

幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組みに関する研究 （分担研究：幼児用外食メニューのポーションサイズ）

分担研究者 高橋千恵子 国際学院埼玉短期大学 専任講師

〔研究要旨〕

幼児のライフスタイルに対応し、心身の健康づくりや健康な食習慣の形成の形成に貢献できる「食教育の枠組」の構築にあたり、平成10年度は家庭における日常的な100料理を選定し、そのポーションサイズを提示した。本研究は、食環境面におけるポーションサイズの検討を、外食堂における幼児用メニュー（以下、「幼児用メニュー」）の料理構成や供食量を把握することで実施した。「幼児用メニュー」は、家庭の食事に比して全体的にエネルギー量が高く、かつ副菜料理の出現が極端に少ない等の問題点が確認され、幼児をとりまく外食関係者への食教育の重要性が示唆された。

A．研究目的

平成10年度は、家庭で幼児が日常的に食べている料理のポーションサイズ（重量および栄養素等）を報告した¹⁾。本研究では、外食堂の「幼児用メニュー」について買い上げによる秤量調査を実施した。外食の利用率は年々増加し^{2,3)}、幼児を連れて外食を利用する家族も増加している⁴⁾という現状をふまえ、外食関係者における食教育の必要性についても考察する。

B．研究方法

埼玉県大宮市、JR大宮駅周辺に点在するデパート等5店内14店舗の「幼児用メニュー」について、買い上げによる秤量調査を実施した。調査期間は、平成11年6月15日～25日の店舗の都合にあわせた時間帯（午後2時～4時）に調査員が店舗を訪れ、「幼児用メニュー」を買い上げ、その場で秤量した（ただし、「天重定食」は店舗の都合で持ち帰り、大学研究室にて秤量した）。なお対象とした各店舗はあらか

じめ筆者からの要請を了承した店舗である。

データの分析はエクセル97、栄養素等の計算は「エクセル97 栄養君 Ver1.3」を用いた。

C．研究結果

1．「幼児用メニュー」の特性（表1）

店舗の種類はステーキ、うなぎ、洋食、天ぷら、寿司、うどん等の専門店の他、ファミリー食堂等、多種にわたっていた。「幼児用メニュー」の名称については、食事の内容が推察できるように、店舗での名称に主食料理名を考慮して「うなぎ重、寿司、そばセット、天重定食、三食井定食、うどん、スパゲティセット、ラーメンセット、洋ランチ」に分類した。洋ランチとは、炒めご飯にハンバーグ、ウインナーのような、いわゆる一般的な「お子様ランチ」である。

調査日当日の、幼児用外食メニューの販売価格は480円から1,000円であった（平均700円）。各「幼児用メニュー」に出現した料

理数は2品から10品で、総計88品(平均5.9品)となり表1に示すとおりである。

盛り付け方では、各料理が別盛りであったが「ラーメンセット-ラーメン、たこ焼き、オレンジジュース」「うどん-うどん、プリン、ゼリー」「洋ランチSA-白飯、牛はらみの鉄板焼き(ステーキ)、生ハムサラダ、コンソメスープ、たくあん、シャーベット」の3食のみであった。それ以外はランチ皿あるいは弁当箱に、菓子を含め各料理と一緒に盛りつけられていた。中でも飲み物を含め、1つのランチ皿に全料理が盛りつけられたものが9食もみられた。

2. 1食あたりの重量および栄養素等(表2, 図1)

平成10年度調査結果による幼児の夕食における1食あたりの平均重量は 392 ± 149 kcalで、「幼児用メニュー」の1食あたりの重量は15食中1食を除き全て標準偏差内であった。多かった1食は、「洋ランチSA(前述)」の839gで、そのうちスープが350gを占めていた。スープを除いた重量は幼児の1食量の標準偏差内にとどまり、したがって、「幼児用メニュー」の重量は幼児にとり適量であるものが多いことが確認された。

また、幼児の1食あたりのエネルギー量は 374 ± 144 kcalであったが、「うどん(317kcal)」、「寿司TU(346kcal)」以外は全て平均エネルギー量を上回っていた。さらに「洋ランチSA(前述, 630kcal)」、「うなぎ重-うなぎ重、卵焼き、メロン、オレンジ、缶詰パイナップル、ゼリー(638kcal)」、「天重定食-天重、鶏から揚げ、レタス、オレンジ、ゼリー、ヤクルト、アイスクリーム(639kcal)」、「洋ランチZ-ケチャップライス、エビフライ、ハンバーグ、ウインナー、フライドポテト、レタス、プリン、オレンジジュース(648kcal)」の4食は平均値+標準偏差値よりも高くなっていった。

以上から「幼児用メニュー」の1食量は幼児にとり重量は適量であるものが多いものの、エネルギー量は高すぎるということがわかった。

3. 出現した料理のポーションサイズ(表3, 表4, 図2)

「幼児用メニュー」に出現した全料理を、料理群別に分類した(表3)。1食あたりの料理群別料理数は、主食の出現は1.3品で、これはどの料理にも出現していた。主菜も1.3品の出現がみられたが、全く出現しなかった「幼児用メニュー」が3食、逆に2品以上出現したものが6食もみられた。副菜は1食あたりわずか0.6品の出現で、全く副菜が出現しない「幼児用メニュー」が9食にもものぼった。ジュース・ヤクルト等の飲み物、プリン・ゼリー等の菓子、オレンジ・メロン等の果物はその他に分類した。その他の出現は平均2.7品みられ、これはどの「幼児用メニュー」にも出現し、しかも2品以上の出現が11食にもものぼった。「洋ランチB(前述)」は10品中5品と半数を占め、最もその出現が多かった。

出現料理のポーションサイズは表4のとおりである。出現料理数が少なかったため比較検定は行えないが、そのポーションサイズは幼児が家庭で食べている量(平成10年度結果)の標準偏差内に留まるものが多いものの、主食は多め、主菜、副菜、その他は少なめであった。

D 考察

「幼児用メニュー」のポーションサイズを幼児の摂食量と比較すると、その重量は幼児の摂食量とほぼ同量であったが、そのエネルギー量は高すぎるということがわかった。重量に比してエネルギー量が高かったが、油を使った料理の出現が多い他に、主菜やその他の料理が1食中に複数で出現していたことも一因と思われる。平成10年度の幼児の食事調査から、幼児の家庭での食事の問題として、副菜の出現が少なくその摂食量も少ないことがわかったが、「幼児用メニュー」においても同様の問題点が明らかにされた。また、料理と菓子が同じ皿に盛りつけられていることから、食事と間食の区別がつきにくいような食べ方をしている幼児が増えている現状から考えても、その盛り付け方の問題が指

摘される。

前述のとおり「幼児用メニュー」を利用する養育者が今後も増えていくと推測されることから、「幼児用メニュー」が単なる外食時の食事として利用されることだけでなく、きわめて具体的な幼児食のサンプルとして、養育者に定着していくものと考えられる。しかしそこに出現する料理、その組み合わせ、盛りつけ方からみて、幼児の心身の健康や健康な食習慣の形成にとり問題点が多々みられたので、外食堂の関係者への食教育の必要性が感じられた。

E. 参考文献

- 1) 足立己幸, 高橋千恵子, 酒井治子: 幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究(食事・料理構成の検討 - ライフスタイル・食環境をふまえて), 平成10年度厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業) 報告書, 388 - 409
- 2) 中村靖彦: コンビニ ファミレス 回転寿司, 文春新書(1999)
- 3) 厚生省保健医療局監修: 国民栄養の現状 - 平成9年度国民栄養調査結果
- 4) 峯木真知子, 勝とう麻理子: 幼児の外食摂取状況調査 - ファミリーレストランとお子様ランチ -, 聖セシリア女子短期大学紀要第17号, 57 - 63

表1 分析対象の料理一覧

場所	店舗の種類	名称	価格(円)	出現料理数	出現料理				
					主食	主菜	副菜	その他	
S店	ステーキ	洋ランチSA	1,000	6	白飯	鉄板焼き	サラダ	たくあん コンソメスープ ジャーベツ	
	うなぎ	うなぎ重	700	6	うなぎ	厚焼き卵		オレンジ バイナップル(缶詰) メロンゼリー	
	ファミリー食堂	寿司S	680	3	にぎり寿司	厚焼き卵		プリン	
		洋ランチS	500	7	ケチャップライス アメリカンドッグ	ハンバーグ エビフライ	サラダ	オレンジ プリン	
M店	洋食	洋ランチZ	780	8	ケチャップライス	ハンバーグ ウインナー エビフライ	レタス フライドポテト	ジュース プリン	
	和食	そばセット	750	8	白飯 そば	ウインナー オムレツ		オレンジ チェリー(缶詰) ヤクルト プリン	
	天ぷら	天重定食	700	7	天丼	から揚げ	レタス	オレンジ ヤクルトゼリー アイスクリーム	
	釜飯串焼き	三食丼定食	700	7	三食丼	から揚げ 肉団子	フライドポテト	みかん(缶詰) バイナップル(缶詰) ジュース	
	寿司	寿司K	600	2	にぎり寿司			ジュース	
	うどん	うどん	480	3	うどん			プリンゼリー	
	寿司	寿司TU	850	3	にぎり寿司	茶碗蒸し		オレンジ	
L店	スパゲティ	スパゲティセット	750	6	スパゲティ	ウインナー		バナナ キュウイ ジュース プリン	
	ラーメン	ラーメンセット	650	3	ラーメン たこ焼き			ジュース	
T店	ファミリー食堂	洋ランチTA	680	9	チョコレートパン	ウインナー オムレツ	パセリレタス フライドポテト	みかん3粒(缶詰) ジュース プリン	
C店	洋食	洋ランチB	680	10	ロールパン 焼き込みご飯	ハンバーグ ウインナー エビフライ		みかん(缶詰) バイナップル(缶詰) チェリー(缶詰) ジュース チーズケーキ	
14店舗		15食							

価格は平成11年6月25日現在

表2 「幼児用メニュー」の栄養素等構成

名称	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	A効力 (IU)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
洋ランチZ	448	648	17.7	30.3	73.1	93	2.6	677	306	0.32	0.24	16	1.7	34	0.7
そばセットT	375	464	15.5	13.5	69.4	123	2.2	637	534	0.21	0.32	9	1.5	133	2.5
ラーメンセット	564	424	16.9	4.5	77.8	61	3.5	1995	415	0.25	0.23	17	5.1	54	3.2
スパゲティセット	287	385	11.2	10.9	58.8	76	1.5	468	318	0.14	0.14	10	1.1	5	2.0
寿司TU	335	346	26.1	12.2	32.7	93	3.2	1951	683	0.26	0.49	21	4.9	201	1.7
寿司K	376	398	20.7	11.7	52.9	68	2.5	1476	721	0.20	0.46	14	3.7	115	1.1
寿司S	273	399	14.4	13.1	55.4	140	2.2	627	358	0.12	0.24	1	1.6	0	1.8
洋ランチS	323	546	16.4	24.5	62.6	100	2.3	552	417	0.22	0.26	11	1.4	50	1.8
洋ランチTA	346	485	14.2	21.5	57.2	113	2.3	764	622	0.24	0.29	18	1.9	125	0.8
うなぎ重	435	638	18.1	10.4	112.2	76	1.9	2542	1556	0.38	0.40	16	6.4	70	2.1
三食併定食	375	472	16.7	14.7	65.4	21	1.1	390	270	0.13	0.16	14	0.9	83	1.0
うどん	525	317	8.5	4.9	57.1	84	1.4	1120	199	0.10	0.13	2	2.8	0	1.3
洋ランチB	321	534	14.9	20.0	72.2	57	2.1	769	207	0.17	0.20	11	1.9	8	1.6
天重定食	425	639	20.8	18.1	94.7	98	1.8	459	131	0.37	0.22	8	1.1	80	0.7
洋ランチSA	839	630	28.7	22.6	73.5	57	3.1	2872	1439	0.44	0.26	32	7.2	57	3.1
平均	416	489	17.4	15.5	67.7	84	2.2	1153	545	0.24	0.27	13	2.9	68	1.7
標準偏差	138	113	5.2	7.2	18.6	30	0.7	815	426	0.10	0.11	7	2.1	58	0.8

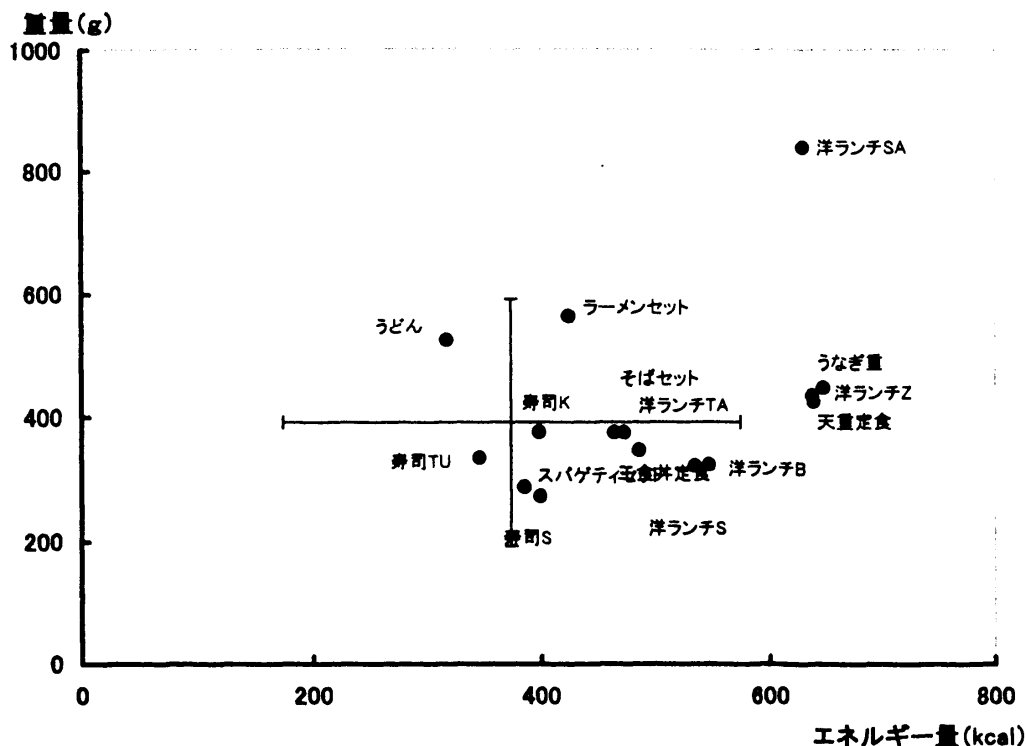


図1 幼児の1食量に対する「幼児用メニュー」のポーションサイズ

表3「幼児用外食メニュー」の出現料理数

名称	料理数				
	計	主食	主菜	副菜	その他
寿司K	2	1			1
うどん	3	1			2
ラーメンセット	3	2			1
寿司S	3	1	1		1
寿司TU	3	1	1		1
うなぎ重	6	1	1		4
スパゲティセット	6	1	1		4
洋ランチSA	6	1	1	1	3
洋ランチS	7	2	2	1	2
天重定食	7	1	1	1	4
三食丼定食	7	1	2	1	3
そばセット	8	2	2		4
洋ランチZ	8	1	3	2	2
洋ランチTA	9	1	2	3	3
洋ランチB	10	2	3		5
平均		1.3	1.3	0.6	2.7

表4「幼児用メニュー」と家庭食との比較

料理群	料理名	幼児用メニュー		家庭食(朝・夕)		両者の差異	
		n数	平均値(g)	n数	平均値(g)		
主食	ご飯類	白飯	2	89	281	80±38	*
		炊き込みご飯	1	65	13	102±58	*
		ケチャップライス	2	82.5	1	40±0	—
		うなぎ重	1	331			
		天重	1	229			
		三食丼(そばろご飯)	1	131	4	146±80	*
	めん類	にぎり寿司	3	209	3	197±96	*
		そば	1	117			
		うどん	1	403	25	166±87	—
		ラーメン	1	371	6	165±114	—
	パン	スパゲッティミートソース	1	125	2	161±26	*
		バタロール	2	27	21	35±13	*
	その他	アメリカンドッグ	1	26	1	67±0	—
		たこ焼き	1	70	4	82±37	*
主菜	魚料理	エビフライ	3	31	11	63±48	*
		鶏のから揚げ	2	50	25	53±23	*
		ハンバーグ	3	50	19	71±40	*
		ウインナー	5	15	77	33±18	*
		肉団子	1	12	20	73±84	*
	肉料理	焼肉	1	216	25	53±32	—
		オムレツ	2	36	12	56±17	*
		茶碗蒸し	1	90	4	85±64	*
		だし巻き卵	2	24	49	37±19	*
		副菜	緑黄色野菜	生野菜(パセリ)	1	2	
淡色野菜	サラダ		2	66	48	60±48	*
	生野菜(レタス)		3	5	24	18±15	*
芋料理	フライドポテト	3	31	13	36±28	*	
もう一品	汁	コンソメスープ	1	350	3	52±37	—
		たくあん	1	10	19	22±21	*
	漬物	チェリー(缶詰)	2	4			
		オレンジ	5	20	2	67±42	*
		キウイ	1	5	5	77±33	—
		パイナップル(缶詰)	1	12	11	54±17	—
		バナナ	1	16	53	78±41	—
		みかん(缶詰)	3	7	1	5±0	*
		メロン	1	30	2	138±0	—
		オレンジジュース	7	115	21	131±55	*
	飲料	ヤクルト	2	65	20	81±28	*
		プリン・ゼリー	10	97	5	63±31	*
	菓子	ケーキ	1	19	7	50±25	—
		アイスクリーム	2	38	6	72±44	*

(14店舗, 15食, 88料理)

*印は外食堂の料理が、家庭食の平均値±標準偏差内に分布しているケース

—はそれ以外