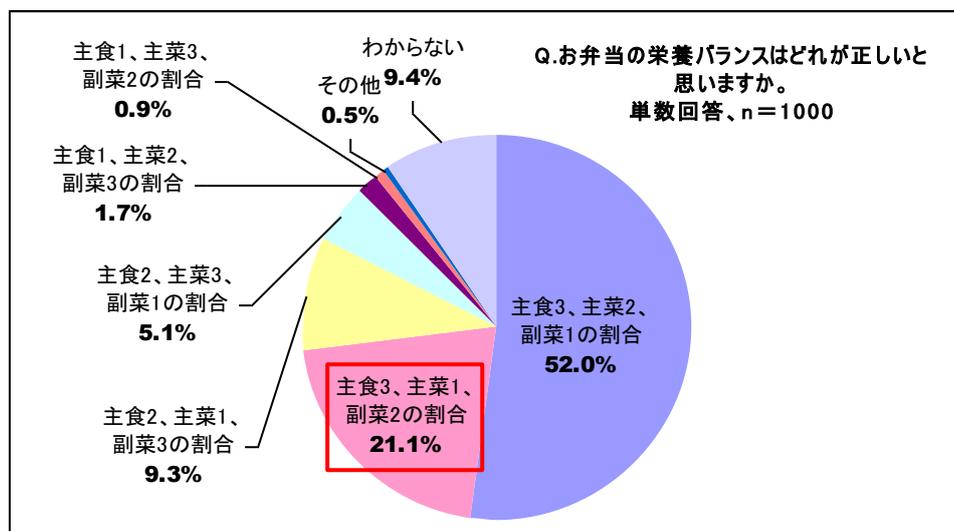
<管理栄養士 太田百合子先生のコメント>

手作りのおかずの割合が高いほど、子どもの完食率も高いというのは面白い結果だと思います。子どもの味覚は敏感で、本当においしいものを「おいしい」と感じます。母親の手作りのおかずはいつも食べているので味にも慣れており、手作りのほうがやはりおいしいと感じるのです。この結果は子どもがおいしいものであればよく食べてくれるということを表していると思います。しかし、すべてを手作りするのはとても大変なことです。衛生面において、温かいものをそのまま入れると腐りやすく、食中毒の原因にもなるので、冷凍食品などをうまく組み合わせるのもいい方法だと思います。しかし、冷凍食品は揚げ物が多く、味付けも濃いので、多く入ると栄養バランスも悪くなりがちです。味覚を育てるためにも、冷凍食品を使い過ぎず、手作りのおかずの割合を多くすることが大切です。

③約 8 割が正しい栄養バランスを理解しておらず。約半数が「主食 3、主菜 2、副菜 1 の割合」と勘違い。

バランスよくお弁当を作っている母親は 6.7%

お弁当の栄養バランスについて、どのバランスが正しいと思っているか聞いたところ、最も好ましいとされている「主食:主菜:副菜=3:1:2」の割合と答えた人は、21.1%となり、約 8 割が正しい栄養バランスを把握していないということが分かりました。また、実際に作っているお弁当の栄養バランスについて聞くと、「主食:主菜:副菜=3:1:2」に近い割合で作っている(主食 50%、主菜 20%、副菜 30%または主食 50%、主菜 15%、副菜 35%)人は 6.7%しかいませんでした。



<管理栄養士 太田百合子先生のコメント>

昭和 40 年代頃の「日本型食生活」は栄養バランスが優れていると言われていました。しかし、経済が発達し、食文化が多様化するにつれて、お米をあまり食べなくなり、主菜の比率が多く、脂質やたんぱく質が過剰になってきました。食習慣は幼児期に形作られるもので、大人になってからもその食習慣はなかなか変えることが出来ません。主菜の比率が多いと、生活習慣病や肥満の原因にもなります。近年肥満の子どもが増えてきている背景には主菜が多めの食生活があると考えられます。子どもの食習慣を植えつけるのは親です。したがって、まずは親が正しい栄養バランスを把握し、それを実践することがとても重要です。お弁当の栄養バランスは、「主食・主菜・副菜=3:1:2」の割合が適切だと考えられています。これは農林水産省が発表している「食事バランスガイド」(下記参照)を参考として考えられた割合で、女子栄養大学の足立己幸名誉教授と高知大学の針谷順子教授が考案されたものです。今回のアンケート結果をみると、主菜の割合を多めに考えている母親がとても多く、子どものためにも正しい栄養バランスを知ってほしいと思います。

また、幼児は 1 食あたりの野菜を 80g 程度とることが好ましいでしょう。普段のお弁当を見てみると、野菜はミニトマト 1 個やブロッコリー 1 切れなど野菜が不足しているお弁当も多くみられるので、もっと野菜を増やしていく必要があります。グリーンアスパラガスに肉を巻いたり、他の素材と組み合わせる工夫をすることで野菜を増やすことが出来ます。野菜はよくかまないといけないので満腹を感じやすくなり、便秘や肥満を防ぐことに役立ちます。また、口の中を清潔に保つ効果もあります。

<参照>

～子どもと一緒に食を育もう～

東京都幼児向け食事バランスガイド



主食	主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。
副菜	主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。
主菜	主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。

引用: 東京都福祉保健局「東京都幼児向け食事バランスガイド」

④母親が子どものお弁当作りで最も気をつかうのは「子どもに食べてもらうこと」。

工夫としては、約7割が「子どもの好きなおかずを入れる」と回答。

お弁当作りで最も気をつけていることについて聞いたところ、1位は「子どもに食べさせる・食べきってもらう工夫をする」という回答で、全体の25.0%を占めました。また、2位は栄養のバランスとなりました。「子どもの好きなおかずを入れる」「見た目をきれいにする」「食べやすい大きさにする」も上位に入っていることから、母親は子どもの食べやすさに配慮したお弁当作りをしていることがわかります。「子どもに食べさせる・食べきってもらう工夫」について具体的に聞いた場合も、71.9%が「子どもの好きなおかずを入れる」と答えています。

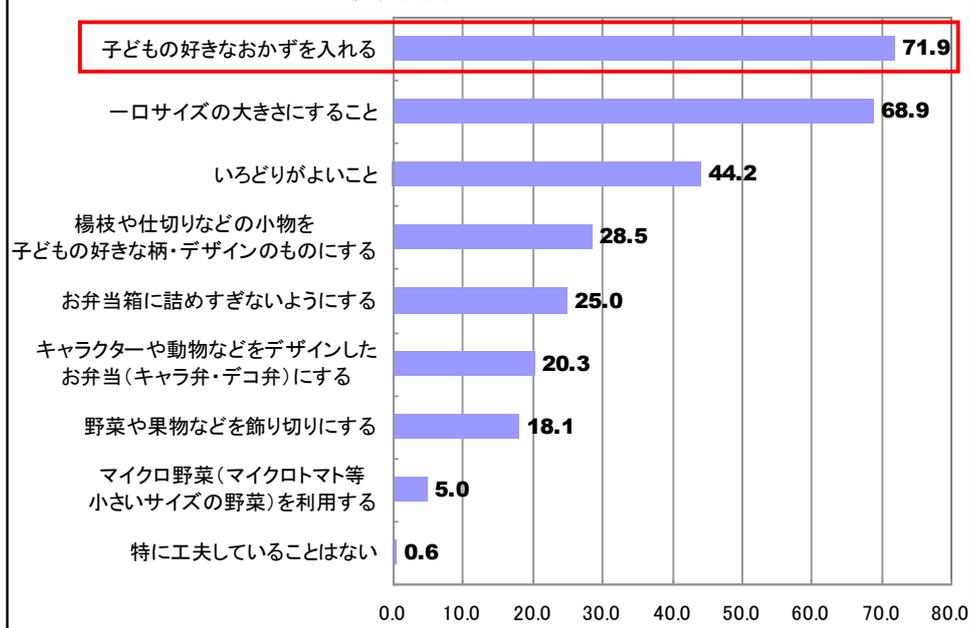
Q.子どものお弁当作りで最も気をつけていることは何ですか。

単数回答、n=992

No.	カテゴリー名	人数	%
1	子どもに食べさせる・食べきってもらう工夫をする	248	25.0
2	栄養のバランス	201	20.3
3	子供の好きなおかずを入れる	92	9.3
4	見た目をきれいにする	76	7.7
5	食べやすい大きさにする	58	5.8
6	簡単に作れること	52	5.2
7	傷みにくいおかずを入れる	46	4.6
8	美味しさ	34	3.4
9	野菜をたくさん入れるようにする	26	2.6
10	冷めてもおいしいものを入れる	23	2.3

Q.子どもに食べさせる・食べきってもらうためにどんな工夫をしていますか。

複数回答、n=541 単位：%



<管理栄養士 太田百合子先生のコメント>

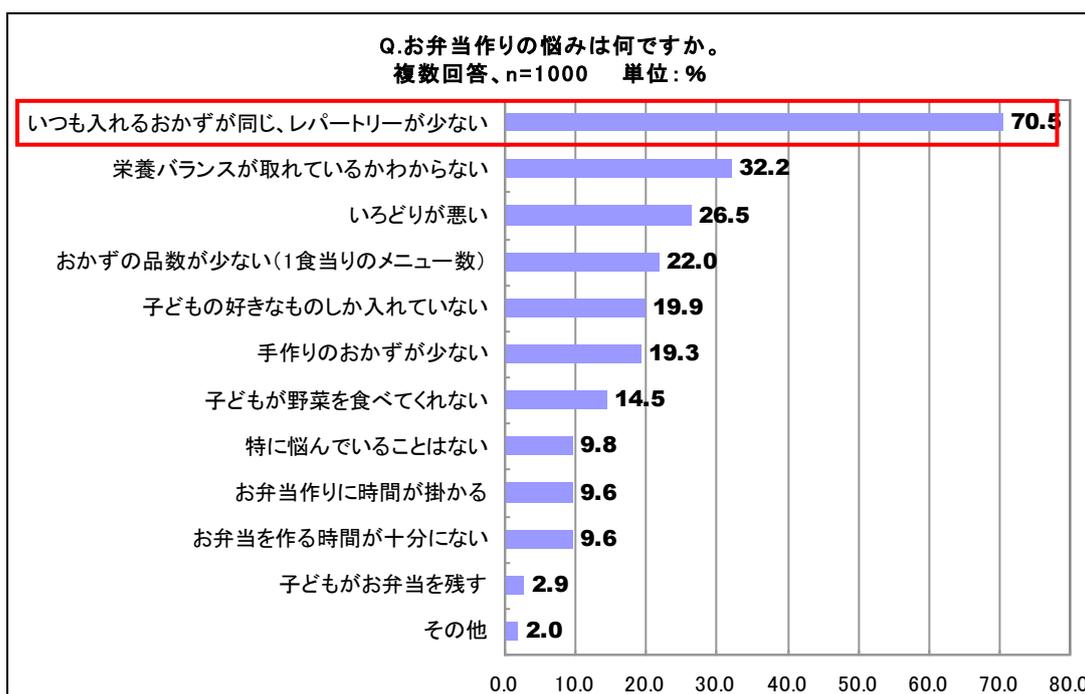
子どもが食べやすいお弁当は、食べやすい大きさにしたり、形や見た目をよくしたりすると思います。例えば、ウインナーをタコさんウインナーにしたり、野菜を星型に切ったりなど、ちょっとした工夫でも十分だと思います。子どもの好きなおかずを入れるのもいいですが、幼児期は苦手なものに挑戦させることも大事な時期です。子どもは苦手な食べ物でも、他の子どもと一緒に食べると食べられるようになります。そういう面からも、子どもに苦手な食べ物を克服してもらうためにも、お弁当はとて面白い機会です。

子どもはもともとこだわりが強く、最初は好きでよく食べていたのに、ある時を境にぱったりと食べなくなってしまうことがあります。これは「嫌い」というよりも「飽き」によることが大きいと考えられます。また、例えばほうれん草のおひたしが食べられなかったとしても、「ほうれん草は苦手」と決め付けず、バターソテーにしてみたり、コーンとあわせてみたり、ごまあえにしてみたりなど、様々な味付けに挑戦し、子どもが食べられる味付けを見つけていくことも大切です。

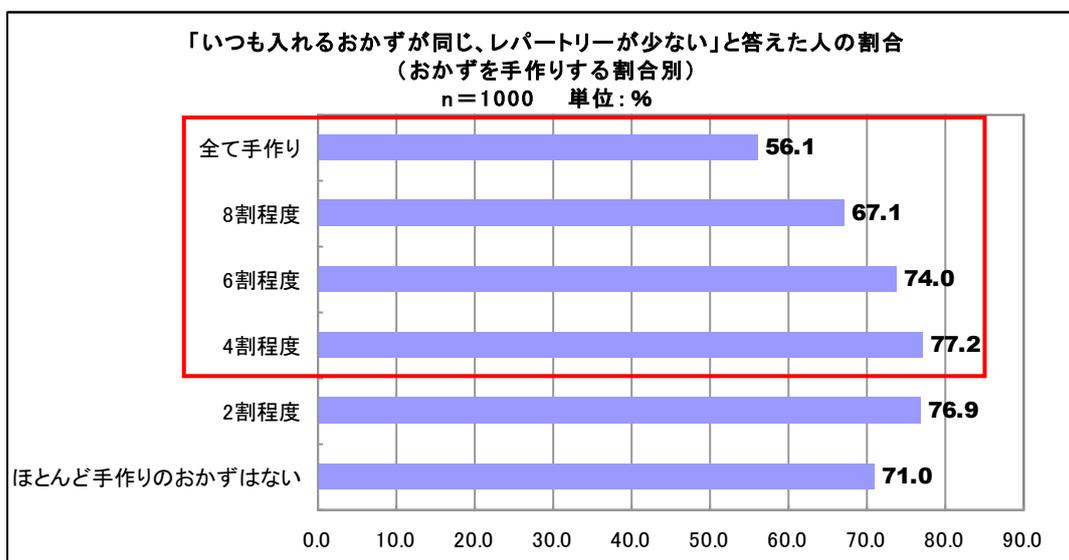
栄養バランスはトータルで考えることが必要で、もしミニトマトがどうしても食べられないのであれば、ミニトマトを食べさせることにこだわりすぎず、同じ緑黄色野菜のにんじんを入れるなど、食べられる料理・食べられる素材に変更するのも一つの手です。苦手なものを食べられるようにしたいという場合には、幼児期ならすりおろすなどして目に見えない形で料理に入れるよりも、みじん切りにするなど、少量でもいいので、そのものの形状が見える状態に入れるほうが好ましいです。なぜなら、子どもにとって「食べられないものを食べられた」という達成感はとても大事なもので、一つクリアすることで自信にもつながり、他のものにも挑戦するようになるからです。子どもが苦手なものを食べられるようになったときには大いにほめてあげましょう。母親にほめられることで、子どもはもっとがんばれるようになります。

⑤約 7 割が「料理のレパートリーの少なさ」に悩み。また、栄養バランスに悩む母親も 3 割。手作り割合が高い人ほど、悩みは少ない傾向に。

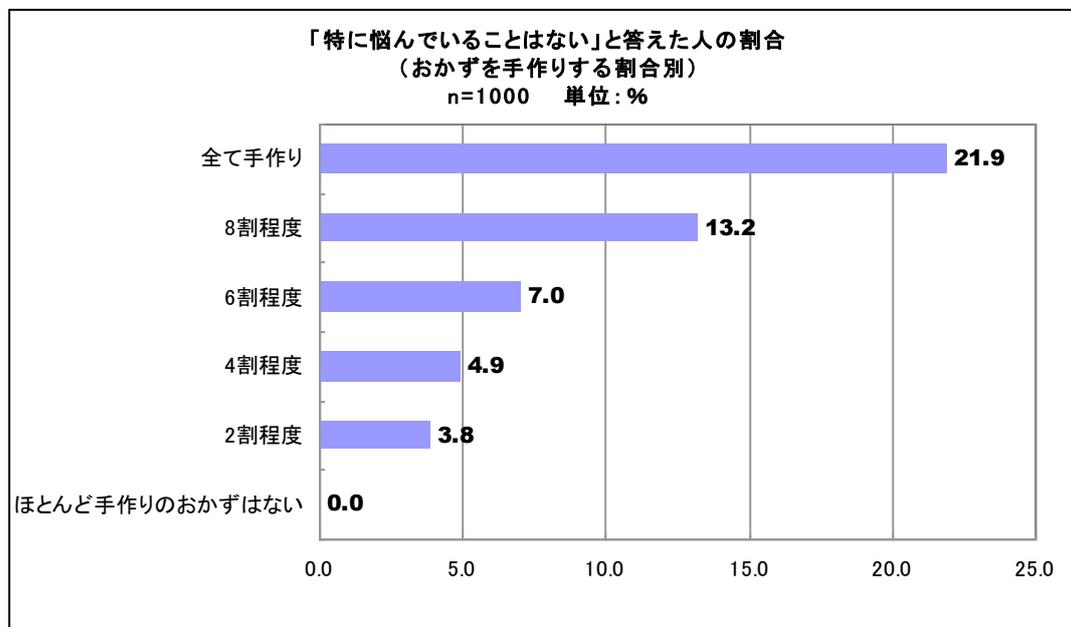
お弁当作りの悩みについて聞いたところ、70.5%が「いつも入れるおかずが同じ、レパートリーが少ない」と答えました。2 位以下のパーセンテージと比べると倍近い割合であり、レパートリーの少なさが最も気になる悩みであるということが分かります。その他の答えとしては「キャラ弁が難しい」という意見もあり、キャラ弁に頭を悩ませている母親の存在も見えてきました。



また、上記質問に関して、「いつも入れるおかずが同じ、レパートリーが少ない」と答えた人の割合を、お弁当のおかずを手作りする割合別に見てみると、手作りする割合が低くなるにつれて、「いつも入れるおかずが同じ、レパートリーが少ない」と答えている人の割合も高くなるという結果が出ました。レパートリーの多さが、手作りする多さに関係することがわかりました。



さらに、手作り料理について「特に悩んでいることはない」と答えた人の割合を、お弁当のおかずを手作りする割合別に見てみると、手作りする割合が高い人ほど「悩みがない」と答える人の割合も高くなっていました。



<管理栄養士 太田百合子先生のコメント>

手作りをすることは大変だと思うかもしれませんが、手作りをすることで、自然とおかずのレパートリーを増やすことができます。例えば卵焼きは、砂糖や塩の加減を変えてみたり、いんげんやツナを入れるなど、味付けや中身をちょっと工夫するだけでバリエーションはぐっと増えます。また、たんぱく質が多い食品は肉・魚・豆・卵と基本的には4種類あります。主菜を考える際に、肉が好きだからと毎日肉を入れるのではなく、肉と魚を交互に入れるようにするだけでもおかずのマンネリ化を避けることができます。また、日本には四季があり、季節によっておいしい野菜・果物は変わってきます。春だと、グリーンアスパラガスやたけのこなど旬の野菜を取り入れるようにすることでレパートリーは広がります。旬の野菜を子どもに味わって経験してもらうことは、食育の面でもとても良い事です。

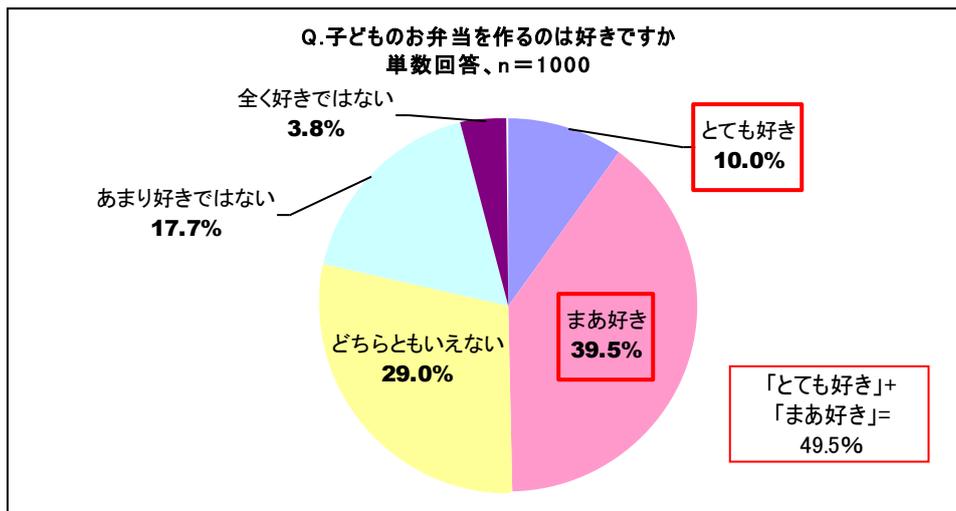
最初はお弁当作りが苦手な方でも、毎日手作りを続けていくことで、順番に食材を使うことができるようになり、レパートリーも広がります。ある程度パターンもできてくるので、お弁当作りも楽になります。

⑥約半数の母親がお弁当作りが「好き」

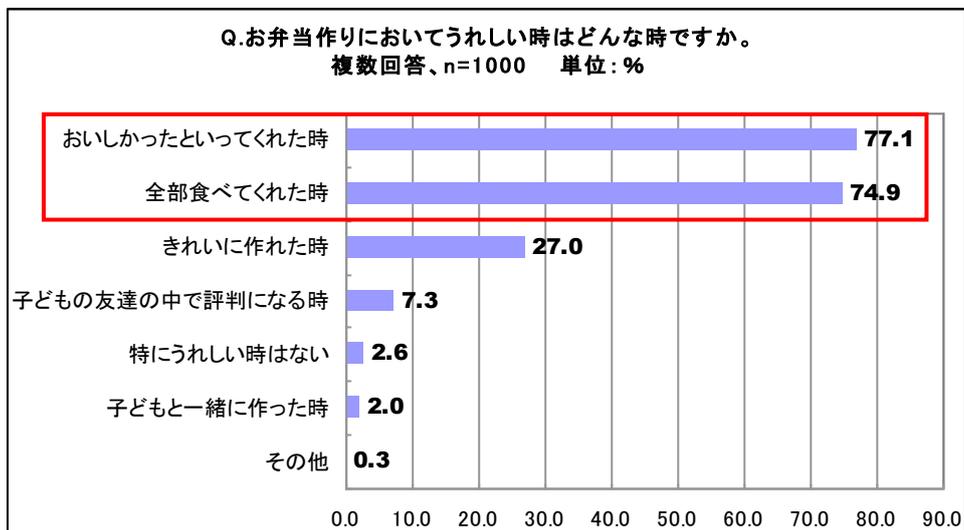
子どもが「おいしい」と言ってくれることが一番の喜び。

夫のお弁当に子どもと違うおかずを入れるのは約3割。

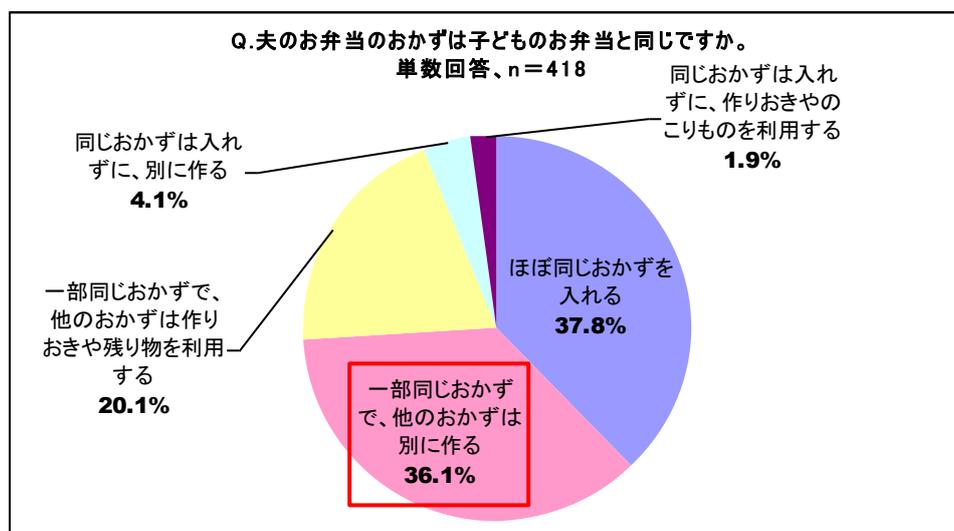
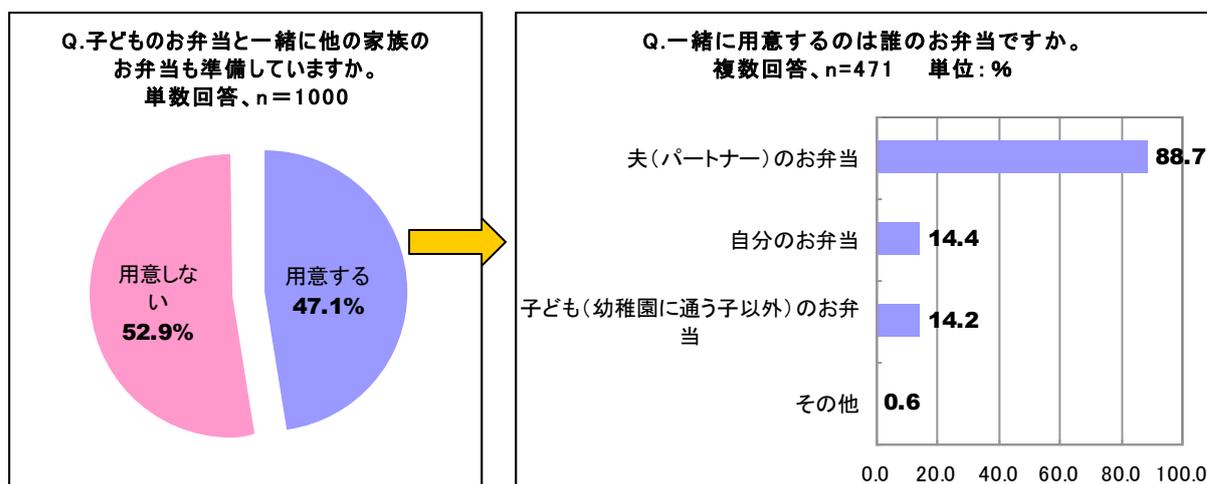
子どものお弁当を作るのは好きかという質問については、約半数の49.5%が「とても好き」「まあ好き」と答え、悩みを抱えつつも子どものお弁当作りを楽しんでいる母親の心境が分かりました。



また、お弁当作りにおいてうれしい時を聞いたところ、「おいしかったと言ってくれた時」(77.1%)、「全部食べてくれた時」(74.9%)が上位を占めました。母親は子どもの良い反応に喜びを感じているようです。



さらに、家族のお弁当について聞いたところ、47.1%と約半数が他の家族のお弁当も一緒に用意しているという結果が出ました。その中で一番多かったのが夫のお弁当(88.7%)でした。夫のお弁当の中身について聞いたところ、3分の1以上の36.1%が子どもとは別のおかずも用意しており、家族それぞれの好みにあわせてお弁当を作っていることがわかりました。母親の家族への愛情がうかがえる結果となりました



<管理栄養士 太田百合子先生のコメント>

父と子では、味の好みも違うし、食べられるものも違います。子どもは香辛料や小骨がある魚など、味覚の発達や安全面から食べられない料理もたくさんあります。子どもと夫のお弁当をそれぞれ作るとなると手間もかかりますが、好みに合わせて別のおかずを用意していたり、半数近くの母親がお弁当作りは「好き」と答えていることに、やはり母親の愛情を感じます。食べてくれる相手がいる、おいしいと言ってくれるだけで大変でも頑張れるのです。

<本アンケート結果を通じての太田百合子先生のコメント>

お弁当を手作りすることで、子どもとのコミュニケーションのツールにもなります。子どもはおいしい時には素直に「おいしい」と伝えてくれますし、会話のきっかけになります。母親が手作りのおかずを作り、子どもに感想を聞くことで好き嫌いも把握できます。例えば母親が卵焼きを作ったときに砂糖を入れすぎて失敗だと思ったとしても、子どもにとってはそれが「おいしい」と思うこともあり、それが新たなバリエーションとなることもあります。お弁当を母親だけで考えるのではなく、子どもの意見も取り入れながら一緒に苦手なものを食べられる方法を見つけていくことで、よりよいお弁当作りができると思います。また、そのことが親子の関係を深めていくことにもつながります。おかずを手作りすることは、食育、栄養、コミュニケーションなど多くの面でいいことがあります。少しずつでもいいので、手作りの割合を増やしていき、栄養バランスが整ったお弁当を作っていってほしいと思います。