3 歳児と保護者の食生活と共食頻度との関連

森脇弘子*・戎 淳子**・前大道教子*・松原知子***

(*県立広島大学, **広島県健康福祉局・***広島文教女子大学)

Relationship of children of 3 years to their guardian's dietary life and the frequency of co-eating

Hiroko Moriwaki*, Junko Ebisu**, Noriko Maeomichi*, Tomoko Matubara***

**Prefectural University of Hiroshima*, 1-1-71, Ujina-higashi, Minami-ku, Hiroshima city, 734-8558

***Health and Welfare Affairs Bureau, Hiroshima Prefectural Government*, 10-52, Motomachi, Naka-ku, Hiroshima city, 730-8511

****Hiroshima Bunkyo Women's University*, 1-2-1, Kabe-higashi, Asakita-ku, Hiroshima city, 731-0295

*〒734-8558 広島県広島市南区宇品東 1-1-71

**〒730-8511 広島県広島市中区基町 10-52

***〒731-0295 広島県広島市安佐北区可部東 1-2-1

A questionnaire survey was conducted on 501 3-year-old children's guardians who take care of a child chiefly with the objective of improving the children's dietary life. The relationship between the children and their guardian's dietary life and the frequency of co-eating with the family was investigated among a total of 364 valid responses. The following results were obtained:

The ratio of a high frequency of co-eating was high in the case of a child whose mother was working. The children who had a high frequency of co-eating were more likely to defecate every day, more likely to have sweets at a regular time, more likely to get up by 7 AM, more likely to play outside every day, more likely to have no disliked food, and more likely not to have to worry about eating habits. Guardians who had a high frequency of co-eating were more likely to enjoy their meal, more likely to have the knowledge and skill for a good balanced meal, and more likely to tell the child about health and the meal. Guardians who had a high frequency of co-eating were more likely to discipline the child, such as having a happy conversation while eating, holding the chopsticks correctly, helping with the meal and not having an unbalanced diet.

These findings demonstrate the relationship of children to their guardian's dietary life and the frequency of co-eating with the family, and indicate the importance of co-eating with the family.

緒 言

厚生労働省の調査によると、子どものいる家庭のうち、週4日以上家族そろって夕食を食べている家庭の割合は、1986年には58.3%であったが、1996年には50.7%、2004年には45.0%と年々減少している^{1,2)}。家族そろっての食卓は、楽しい会話を交わす家族団らんの場である³⁾と同時に、食事の大切さや食文化、食事の作法を保護者が

子どもへ伝える場⁴⁻⁶⁾ともなる。しかし、このように家族そろって食卓を囲む機会が減り、子どもが食を学ぶ機会が減少していることは憂慮すべきことである。

小学生・中学生を対象とした研究では、家族と共に食べる共食者に栄養バランスなど食生活がよいこと⁷⁻⁹⁾が報告されている。また、小学生を対象とした研究では、共食し、食事中に会話をしている者に健康や食生活がよいこと¹⁰⁾が報告されている。筆者もまた、女子学生を対

象に、思い出し法により小学生時の共食による楽しい会話をよくしていたと回答した者に、大学生時の健康状況・生活習慣・食生活が良いこと¹¹⁾を報告した。このように共食に関する研究の多くは、小学生・中学生を対象としている。

そこで、本研究では、基本的生活習慣、中でも食習慣が形成される時期である3歳児¹²⁾の保護者を対象とし、家族のそろう食事頻度を調べ、それと3歳児および保護者の食生活との関連について検討し、望ましい食生活を確立するための資料とすることを目的とした。

方 法

2005年4～9月、広島県西部に位置するA保健所管内(人口145,809人)¹³⁾で実施された3歳児健康診査対象者の育児を主にしている保護者501名を対象に、無記名自記式のアンケート調査を行った。ヘルシンキ宣言に基づき、調査依頼書には、研究の意義、目的、方法、プライバシーの遵守、同意を得た場合のみ回答するよう明記し、アンケート用紙に添付した。3歳児健康診査受診通知時にアンケート用紙を同封・送付し、受診時に回収した。有効回収数は381名で、そのうち、家族のそろう共食頻度が不明である17名を除く364名を解析対象者とした(有効回答率72.7%)。

調査内容は、3歳児(以下、「子ども」とする)に関するものは、a属性(性別、家族構成、通園状況など)、b健康状況(身長・体重、排便、気になる症状など)、c生活習慣(起床・就寝時刻、屋外遊びなど)、d食習慣(朝食の摂取、好き嫌いの有無、朝・夕食の家族のそろう食事頻度など)、e食生活の悩み(食事前後のあいさつをしない、食事に時間がかかる、偏食があるなど)である。一方、保護者に関するものは、f食事の状況

(食品の組み合わせを考えている、食事を楽しんでいる、バランスのよい食事の知識や技術があるなど)、g子どもへの食事に関するしつけ(食事前後のあいさつをする、食べ物を粗末にしない、よい姿勢で食べるなど)である。なお、e食生活の悩みに関しては、近年の3歳児健康診査で保護者から相談を受けた悩みを取り上げ、該当する項目すべてについて複数回答を求めた。

肥満度は、身長と体重からカウプ指数を用い、カウプ指数15以上18未満を標準とした¹⁴⁾。

共食頻度は、家族がそろう食事頻度について、朝食および夕食の2項目を用いてクラスター分析を行い、2群に分類した。この2群間の違いを比較するため、それとa～gの各項目とのクロス集計を行い、 χ^2 検定を行った。なお、期待度数が5未満の場合、イエーツの連続性の修正を行った。解析はSPSS16.0J for Windowsにより行い、統計的有意確率5%を採択した。

結 果

1. 共食頻度に関するクラスター分析

共食頻度に関するクラスター分析の結果を表1に示した。

毎日、家族がそろう朝食割合は、25.8%、夕食は、46.7%であった。家族のそろう朝・夕食頻度をクラスター分析した結果、クラスター1は183名、クラスター2は181名に分類された。クラスター別に朝食および夕食頻度をクロス集計した結果、クラスター1は、朝食が「毎日」で夕食が「1～2日/週」以上、朝食が「3～4日/週」で夕食が「3～4日/週」以上、朝食が「1～2日/週」で夕食が「毎日」と回答した者が該当した。このことより、クラスター1を共食頻度の高い群、クラスター2を共食頻度の低い群(以下、「高い群」、「低い群」)

表1 共食頻度のクラスター分析結果

		朝食				人	
		毎日	3～4日 ／週	1～2日 ／週	ほとんど ない	計	
		n =94 25.8%	n =37 10.2%	n =156 42.9%	n =77 21.2%		
夕食	毎日	n =170 46.7%	67 0	17 0	58 0	0 28	142 28
	3～4日／週	n =62 17.0%	10 0	14 0	0 32	0 6	24 38
	1～2日／週	n =120 33.0%	17 0	0 6	0 65	0 32	17 103
	ほとんどない	n =12 3.3%	0 0	0 0	0 1	0 11	0 12
	計		94 0	31 6	58 98	0 77	183 181

表中の上段：クラスター1，下段：クラスター2

表2 子どもの属性と共食頻度との関連

		全体 (n=364)	共食頻度		p 値
			高い群 (n=183)	低い群 (n=181)	
		n (%) ¹⁾	n (%) ²⁾	n (%) ²⁾	
<a 属性>					
性別	男	187 (51.4)	96 (51.3)	91 (48.7)	0.842
	女	173 (47.5)	87 (50.3)	86 (49.7)	
家族構成	核家族	289 (79.4)	138 (47.8)	151 (52.2)	0.056
	3世帯	55 (15.1)	34 (61.8)	21 (38.2)	
通園状況	保育園	173 (47.5)	104 (60.1)	69 (40.0)	0.001**
	幼稚園	105 (28.8)	45 (42.9)	60 (57.1)	
	行っていない	82 (22.5)	32 (39.0)	50 (61.0)	
母親の勤務状況	働いている	191 (52.5)	110 (57.6)	81 (42.4)	0.002**
	働いてない	168 (46.2)	69 (41.1)	99 (58.9)	

** $p < 0.01$

1) 不明の記載を省略しているため合計が100%とならない

2) 属性の各カテゴリーを100%とした時の高い群・低い群の割合

群」とする)とした。

2. 子どもの属性と共食頻度

子どもの属性と共食頻度との関連について表2に示した。

共食頻度別に性をみると、共食頻度の高い群の割合は、男51.3%、女50.3%であり、同様に家族構成をみると、核家族47.8%、3世帯61.8%であり、性と家族構成には、共食頻度の高い群と低い群の間に差はみられなかった。さらに通園状況をみると、共食頻度の高い群の割合は、保育園60.1%、幼稚園42.9%、行っていない39.0%であり、母親の勤務状況では、働いている57.6%、働いていない41.1%であった。通園状況、母親の勤務状況には、共食頻度の高い群と低い群の間に各々有意差が認められた ($p < 0.01$)。

3. 子どもの食生活と共食頻度

表3に子どもの食生活と共食頻度との関連について示した。

健康状況では、「毎日排便する」は、高い群80.9%、低い群70.1%であり、有意差が認められた ($p < 0.05$)。他は共食頻度の高い群と低い群の間に差はみられなかった。

生活習慣をみると、「間食の時間を決めている」は、高い群74.3%、低い群58.6% ($p < 0.01$)、「朝7時までに起床する」は、各々34.4%、22.8%、「毎日屋外で遊ぶ」は、各々83.1%、72.9% (以上 $p < 0.05$) と、高い群に望ましい生活習慣が高率であり、有意差が認められた。

食習慣については、「好き嫌いが無い」は、高い群71.0%、低い群53.6%であり、有意差が認められた ($p < 0.001$)。

食生活の悩みでは、「ない」と回答した者は、高い群21.9%、低い群13.8%と高い群に高率で有意差が認められた ($p < 0.05$)。その内容をみると、「食事に家族がそろわない」は、高い群0.0%、低い群16.0% ($p < 0.001$)、

「食事前後にあいさつをしない」は、各々37.2%、49.7% ($p < 0.05$) であり、有意差が認められた。

4. 保護者の食生活と共食頻度

表4に保護者の食生活と共食頻度との関連を示した。

食事の状況をみると、「食事を楽しんでいる」は、高い群71.6%、低い群52.5% ($p < 0.001$)、「バランスのよい食事の知識や技術がある」は、各々67.2%、53.0% ($p < 0.01$)、「子どもと健康や食事の話をする」は、各々24.0%、16.0% ($p < 0.05$) であり、高い群に望ましい食事の状況の者が高率であり、有意差が認められた。

子どもへの食事に関するしつけでは、「食事中に楽しい会話をする」は、高い群27.3%、低い群16.6%、「はしの正しい持ち方をさせる」は、各々32.8%、21.5%、「手伝いをさせる」は、各々24.0%、14.4%、「偏食をしない」は、各々59.6%、49.2%であり、有意差が認められた ($p < 0.05$)。

考 察

家族のそろう共食が毎日の者は、朝食26%、夕食47%であった。3～6歳児の調査では、質問内容が異なるものの、綾部ら¹⁵⁾は家族全員で食べる者が約4割、長屋ら¹⁶⁾は平日の朝食で約2割、夕食で約3割と報告している。各調査により、詳細は異なるものの、本研究とはほぼ同様の傾向がみられた。

共食頻度の高い群の割合は、通園状況では、「保育園」、「幼稚園」、「行っていない」の順に高かった。子どもが保育園・幼稚園に通園することにより、朝早く起きるなど生活リズムができ、共食頻度が高くなると考えられる。また、共食頻度の高い群の割合は、母親が働いている子どもに高かった。飯島ら¹⁷⁾や表ら¹⁸⁾は、母親が働いている家庭は父親が育児や家事に協力する割合が高いと報告している。表¹⁹⁾は、母親が働いている家庭は食事に家族が集まることを大切に思っていると報告しており、それは家族と過ごす時間が少ないからだと推測している。母

表3 子どもの食生活と共食頻度との関連

				人 (%)
	全体 (n = 364)	共食頻度		p 値
		高い (n = 183)	低い (n = 181)	
＜b 健康状況＞				
毎日排便する	289 (79.4)	148 (80.9)	127 (70.1)	0.022*
肥満度が標準	244 (67.0)	119 (65.0)	125 (69.1)	0.356
非常に健康	229 (62.9)	116 (63.4)	113 (62.4)	0.796
気になる症状				
ない	236 (64.8)	119 (65.0)	117 (64.6)	0.938
風邪をひきやすい	67 (18.4)	28 (15.3)	39 (21.5)	0.124
その他の症状がある	36 (9.9)	22 (12.0)	14 (7.7)	0.171
頭痛・腹痛が多い	4 (1.1)	3 (1.6)	1 (0.6)	0.320
疲れやすい	6 (1.6)	2 (1.1)	4 (2.2)	0.403
じんましんや湿疹がでる	33 (9.1)	16 (8.7)	17 (9.4)	0.829
＜c 生活習慣＞				
間食の時間を決めている	242 (66.5)	136 (74.3)	106 (58.6)	0.003**
朝 7 時までに起床する	104 (28.6)	63 (34.4)	41 (22.8)	0.014*
毎日、屋外で遊ぶ	284 (78.0)	152 (83.1)	132 (72.9)	0.037*
夜10時までに就寝する	238 (65.4)	125 (69.1)	113 (63.5)	0.264
1 日 2 時間以上屋外で遊ぶ	84 (23.1)	44 (24.0)	40 (22.1)	0.577
毎日歯磨きをする	320 (87.9)	158 (86.3)	162 (89.5)	0.418
＜d 食習慣＞				
好き嫌いが無い	227 (62.4)	130 (71.0)	97 (53.6)	0.000***
食事の時間が待ち遠しい	200 (54.9)	109 (59.6)	91 (50.3)	0.083
食べ物を大切に作る	63 (17.3)	37 (20.2)	26 (14.4)	0.146
食事中に席を立たない	122 (33.5)	67 (36.6)	55 (30.4)	0.194
朝食を毎日食べる	334 (91.8)	171 (93.4)	163 (90.1)	0.240
よい姿勢で食べる	155 (42.6)	83 (45.4)	72 (39.8)	0.260
食事中にテレビを見ない	70 (19.2)	39 (21.3)	31 (17.1)	0.298
はしを上手に使う	85 (23.4)	46 (25.1)	39 (21.5)	0.418
よく噛む	71 (19.5)	34 (18.6)	37 (20.4)	0.653
＜e 食生活の悩み＞				
ない	65 (17.9)	40 (21.9)	25 (13.8)	0.042*
食事に家族がそろわない	29 (8.0)	0 (0.0)	29 (16.0)	0.000***
食事前後にあいさつをしない	158 (43.4)	68 (37.2)	90 (49.7)	0.015*
偏食がある	94 (25.8)	40 (21.9)	54 (29.8)	0.087
間食・夜食が多い	30 (8.2)	11 (6.0)	19 (10.5)	0.123
食べ過ぎる	23 (6.3)	15 (8.2)	8 (4.4)	0.135
食事時刻が不規則である	7 (1.9)	2 (1.1)	5 (2.8)	0.284
食欲がない	11 (3.0)	4 (2.2)	7 (3.9)	0.380
よく噛まない	25 (6.9)	14 (7.7)	11 (6.1)	0.543
食事時間がかかる	113 (31.0)	54 (29.5)	59 (32.6)	0.546
朝食を欠食する	13 (3.6)	7 (3.8)	6 (3.3)	0.785
小食である	62 (17.0)	32 (17.5)	30 (16.6)	0.799

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

親が働くことにより、父親の協力を得やすいことや、家族と過ごす時間が少なくなることを危惧し、家族のそろった食事を大切に思っていることから共食頻度が高くなったと考えられる。前述の表ら¹⁸⁾は、本研究と同様に、母親が働いている家庭は朝食および夕食の共食率が高いと報告している。しかし、同報告では、母親が働いている家庭は、夕食時刻が遅かった。それは母親の帰宅時刻が遅いため、夕食時刻が遅れ、その結果、家族が夕食を共食する率が高いと考察している。また、厚生労働省の調査²⁰⁾では、母親が働いている子どもは、就寝時刻が遅いと報告している。これらは、子どもの生活を母親の生活に合わせた結果、共食者が多かったと考えられ、夕食や

就寝時刻の遅延化となり、課題である。また、本研究では母親の勤務の有無別に検討したが、就業形態（自営、常用雇用、パートなど）により食生活に違いがあることが報告されている^{18, 19, 21)}。従って、今後これらのことも含め、共食頻度に及ぼす子どもの属性について検討する必要がある。

子どもの食生活は、共食頻度の低い群に比べ高い群に良好であった。小・中学生の調査で、夕食を家族全員で食べることが多いと答えた者の多くは食事時間を楽しんでいると感じていた²²⁾。また、小学生の調査では、食事を家族と共にする事が多い者は家族とよく話をしている⁴⁾ことより、本研究での共食頻度の高い群は、食事時間を楽

表4 保護者の食生活と共食頻度との関連

	共食頻度			人 (%)
	全体 (n = 364)	高い群 (n = 183)	低い群 (n = 181)	p 値
＜f 食事の状況＞				
食事を楽しんでいる	226 (62.1)	131 (71.6)	95 (52.5)	0.000***
バランスのよい食事の知識や技術がある	219 (60.2)	123 (67.2)	96 (53.0)	0.004**
子どもと健康や食事の話をする	73 (20.1)	44 (24.0)	29 (16.0)	0.049*
食品の組み合わせを考えている	289 (79.4)	146 (79.8)	143 (79.0)	0.770
＜g 子どもへの食事に関するしつけ＞				
食事中に楽しい会話をする	80 (22.0)	50 (27.3)	30 (16.6)	0.012*
はしの正しい持ち方をさせる	99 (27.2)	60 (32.8)	39 (21.5)	0.014*
手伝いをさせる	70 (19.2)	44 (24.0)	26 (14.4)	0.017*
偏食をしない	198 (54.4)	109 (59.6)	89 (49.2)	0.040*
食べ物を粗末にしない	259 (71.2)	137 (74.9)	122 (67.4)	0.095
食事前後のあいさつ	260 (71.4)	137 (74.9)	123 (68.0)	0.119
皆が食事終了まで席を立たない	36 (9.9)	21 (11.5)	15 (8.3)	0.300
よく噛む	125 (34.3)	65 (35.5)	60 (33.1)	0.607
おなかをすかせて食事をする	70 (19.2)	37 (20.2)	33 (18.2)	0.612
よい姿勢で食べる	247 (67.9)	126 (68.9)	121 (66.9)	0.625
間食を規則正しく食べる	150 (41.2)	73 (39.9)	77 (42.5)	0.637
食事中にテレビをみない	111 (30.5)	54 (29.5)	57 (31.5)	0.706
口に食べ物を入れたまま会話をしない	161 (44.2)	82 (44.8)	79 (43.6)	0.787
寝る前に食べ物を食べない	140 (38.5)	71 (38.8)	69 (38.1)	0.862

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

しく過ごし、会話が多いことが推測される。さらに、小学生の調査で、食事中の会話をしている者に、食欲がある、排便が規則正しいなど健康状況が良好であり、間食時刻・起床時刻が規則的で、運動をするなど生活習慣も良好であり、偏食がないなど食習慣も良好であったとの報告¹⁰⁾もあり、本調査の結果と同様な食生活の項目が抽出されていた。小・中学生のみならず、本研究の3歳児においても共食頻度が高く、会話をしていると推測される者に望ましい食生活をしている者が多かった。

小学生では、母親の要因が食事中の会話の多さや会話の中身に関連すると報告されている⁴⁾。幼児では、幼児の歯のう蝕は、保護者のう蝕に関する知識や家庭での間食に関する環境に関連している²³⁾こと、幼児の食生活はその担い手である母親の意識と関連する¹²⁾こと、幼児の朝食は保護者の食事意識に関連する¹⁵⁾こと、幼児の食行動や食への関心に母親の食行動や食教育が影響を及ぼしている⁶⁾こと、幼稚園児のお弁当の内容や量は様々であり、それは保護者の知識や意識に関係している²⁴⁾ことが報告されている。いずれも保護者の食生活に関する知識や意識が幼児の食生活に影響を与えていた。本研究で、共食頻度の高い群は、低い群と比べて保護者の食事状況は良好であり、子どもへの食事に関するしつけを行っていた。これらは、共食頻度の高い群の保護者は、総じて食生活が良好であり、食生活に関する知識や意識が高く、それが子どもの食生活を良好にしていたことが考えられる。

子どもとその保護者の望ましい食生活を確立するためには、保護者の食生活に関する知識や意識を向上させることが必要である。家庭において食品を選び、調理し、家族そろって食べるという日常の食生活は、子どもにとって栄養の知識やマナーを学ぶ場にもなり、さらにはその日の健康状況やこころ模様まで映すことから家族の健康チェックのよい機会ともなる⁶⁾ことが報告されている。それらや本研究で明らかになった共食の大切さについて、小冊子の作成・配布や食生活の電話相談²³⁾、講演会、親子料理教室⁶⁾など、保護者の知識や意識のレベルに合わせた食生活指導と情報提供⁵⁾が必要であると考えられる。

以上のことより、共食頻度の低い群と比べて高い群は、3歳児と保護者の食生活は望ましく、共食頻度と3歳児と保護者の食生活との間に関連がみられた。つまり、共食頻度が3歳児と保護者の食生活の良否の指標となることが明らかになった。また、共食の大切さを伝える食教育の必要性が示唆された。

なお、本研究は、2005年に広島県内A保健所管内の3歳児の育児を主にしている保護者501名を対象に行った。A保健所管内の2002年の出生数は1,171名²⁵⁾であることより、その約4割を対象としたことになる。しかし、中学生の保護者の食事に関する意識や食生活⁷⁾、小学生の健康状況や食生活²⁶⁾には地域差がみられることより、今後はさらに対象地域を増やしていきたい。また、横断研究であることより、因果関係を明らかにすることができなかった。成長に伴う変化を明らかにするために追跡調

査を行い、子どもの共食頻度と食生活との関連についてさらに研究を深めたい。

要 約

3歳児と育児を主にしている保護者の食生活と共食頻度との関連について、アンケート調査を行った。解析対象者364名を、共食頻度についてクラスター分析により分類し、検討した結果、次のことが明らかになった。

- 1) クラスター分析の結果、共食頻度の高い群183名、低い群181名に分類した。
- 2) 共食頻度の高い群の割合は、保育園に通園している、母親が働いている子どもに高かった。
- 3) 共食頻度の高い群に、毎日排便する、間食の時間を決めている、朝7時までに起床する、毎日屋外で遊ぶ、好き嫌いが無い、食生活の悩みのないという子どもが多かった。
- 4) 共食頻度の高い群に、食事を楽しんでいる、バランスのよい食事の知識や技術がある、子どもと健康や食事の話をする保護者が多かった。また、食事に関するしつけでは、食事中に楽しい会話をする、はしの正しい持ち方をする、手伝いをさせる、偏食をしないという保護者が多かった。

終わりに、アンケート調査にご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 日本子ども家庭総合研究所編：日本子ども資料年鑑2004，KTC中央出版，東京，p.21（2004）
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局：平成16年度全国家庭児童調査結果の概要，<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0630-6.html>（2006）2009年1月29日アクセス
- 3) 成瀬祐子，脇本景子，富田圭子，大谷貴美子：家族とのコミュニケーションの内容や場面が児童の生活充実感に及ぼす影響～宝塚市N小学校高学年の児童を対象とした事例報告～，日本食生活学会誌，**18**(3)，270-276（2007）
- 4) 岡田みゆき：教育的な意義を含む母子の会話と母親の要因との関連～小学生における食事中の母子の会話の実態調査から～，家政誌，**52**(4)，315-324（2001）
- 5) 綾部園子，小西史子，大塚恵美子：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，栄養学雑誌，**63**(5)，273-283（2005）
- 6) 春木敏：ライフスキル形成に基礎をおく食生活教育，日本食生活学会誌，**17**(4)，281-287，（2007）
- 7) 松本晴美：山梨県内3校の中学生における食行動や食意識に及ぼす食事環境の影響，家政誌，**51**(6)，489-496（2000）
- 8) 佐々尚美，加藤佐千子，田中宏子，貴田康乃：大人と一

- 緒の食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響，日本家庭科教育学会誌，**46**(3)，226-233（2003）
- 9) 足立己幸：共食観からみた子どもたちの食生活，からだの科学，**212**，39-42（2000）
 - 10) 岸田典子，上村芳枝：学童の食事中における会話の有無と健康及び食生活との関連，栄養学雑誌，**51**(1)，23-30（1993）
 - 11) 森脇弘子，岸田典子，上村芳枝，竹田範子，佐久間章子，寺岡千恵子，梯正之：女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事中の楽しい会話との関連，家政誌，**58**(6)，327-336（2007）
 - 12) 後藤美代子，鈴木道子，佐藤玲子，鎌田久仁子，阿部由希：保育園児の食生活に対する保護者の関わり，日本食生活学会誌，**17**(4)，336-341（2007）
 - 13) 総務省統計局編：統計でみる市区町村のすがた 2007，総務省統計局，東京，p.46（2007）
 - 14) 落合富美江，松浦義行：幼児における体格と生活諸条件の関連－カウプ指数による検討－，小児保健研究，**59**(3)，395-404（2000）
 - 15) 綾部園子，小西史子，大塚恵美子：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，栄養学雑誌，**63**(5)，273-283（2005）
 - 16) 長屋郁子，小川宣子：幼児期における食教育，食生活研究，**23**(6)，26-33（2003）
 - 17) 飯島久美子，松園典子，大日向雅美，沢田啓司：母親に対する育児に関するアンケート調査から－母親の就労，夫の協力，祖父母同居との関わりと母親の意識－，小児保健研究，**50**(1)，16-19（1991）
 - 18) 表真美，小澤千穂子，袖井孝子：母親の就業と食生活，国民生活研究，**30**(2)，47-59（1990）
 - 19) 表真美：共働き家庭の食生活と家族関係，家族関係学，**10**，82-91（1991）
 - 20) 厚生労働省大臣官房統計情報部：第4回21世紀出生児縦断調査結果の概況，<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/04/index.html>（2004）2009年2月1日アクセス
 - 21) 堀口美智子：母親の就業が子どもの生活技能に及ぼす影響，日本家庭科教育学会誌，**48**(2)，123-132（2005）
 - 22) 成瀬祐子，富田圭子，大谷貴美子：家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊感情に及ぼす影響～小学5，6年生と中学2年生を対象にして～，日本食生活学会誌，**19**(2)，132-141（2008）
 - 23) 江田節子：幼児のう蝕と保護者の歯科保健行動・意識との関連，日本食生活学会誌，**18**(3)，231-238（2007）
 - 24) 江田節子：幼児の食生活に関する研究－幼稚園児の弁当の実態とその問題点－，日本食生活学会誌，**17**(3)，224-230（2006）
 - 25) 総務省統計局編：統計でみる市区町村のすがた 2005，総務省統計局，東京，p.68-71（2005）
 - 26) 池田順子，永田久紀：小学生の食生活（食品のとり方，食べ方），生活習慣および健康状況：日本公衆衛生学雑誌，**41**(4)，294-310（1994）