

2023 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	幼児の魚摂取増加を目指した食育ツールの提案
キーワード	①幼児、②魚の摂取頻度、③食育ツール

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏 名	タカキ ユカ 高木 祐花
配付時の所属先・職位等 (令和5年4月1日現在)	宇部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科 助教
現在の所属先・職位等	宇部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科 助教
プロフィール	母校でもある宇部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科 助教として、調理・給食分野から栄養士養成に尽力している。 これまで「幼児向けの教材開発」や「郷土料理の伝承」を研究テーマとして活動してきた。

1. 研究の概要

本研究は、幼児期における魚の摂取量を増やしていくための方法を探るための基礎資料を得るために、本学の付属幼稚園に在籍する園児の保護者を対象に魚摂取状況の WEB 調査を行い、それらで得られた結果から幼児の魚の摂取状況を踏まえ、魚食に興味を持ってもらうための魚に関する絵本の作成までを行った。

2. 研究の動機、目的

日本は四方を海に囲まれた国で、古来より季節に応じた魚介類を利用してきており、塩蔵・干物・酢締めなど様々な調理法を用いて多彩な料理、用途に合わせ包丁を変えるとといった特有の「魚食文化」を有している。しかし、国民・健康栄養調査で平成 21 年の魚介類の摂取量は平均 74.2g だったものが、令和元年には平均で 64.1g とから減少してきている。幼児期(1～6 歳)においても 32.1g から 29.7g と減少傾向にあることから「魚離れ」が深刻である。このまま「魚離れ」が進んでいくと日本特有の魚食文化の伝承が難しくなっていくことが考えられる。保育所給食の現状をみると、酒井らが雑誌に掲載された 3～5 歳児向けの保育所給食の献立を分析し、魚介類を用いた主菜料理は肉類に比べて少なく、全体の 35.8%に留まり、魚介類の種類は 24 種類で、旬や季節感との整合性がとれた魚介類は 5 種類であったことを報告しており、保育所給食においても魚の提供頻度・種類数は少ないのが現状である。しかし、核家族世帯、共働き世帯の増加、食の外部化及び簡便化志向が高まっており、家庭において魚食に関する知識の習得や体験などの食育の機会を十分に確保することが難しくなっている。そのため、幼児期における魚の摂取量を増やしていくための方法を探るための基礎資料を得ることを目的に家庭における魚摂取状況について WEB 調査を行った。

3. 研究の結果

幼児期における魚の摂取量を増やしていくための方法を探るための基礎資料を得るために、本学の付属幼稚園に在籍する園児の保護者 171 名を対象とし、魚摂取状況について WEB 調査を行った。

調査の結果、魚(缶詰など)の摂取頻度は幼児・保護者で「週 2～3 回」が 37.0%と最も多く、

魚の加工品の摂取頻度については、幼児では「週 2～3 回」「週 1 回」が 33.3%と最も多かったが、保護者では「週 2～3 回」の回答が 37.0%と最も高いという結果が得られた。魚(缶詰など)の摂取頻度、魚の加工品などどちらにおいても保護者と幼児で摂取頻度が異なることから各個人で食べるものが違う「個食」が多いことが推察された。また、魚に対する保護者の意見からは、「栄養」「手間」「食べ方」「価格」に大きく分けられ、「手間」の意見では「料理に時間と手間がかかるイメージがある。」「美味いが子供には骨もあるし、あげにくい」「日持ちがしにくいので買いにくい」等、魚の骨や日持ちの部分に対する意見が多く得られた。「手間」や「食べ方」については調理法を示したレシピ等を配布することで家庭における魚料理の提供頻度があがることが示唆された。

WEB 調査では回答率が低かったことから、今後は質問紙を用いて本学の付属幼稚園に在籍する園児の保護者に再度調査を行っていきたいと考えている。

今回、絵本の作成まで行うことができたが、得られたデータから絵本の内容を検討・絵本の作成に時間がかかりすぎてしまい絵本の読み聞かせの調査まで実施できなかった。今後は幼稚園教諭や保育士に絵本の評価や園児へ読み聞かせをしてもらい、絵本の有用性を検証したい。



図 1) 作成した絵本（一部抜粋）

4. 研究者としてのこれからの展望

今回の研究が予定していた数の結果が得られなかったこともあり、調査方法を見直す必要性を感じた。また研究を進めていく上で研究に協力してくれる方がどういった調査方法であれば回答しやすいかが重要であると感じた。その為、今後はこれらを踏まえ対象者に合った調査方法で調査を実施していきたい。

幼児期からの魚摂取を推奨していくことで、幼児の健全な食習慣の形成が期待できると考えている。今回の研究のテーマである“魚離れ”は全世代に該当する問題であり、幼児だけでなく他の世代でも“魚離れ”が起こっていると言える為、どうしたら魚の摂取量を増やしていくのか研究を進めていきたい。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

この度は、女性研究者奨励金のご支援を賜りまして心より感謝申し上げます。本奨励金に採択されたことにより、本学の付属幼稚園に在籍する幼児の保護者を対象に調査を実施、また魚に関する絵本を作成することができました。

今回の研究では想定より数が得られず、調査方法の再検討の必要性和重要性を改めて感じました。その中でも得られた貴重な意見を踏まえ今後は調査方法を検討して研究を進めていきたいと思ひます。