

## 親の減塩意識と子どもの減塩意識や食行動等との関連

乾 陽子<sup>1</sup>、古田 佳奈子<sup>1</sup>、木下 麻衣<sup>1</sup>

### 要旨

日本人の成人及び小中学生の食塩の過剰摂取が明らかとなっている。食塩摂取量を減らすことは生活習慣病予防のために有効であり、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組むことが求められている。そこで、小中学生の子どもを持つ親の減塩意識とその子どもの減塩意識、食塩の摂取に関する食行動等に関連があるのかを明らかにすることを目的とし、2019年7月にK市内の小中学生を対象にアンケート調査を行った。その結果、減塩意識のある親が多く、親の減塩意識が子どもの減塩意識に影響を及ぼしていることが明らかとなった。また親から受けた減塩意識が子どもの減塩の知識の獲得につながり、関心を高め、食行動に現われることが明らかとなった。減塩教育を進めていくうえで、保護者に減塩意識を持たせることは効果が期待できる。子どもに対しては、食塩のとり過ぎが身体に悪いことを知っていても濃い味を好む者が多いことから、正しい知識を食行動へ移せるようになる減塩教育が必要である。

キーワード：減塩意識、小中学生、親子、食行動、減塩教育

### 1. 緒言

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、過剰摂取における生活習慣病の発症および重症化予防の観点から食塩相当量の摂取目標量が、18歳以上男性では7.5g/日未満、女性では6.5g/日未満となっている<sup>1)</sup>。しかし、令和元年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上の国民の食塩摂取量の平均値は10.1g/日で、男女別にみると男性10.9g/日、女性9.3g/日であり、この10年間で男性は有意に減少、女性では平成21～27年は有意に減少、平成27～令和元年は有意な増減はみられず、男女ともに目標値を大幅に超えている<sup>2)</sup>。三重県では、平成28年三重県民健康・栄養調査の結果、成人の食塩摂取量の平均値は、男性10.5g/日、女性9.0g/日であり、県民においても目標を達成できていない<sup>3)</sup>。

小中学生の実態については、学校給食摂取基準の改定にあたり平成26年に行われた児童生徒の食事状況調査において、男子のほとんどが目標量を超える食塩を摂取しており、女子についても食塩摂取量の不適合率が高い状況がみられた<sup>4)</sup>。学校給食のある日とない日ともに不適合率が高い結果であり、小中学生の食塩の過剰摂取が明らかとなっている。

高血圧治療ガイドライン2019では、生活習慣病のなかでも高血圧はもっとも頻度の高い疾患であり、高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病および大血管疾患の重大な原因疾患であると述べられている<sup>5)</sup>。食塩摂取量が多くなると血圧が高くなり、食塩摂取量を減らすことにより血圧が低下することは多くの研究で証明されている。食塩摂取量を減らすことは生活習慣病予防のために有効であり、高血圧発症前から減塩に取り組むことが重要である。成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要である。「健康日本21(第二次)」においても、将来を担う次世代の健康を支えるため、子どもの健康増進が重要であるとしており、子どもの頃からの健全な生活習慣の獲得を目標としている。近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、児童生徒の偏った栄養摂取や不規則な食事など、食生活における課題が顕在化している。生活習慣病を予防し、またはその発症時期を遅らせることができるよう、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組むことが求められている<sup>6) 7)</sup>。

<sup>1</sup> 鈴鹿大学短期大学部

減塩意識や食塩の摂取量についての研究については、対象の年齢が低くなるほどその数が減り、関心の低さがうかがえる。また、平成29年告示の小中学校学習指導要領の記述をみると、食育の記述が盛り込まれているものの食塩の摂取に関する記述は見当たらず、小中学校での学習内容として減塩教育は重要視されていないことが表れている<sup>8) 9)</sup>。しかし、小中学生においては食塩の過剰摂取が明らかとなっていることから、日頃の食生活で食塩の摂取をできる限り抑制することが必要であり、食塩の摂り方に関する食教育を学校においても実施することが望まれる。

先行研究において、親の食意識が高いほど子どもの食生活がよい<sup>10) ~13)</sup>ことが報告されている。また親の塩味嗜好が子どもの食塩摂取量に影響を与え<sup>14)</sup>、子どもの減塩を考えるうえで家庭内の味付けの重要性は高い<sup>15)</sup>ことが示唆され、子どもだけでなく親も含めた減塩教育を行う意義は大きいと考えられる。しかし、減塩教育の取り組みへとつなげる報告をしている研究は見当たらない。このことから本研究では、子どもの食生活に関わっている親の減塩意識が子どもの食意識や食習慣などに与える影響について明らかにし、子どもの健全な食生活・食習慣確立のため、保護者への関わりも視野に入れた減塩教育について検討する。

## 2. 方法

### 2.1. 調査対象

三重県K市内の小中学校に在籍する小学5・6年生および中学1・2年生656名とその保護者のうち、調査協力の同意が得られた小中学生582名と保護者570名(親子568組)から回答を得た。そのうち欠損値のなかった親子416組を

表1 分析対象者の学年・性別構成

	男子	女子	(人)
小学5年生	78	99	
小学6年生	83	107	
中学1年生	12	10	
中学2年生	14	13	

分析対象とした(有効回答率73.2%)。対象となる子の属性は表1に示す。アンケートの回収は、同一家庭は同一の封筒で回収し、保護者と子には同一のIDを振り親子を突合せさせた。

### 2.2. 調査時期

調査時期は2019年7月であった。

### 2.3. 調査内容

小中学生対象の「食」に関するアンケート調査(質問紙による無記名自記式アンケート)の質問項目は43項目あり、児童生徒の学年・性別・身長・体重、家族構成、食習慣・食行動、生活習慣、健康に関する知識、減塩に対する意識からなる。保護者対象の「食」に関するアンケート調査(質問紙による無記名自記式アンケート)の質問項目は52項目あり、回答者の年齢・性別・身長・体重、家族構成、食習慣・食行動、生活習慣、健康に関する知識、減塩に対する意識からなる。このうち、保護者対象のアンケートからは減塩意識への回答のみを使用した。質問項目は先行研究<sup>16) ~19)</sup>を参考にした。

### 2.4. 集計および分析方法

本研究では、保護者への塩分を控えようと心がけているかの質問に対して、「いつも心がけている」「ときどき心がけている」と回答した保護者の子どもを「親が塩分を控えようと心がけている群」とし、「あまり心がけていない」「ほとんど心がけていない」と回答した保護者の子どもを「親が塩分を控えようと心がけていない群」とした。この2群間で食習慣・食行動、健康に関する知識、減塩に対する意識および味覚について関連がみられるのか検討を行った。全項目を単純集計した後、塩分を控えようと心がけている群と心がけていない群を、エクセル統計 for Windows でクロス集計を行い、 $\chi^2$ 検定を行った。有意水準は5%とした。

### 2.5. 倫理的配慮

対象となる小中学生およびその保護者には、研究の目的や方法などの概要、調査の主旨、回収したデータは研究目的

表2 親の減塩意識と子どもの減塩意識との関連

項目	カテゴリー	親の減塩意識			X <sup>2</sup> 検定 P値
		全体 n=416	あり群 n=301	なし群 n=115	
		100	72.4	27.6	
塩分を控えようと心がけていますか	いつも心がけている	11.1	12.6	7.0	0.0072 **
	ときどき心がけている	30.5	32.6	25.2	
	あまり心がけていない	34.6	35.2	33.0	
	ほとんど心がけていない	23.8	19.6	34.8	

\*:P<0.05 \*\*:P<0.01

表3 親の減塩意識と子どもの食行動との関連

項目	カテゴリー	全体 n=416 100	親の減塩意識		χ <sup>2</sup> 検定 P値
			あり群 n=301 72.4	なし群 n=115 27.6	
みそ汁、スープなど 汁物は何回食べますか	1日2杯以上	14.2	14.6	13.0	0.4759
	1日1杯	36.1	37.5	32.2	
	週3~4回	35.3	34.9	36.5	
	週1回未満	14.4	13.0	18.3	
漬物、梅干しは何回 食べますか	1日2回以上	1.0	1.0	0.9	0.7417
	1日1回	7.2	6.6	8.7	
	週3~4回	18.5	19.6	15.7	
	週1回未満	73.3	72.8	74.8	
ふりかけをかけますか	1日2回以上	1.2	1.7	0.0	0.4051
	1日1回	7.9	8.3	7.0	
	週3~4回	17.8	18.6	15.7	
	週1回未満	73.1	71.4	77.4	
魚の開き、みりん干し、 塩鮭は何回食べますか	1日2回以上	0.2	0.3	0.0	0.7610
	1日1回	1.7	2.0	0.9	
	週3~4回	19.2	19.6	18.3	
	週1回未満	78.8	78.1	80.9	
ちくわ、かまぼこなどの 練り製品は何回食べますか	1日2回以上	0.7	1.7	0.9	0.3652
	1日1回	1.4	1.7	0.9	
	週3~4回	20.7	18.6	26.1	
	週1回未満	77.2	79.1	72.2	
ハムやソーセージは 何回食べますか	1日2回以上	1.7	2.0	0.9	0.2584
	1日1回	11.3	10.6	13.0	
	週3~4回	45.4	43.2	51.3	
	週1回未満	41.6	44.2	34.8	
うどん、ラーメンなどの 麺類は何回食べますか	ほぼ毎日	0.2	0.0	0.9	0.0504
	週4~5回	1.9	2.0	1.7	
	週2~3回	29.6	27.6	34.8	
	週1回以下	49.0	48.2	51.3	
	月1~2回程度	19.2	22.3	11.3	
うどん、ラーメンなどの汁を 飲みますか	すべて飲む	9.1	7.6	13.0	0.1183
	半分くらい飲む	20.7	18.9	25.2	
	少し飲む	45.7	47.8	40.0	
	ほとんど飲まない	24.5	25.6	21.7	
せんべい、おかき、 ポテトチップスなどしょっぱい お菓子は何回食べますか	1日2回以上	0.7	0.3	1.7	0.1358
	1日1回	14.4	12.6	19.1	
	週3~4回	41.1	41.5	40.0	
	週1回未満	43.8	45.5	39.1	
しょうゆやソースなどを かける頻度はどれくらい ですか	よくかける(ほぼ毎食)	2.9	3.3	1.7	0.0470 *
	毎日1回はかける	11.1	8.6	17.4	
	ときどきかける	72.1	72.8	70.4	
	ほとんどかけない	13.9	15.3	10.4	
嫌いな野菜はありますか	ある	76.7	75.7	79.1	0.4655
	ない	23.3	24.3	20.9	
野菜を食べるように 心がけていますか	いつも心がけている	37.5	40.9	28.7	0.0033 **
	ときどき心がけている	40.9	41.9	38.3	
	あまり心がけていない	17.8	14.6	26.1	
	ほとんど心がけていない	3.8	2.7	7.0	
果物を食べるように 心がけていますか	いつも心がけている	23.8	24.6	21.7	0.7163
	時々心がけている	38.0	36.9	40.9	
	あまり心がけていない	27.6	28.6	25.2	
	ほとんど心がけていない	10.6	10.0	12.2	

\*:P<0.05 \*\*:P<0.01

以外には使用しないこと、個人情報への配慮、アンケート調査への不参加や中止による不利益のないことについて文書で説明を行った上で協力を依頼した。また、文書には問合せ連絡先(研究責任者)を記載し、質問票の提出を以て同意を

得たとみなすことを記載した。データは個人が特定できないようにID化した。アンケート調査結果の公表は、統計解析した数値のみを示すため、個人が特定される可能性はない。回収した質問票は研究責任者が適切に保管し、研究終了

後にはすみやかに適切に処分する。

本研究の実施にあたって、鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部研究倫理審査委員会の承認を得た。

### 3. 結果

保護者への塩分を控えようと心がけているかの質問に対して、「いつも心がけている」「ときどき心がけている」と回答した保護者の子どもを「親が塩分を控えようと心がけている群」(以下、親減塩意識あり群という)とし、「あまり心がけていない」「ほとんど心がけていない」と回答した保護者の子どもを「親が塩分を控えようと心がけていない群」(以下、親減塩意識なし群)とした。保護者対象のアンケートの回答者の89.4%は母親であった。親減塩意識あり群は72.4%、親減塩意識なし群は27.6%であり、減塩意識がある親を持つ子どもが多かった。この2群間で食習慣・食行動、健康に関する知識、減塩に対する意識および味覚について関連がみられるのか検討を行った。結果は次のとおりであった。

#### 3.1 親の減塩意識と子どもの減塩意識との関連

表2に親の減塩意識と子どもの減塩意識との関連について示した。

子どもが塩分を控えようと心がけているかについては、親減塩意識あり群でいつも心がけている者が12.6%、ときどき心がけている者が32.6%、親減塩意識なし群でいつも心がけている者が7.0%、ときどき心がけている者が25.2%で、親減塩意識あり群が有意に多かった。

#### 3.2 親の減塩意識と子どもの食行動との関連

表3に親の減塩意識と子どもの食行動(特に食塩の摂取に関するもの)との関連について示した。

漬物、梅干し、ふりかけ、魚の開きなどの加工品、ちくわなどの練り製品は週1回未満の摂取が多く、両群間での差はみられなかった。ハムやソーセージの摂取回数は親減塩意識あり群は週1回未満が最も多く(44.2%)、親減塩意識なし群は週3~4回が最も多い(51.3%)が有意差はみられなかった。みそ汁、スープなどの汁物の摂取回数には有意差はみられなかった。うどんなどの麺類を食べる回数には有意差はみられなかったが、親減塩意識あり群で少ない傾向がみられた。麺類を食べる回数は週1回以下が49.0%と最も多いが、週2~3回より多く食べる割合は親減塩意識あり群が29.6%、親減塩意識なし群が37.4%であった。うどんなどの汁をどのくらい飲むかについては、親減塩意識あり群は少し飲むが最も多く(47.8%)次いでほとんど飲まない(25.6%)であった。親減塩意識なし群は少し飲むが最も多く(40.0%)次いで半分くらい飲むが多かった(25.2%)。塩分を多く含むお菓子の摂取回数は親減塩意識あり群で週1回未満が最も多いが、親減塩意識なし群では週3~4回が最も多かった。しょうゆなどをかける頻度は親減塩意識あり群でときどきかける者が72.8%と最も多く、有意差が確認できた。嫌いな野菜がある者は全体で76.7%であったが、野菜を食べるように心がけている者はいつも心がけている者とときどき心がけている者を合わせると、親減塩意識あり群で82.8%、親減塩意識なし群で67.0%であり、親減塩意識あり群が有意に多かった。果物を食べるように心がけているかについては、ときどき心がけている者が38.0%と最も多かった。

#### 3.3 親の減塩意識と子どもの味覚との関連

表4に親の減塩意識と子どもの味覚との関連について示した。

表4 親の減塩意識と子どもの味覚との関連

項目	カテゴリー	全体 n=416 100	親の減塩意識		χ <sup>2</sup> 検定 P値
			あり群 n=301 72.4	なし群 n=115 27.6	
薄味のものど濃味のものではどちらが好きですか	薄味が好き	9.4	10.3	7.0	0.5236
	どちらかといえば薄味が好き	26.4	27.6	23.5	
	どちらかといえば濃味が好き	50.7	49.2	54.8	
	濃味が好き	13.5	13.0	14.8	
家庭の味付けは外食と比べて濃いですか、薄いですか	家庭のほうが濃い	6.3	5.6	7.8	0.0157
	同じくらい	54.8	51.2	64.3	
	家庭のほうが薄い	38.9	43.2	27.8	
家庭の味付けは給食と比べて濃いですか、薄いですか	家庭のほうが濃い	19.7	19.3	20.9	0.0326
	同じくらい	66.1	63.8	72.2	
	家庭のほうが薄い	14.2	16.9	7.0	

\*: P<0.05 \*\*: P<0.01

表5 親の減塩意識と子どもの食習慣との関連

項目	カテゴリー	全体 n=416 100	親の減塩意識		χ <sup>2</sup> 検定 P値
			あり群 n=301 72.4	なし群 n=115 27.6	
朝食は食べていますか	ほぼ毎日	88.0	88.4	87.0	0.8398
	週4~5日	6.3	5.6	7.8	
	週2~3日	1.7	1.7	1.7	
	週1日以下	0.5	0.7	0.0	
	ほとんど食べない	3.6	3.7	3.5	
夜9時以降に食事をすることがあります	ほぼ毎日	4.1	4.0	4.3	0.8150
	週4~5日	1.7	2.0	0.9	
	週2~3日	9.1	9.6	7.8	
	週1日以下	11.8	11.0	13.9	
	ほとんどない	73.3	73.4	73.0	
食事のときにおうちの人と会話をしますか	いつも会話する	70.2	73.1	62.6	0.0442
	ときどき会話する	19.5	17.3	25.2	
	あまり会話しない	7.7	8.0	7.0	
	ほとんど会話しない	2.6	1.7	5.2	
食事を楽しんでますか	楽しんでいる	51.9	53.2	48.7	0.7371
	どちらかといえば楽しんでいる	40.4	39.9	41.7	
	どちらかといえば楽しんでいない	6.0	5.3	7.8	
	楽しんでいない	1.7	1.7	1.7	
自分一人で作れる料理がありますか	ある	73.1	75.7	66.1	0.0470
	ない	26.9	24.3	33.9	
食事の手伝いはどのくらいしますか	ほぼ毎日	30.5	28.9	34.8	0.4835
	週4~5日	10.8	11.6	8.7	
	週2~3日	18.5	19.9	14.8	
	週1日以下	15.1	15.6	13.9	
	ほとんどしていない	25.0	23.9	27.8	
現在の自分の食事状況は良いと思いますか	良いと思う	31.5	32.2	29.6	0.4323
	どちらかといえば良いと思う	49.8	49.5	50.4	
	どちらかといえば悪いと思う	16.3	16.6	15.7	
	悪いと思う	2.4	1.7	4.3	

\*: P<0.05 \*\*: P<0.01

薄味と濃い味のどちらが好きかについては、濃い味を好む者が64.2%（濃い味が好き13.5%、どちらかといえば濃い味が好き50.7%）と多かった。親減塩意識あり群は濃い味を好む者が52.2%（濃い味が好き13.0%、どちらかといえば濃い味が好き49.2%）、親減塩意識なし群は濃い味を好む者が69.6%（濃い味が好き14.8%、どちらかといえば濃い味が好き54.8%）であった。家庭の味付けは外食と比べて濃い味か薄い味かについてたずねたところ、同じくらいと感じている者が54.8%と最も多かった。家庭の方が薄いと答えた者は親減塩意識あり群で43.2%、親減塩意識なし群で27.8%であり、親減塩意識あり群が有意に多かった。家庭の味付けが給食と比べて濃い味か薄い味かをたずねたところ、家庭の方が薄いと答えた者は親減塩意識あり群で16.9%、親減塩意識なし群で7.0%であり、親減塩意識あり群で有意に多かった。

### 3.4 親の減塩意識と子どもの食習慣との関連

表5に親の減塩意識と子どもの食習慣との関連について示した。

朝食はほぼ毎日食べている者が88.0%で、夜9時以降に食事をとることがほとんどない者が73.3%であった。食事のときにおうちの人と会話をしているかについては、親減塩意識あり群は90.4%（いつも会話する73.1%、ときどき会話する17.3%）、親減塩意識なし群で77.8%（いつも会話する62.6%、ときどき会話する25.2%）と親減塩意識あり群が有意に多かった。食事を楽しんでいる者は92.3%であった。自分1人で作れる料理がある者は親減塩意識あり群で75.7%と有意に多かった。食事の手伝いについてはほぼ毎日しているものが多く（30.5%）、次いでほとんどしていないものが多かった（25.0%）。現在の自分の食事の状況についてはどちらかといえば良いと思う者が49.8%、次いで良いと思うが31.5%であった。

### 3.5 親の減塩意識と子どもの健康に関する知識との関連

表6に親の減塩意識と子どもの健康に関する知識との関連について示した。

健康を維持するために自分に適した1食のバランスがわ

表6 親の減塩意識と子どもの健康に関する知識との関連

項目	カテゴリー	全体 n=416 100	親の減塩意識		χ <sup>2</sup> 検定 P値
			あり群 n=301 72.4	なし群 n=115 27.6	
健康を維持するために自分に適した1食の量とバランスがわかりますか	よくわかっている	9.9	11.3	6.1	0.1508
	だいたいわかっている	29.8	29.9	29.6	
	あまりわからない	38.7	39.5	36.5	
	まったくわからない	21.6	19.3	27.8	
塩分のとり過ぎが体に悪いことを知っていますか	知っている	64.2	65.4	60.9	0.6624
	知らない	6.7	6.3	7.8	
	聞いたことはあるが詳しくわからない	29.1	28.2	31.3	

\*:P<0.05 \*\*:P<0.01

かるかについては、まったくわからない、あまりわからないを合わせて60.3%であった。塩分のとり過ぎが身体に悪いことを知っている者は、全体で64.2%で有意差はみられなかった。

### 3.6 親の減塩意識と子どもの食品摂取量に関する知識との関連

表7に親の減塩意識と子どもの食品摂取量に関する知識との関連について示した。

健康のために1日に食べることが望ましい野菜の重量については、わからない者が最も多く(51.7%)、次いで350gと答えた者が多く(24.3%)、親減塩意識あり群のほうが350gと答えた者が多く、わからないと答えた者が少なかった。健康のために望ましい1日の塩分摂取量についてたずねたところ、わからないと答えた者が63.0%と多かった。次いで5gと答えた者が13.5%であった。

### 4. 考察

アンケート調査の結果の中から、保護者の減塩意識と子どもの減塩意識、知識、食塩の摂取に関する食習慣・食行動、味覚等に関連があるのか検討を行った。

対象とした保護者においては、減塩意識のある者が72.4%と多く、減塩意識のない者を上回った。同年代の保護者を対象とした調査<sup>20)</sup>と同様、塩分の取り過ぎが身体に悪いことを知っているが、適正な塩分量は知らない者が多かった。

今回の調査では、親が塩分を控えようと心がけているとその子どもも塩分を控えようと心がける者が多くなること示された。食塩意識の高い親は子どもへの食塩意識も高くなる傾向を表しており<sup>21)</sup>、子どもは親からの言葉がけや日常の食事を通して食塩を控えるように家庭で食教育を受けていると推測され、その積み重ねが自らの減塩意識につながっているものと考えられる。

表7 親の減塩意識と子どもの食品摂取量に関する知識との関連

項目	カテゴリー	全体 n=416 100	親の減塩意識		χ <sup>2</sup> 検定 P値
			あり群 n=301 72.4	なし群 n=115 27.6	
健康のために1日に食べることが望ましい野菜の重量はどれだと思いますか	150g程度	3.1	3.0	3.5	0.0768
	250g程度	13.9	13.6	14.8	
	350g程度	24.3	26.6	18.3	
	500g程度	7.0	7.3	6.1	
	わからない	51.7	49.5	57.4	
	正答(350g)	24.3	26.6	18.3	
健康のために塩分の摂取量は1日何グラム未満が望ましいと思いますか	誤答(150g,250g,500g,わからない)	75.7	73.4	81.7	0.0762
	5g	13.5	16.3	6.1	
	6g	7.0	7.0	7.0	
	6.5g	6.5	5.6	8.7	
	7g	5.3	6.3	2.6	
	8g	2.4	3.0	1.7	
	9g	0.7	0.7	0.9	
	10g	1.0	1.0	0.9	
	12g	0.5	0.3	0.9	
	わからない	63.0	59.8	71.3	
	正答	25.2	27.6	19.1	
誤答	74.8	72.4	80.9		

\*:P<0.05 \*\*:P<0.01

親の減塩意識がある子どものほうが、食事のときに家族と会話をする傾向にあり、自分ひとりで作れる料理がある者が多かった。回答者の89.4%が母親であり、食事中に母親とよく会話していることがうかがえる。調理者(主に母親)に食意識が高いと食事中に親子でよく会話している<sup>22)</sup><sup>23)</sup>という本調査と同様の報告もあり、食事中に会話することはそれを機会に食教育が可能であることから減塩意識の醸成につながっていると考えられる。

子どもの食行動では、親の減塩意識があると子どものしょうゆやソースなどをかける頻度が有意に少なく、また野菜を食べるように心がけている者が有意に多く、両群間で差がみられた。しょうゆやソースをかけるという行為は親の目に付きやすく、頻度とともに量についても指導を受けていると推測される。

野菜嫌いによる偏食が小中学生の食行動の問題点としてもあげられているが、本調査の多くの子どもが嫌いな野菜があると答えており、野菜を好き嫌いせず残さず食べるという親の関心が高いと思われる。さらに、野菜の摂取が高血圧予防や血圧低下に効果があることは知られている<sup>5)</sup><sup>24)</sup>ことから、減塩意識のある親は子どもにきちんと野菜を食べさせたいという思いが強いのではないかと考えられる。

またうどん、ラーメンなどの麺類を食べる回数は有意差はみられないものの、親に減塩意識があると回数が少ない傾向がみられた。うどんやラーメンなどの麺類は塩分量が高いことが知られており、減塩意識の高い親は麺類を食事に提供することを控える傾向があるように思われる。また親に減塩意識があると子どもはうどん、ラーメンなどの汁を飲む量が少ない傾向がみられた。麺類の汁に塩分量が多いことは知られており、その汁を残すという行為は簡単に減塩できる方法であり、家庭での食事において親が子どもに意識させていることがうかがえる。親は子どもに食べさせる段階で目に見える形での減塩に意識が向く<sup>21)</sup>という。しょうゆやソースなどをかけることや野菜を食べること、汁を飲む量については親の意識が向けられやすいと思われる。またこれらは小中学生であれば自分でコントロールできる行為でもあるので、食行動に表れているものと考えられる。

親に減塩意識があると、有意差はみられないもののその子どもは健康のために望ましい塩分の摂取量と野菜の摂取量を知っている傾向がみられた。しかし、塩分の取りすぎは身体によくないと知っている者が多いことと比較して適正な塩分量を知っている者の割合は低く、望ましいと思う塩

分量とその塩味あるいは日頃の食塩摂取量が一致しているかは疑問である。塩のとり過ぎに気をつけているという意識と実際の食行動との間に乖離がある<sup>20)</sup>との報告もあるが、今回の結果からは親の減塩意識とその子どもの減塩知識の定着には関連がないとは言い切れなかった。

野菜に関しても、野菜を食べるように心がけている者は多いが、野菜をどれくらい食べたらいいか知っている者は少なく、小中学生の1日の野菜摂取量は241.1gというデータ<sup>25)</sup>もあり、1日350gを食べられている者は少ないと思われる。野菜・果物を給食以外でも毎日食べているという小中学生は半数以下<sup>18)</sup>という報告もあり、心がけてはいるが実際には量と食べる機会が不足していることがうかがえる。自分に適した1食の量とバランスがわからない者が多いことから、まずは適量を把握させる具体的な食教育が必要である。

子どもの味覚については、家庭の味付けと外食・給食の味付けの感じ方に有意差がみられた。親に減塩意識がある子どもは家庭の味付けのほうが外食・給食よりも薄いと感じている者が多い。対象の保護者の自由回答のなかにも、子どもが給食の味を濃く感じて残すことが多いという意見があり、他市でも給食の味付けが濃いと感じている小中学生がいる<sup>26)</sup>。塩分の取り過ぎに気をつけている保護者は味付けが薄く<sup>20)</sup>、親に減塩意識があると薄味の料理が提供されることが示唆されたが、その薄味の料理を子どもが好んで食べているかは今回明らかになっていない。家庭の味付けが薄いと、食事のときに子どもが味を見ずにしょうゆやソースをかけたりする割合が高くなる<sup>20)</sup>という報告もある。子どもの味覚については、子ども自身に減塩意識があるとその子は薄味を好む傾向がある<sup>19)</sup>が、親の減塩意識の有無でみるとどちらにも濃い味を好む子どもが過半数を超えており差がみられない。今回の調査では食塩摂取量は明らかにしていないが、小中学生の食塩摂取量が過剰であること<sup>4)</sup>から、親が塩分を控えようと心がけていることが子どもが薄味の食事を好んで食べているというところまでは至っていない。塩辛い味付けの食品を食べ過ぎないようにしている小中学生は半数に満たない<sup>18)</sup>という報告もある。親の減塩意識を子どもの減塩意識につなげ、味覚の醸成や食行動につなげる手立てが必要だと思われる。

#### 4.1 減塩教育の展望

親の減塩意識が子どもの減塩意識に影響を及ぼしていることが明らかとなった。また子どもの減塩意識が減塩の知

識を得ることにつながり、関心を高め、その結果が食行動に現われていることも軽微ではあるが確認できた。このことから、減塩教育を進めていくうえで、保護者に減塩意識を持たせることは効果が期待できそうである。

保護者については、塩分のとり過ぎは身体によくないと知っている者が多いことから減塩教育の意義については理解が得られると思われる。しかし高血圧の家族がいる家庭が多くなく(21.2%) 必要に迫られていないことから家庭での減塩食への取り組みは実践されにくいと考えられる。家庭の味が濃いかわいさを判断する機会がほとんどないため、まずは適正な塩分濃度を自覚させることが必要である。そのために学校給食は活用できる。意識を変えるための食教育の機会を設けたい。適正な塩分濃度の学校給食を試食して適正な塩分濃度に慣れるということも保護者への減塩意識の定着や意識を行動に移すきっかけになると考えられる。調理を担当する家族とその子どもの塩分嗜好に相関関係が高い<sup>14)</sup>ので、家庭で調理を担当する者への塩味嗜好の調査と改善にむけての食教育を定期的に行うことでより定着を図りたい。保護者の多くは食育を家庭で行うためのサポートとして栄養や健康の情報を必要としており<sup>27)</sup>、学校はその要望に応えることも求められている。

一方、子どもに対する減塩教育については、親の影響を受けて身についた減塩意識を自発的な減塩意識となるように具体的な実践教育を行っていききたい。しょうゆをかける回数・量を減らすことやうどんの汁を飲む量を減らすことはこれまでの栄養教諭による給食指導等でも効果が出ている。食塩をとり過ぎることが身体に悪いことを知っていても、濃い味を好む者が多いことから、知識を食行動へ移すことが課題である。味覚にはたらきかける授業は食への興味・関心を高め、食意識や食行動に好影響を与えるきっかけになる<sup>28)</sup>という報告もある。毎日の給食を教材に活用したい。

女子より男子、また高学年になるほど食生活・食習慣については親の影響下から離れていき、同時に塩分摂取量も多くなる<sup>20)</sup>ことから、将来の望ましい食習慣につなげるためには、小中学生のうちにしっかりと食教育を行う必要がある。その際には、知識だけの減塩教育では意味をなさないことから<sup>19)</sup>、意識と知識と食行動を相互に関連づけられるような食教育を行う必要がある。

## 5. まとめ

小中学生において親の減塩意識の有無によって子どもの

減塩意識、知識、食塩の摂取に関する食習慣・食行動、味覚等に関連があるのか検討を行った。

その結果、親の減塩意識は子どもの減塩意識に影響を及ぼし、親から受けた減塩意識が子どもの減塩の知識を得ることにつながり、関心を高め、食行動に現われることが明らかとなった。親に減塩意識があると家庭の味は薄味になるようであるが、子どもの好みは濃い味付けであった。親に減塩意識があると食塩と野菜の適量を知識として持つ子どもが多くなるが、適量を摂取しているかという点においては疑問が残った。

親子が共に過ごすことのできる食事の場は、教育的な面でも期待されている。小中学生の段階で食生活を自己管理できる能力を身につける食育を行うことは、その後の食生活の乱れを防ぎ、生活習慣病を予防する上で欠かせない。子どもと保護者が、「減塩を心がけている」から「減塩に取り組んでいる」に変容することが重要で、そのための減塩教育が望まれる。

## 文献

- 1) 厚生労働省 (2019) : 「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」策定検討会報告書。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635990.pdf>, 20210920
- 2) 厚生労働省 (2021) : 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000711005.pdf>, 20210920
- 3) 三重県 (2016) : 平成 28 年度県民健康・栄養調査。  
<https://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000731732.pdf>, 20210920
- 4) 学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議 (2018) : 学校給食摂取基準の策定について (報告)。  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/\\_icsFile/afieldfile/2019/06/17/1405481\\_001.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFile/afieldfile/2019/06/17/1405481_001.pdf), 20210920
- 5) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2019 作成委員会 (2019) : 高血圧治療ガイドライン 2019。  
[https://www.jpns.jp/data/jsh2019/JSH2019\\_hp.pdf](https://www.jpns.jp/data/jsh2019/JSH2019_hp.pdf), 20210920
- 6) 本田藍, 斎藤陽子, 深見聡 ほか (2016) : 小学生を対象とした生活習慣病を予防する食育の実施による成果と課題。環境教育研究マネジメントセンター年報, 第 8 巻, 35~44 ページ。
- 7) 厚生労働省 (2012) : 国民の健康の増進の総合的な推進



を図るための基本的な方針.

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon2\\_1\\_01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon2_1_01.pdf), 20210920

8) 文部科学省 (2018) : 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示), 東洋館出版社, 東京都, 1~189 ページ.

9) 文部科学省 (2018) : 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示), 東山書房, 京都府, 1~167 ページ.

10) 名村靖子, 東根裕子, 奥田豊子 (2009) : 保護者の食意識が幼稚園児の食生活, 食関心に及ぼす影響. 大阪教育大学紀要, 第 II 部門, 第 57 巻, 第 2 号, 27~36 ページ.

11) 中西洋子, 八木朋美 (2006) : 児童の食生活と保護者の食意識および家庭での食教育—低学年児童と高学年児童の比較—. 京都教育大学紀要, No.108, 101~114 ページ.

12) 塚原康代 (2003) : 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況. 栄養学雑誌 Vol. 61 No.4 223~233 ページ.

13) 中堀伸枝, 関根道和, 山田正明 ほか (2016) : 子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境の関連: 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から. 日本公衆衛生雑誌, 63 巻 4 号, 190~201 ページ.

14) 堀尾強 (2007) : 味噌汁における食塩嗜好の家族類似性. 日本醸造協会誌, 第 102 巻, 第 10 号, 743~749 ページ.

15) 真部真理子 (2003) : 家庭の味付けが塩味嗜好形成に及ぼす影響—味噌汁の呈味調査から—. 日本家政学会誌, 第 54 巻, 163~170 ページ.

16) 土橋卓也 (2020) : 日本人はどこまで食塩を減らせるか?. 栄養学雑誌, 第 78 巻, 第 2 号, 49~56 ページ.

17) 丹羽真理, 楠彩花 (2018) : 大学生の塩分摂取意識と生活習慣・食行動等との関連. 比治山大学短期大学部紀要, 第 53 号, 21~31 ページ.

18) 本田藍, 甲斐結子, 秋永優子 ほか (2011) : 小中学生の生活習慣病予防に関連する食行動と食に対する意識, 知識, 調理技術等との関連. 日本食生活学会誌, 第 22 巻, 第

1 号, 28~34 ページ.

19) 乾陽子, 古田佳奈子, 木下麻衣 (2021) : 小中学生の減塩意識と食習慣・食行動等との関連. 鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部紀要健康科学編, 第 4 号, 209~220 ページ.

20) 柳尚夫, 松本洋子, 逢坂隆子 ほか (1989) : 都市部における保健所の減塩運動—小学生の塩分・食生活調査研究—. 体力研究, 第 72 巻, 144~152 ページ.

21) 吉田心, 佐藤慎太郎, 川俣恵利華 ほか (2021) : 親から幼児へと向けられる食塩摂取意識に関するアンケート研究. 栄養学雑誌, 第 79 巻, 第 1 号, 27~36 ページ.

22) 森脇弘子, 小田光子, 佐久間章子 ほか (2006) : 小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識. 栄養学雑誌, 第 64 巻, 第 2 号, 87~96 ページ.

23) 岡田みゆき (2001) : 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の母子の会話の実態調査から—. 日本家政学雑誌, 第 52 巻, 315~324 ページ.

24) 川北久美子, 山内美智子, 木村志緒 ほか (2018) : 1 日 350 g の野菜摂取効果. 南九州大学研究報告, 第 48 号, 57~64 ページ.

25) 厚生労働省 (2021) : 令和元年度国民健康・栄養調査の結果の分割版 第 1 部栄養素等摂取量状況調査の結果.

<https://www.mhlw.go.jp/content/000711006.pdf>, 20210925

26) 松阪市教育委員会 (2020) : 学校給食アンケート調査結果報告書.

27) 中津功一朗, 奥田晶子, 村上道子 (2018) : 生活環境の変化を考慮した子どもの食育の現状と対策についての考察. 大阪城南女子短期大学研究紀要, 第 53 巻, 1~18 ページ.

28) 早瀬仁美, 上田晴陽, 梅木陽子 ほか (2017) : 小学校における「味覚の授業」が味の識別能力と食意識・食行動に及ぼす影響. 日本食育学会誌, 第 11 巻, 第 4 号, 323~333 ページ.

#### 執筆者の所属と連絡先

鈴鹿大学短期大学部 食物栄養学専攻

Email : y-inui@suzuka.ac.jp

## Relationship Between Parents' Awareness of Salt Reduction and Children's Awareness of Salt Reduction and Eating Behavior

Yoko INUI, Kanako FURUTA and Mai KINOSHITA

### Abstract

Excessive use of salt in Japanese adults and elementary and junior high school students' has been discovered. Excessive use of salt in Japanese adults and elementary and junior high school students has been revealed. Therefore, with the aim of clarifying whether there is a relationship between the salt reduction consciousness of parents with elementary and junior high school children, their children's salt reduction consciousness, and eating behavior related to salt intake, in July 2019, K city We conducted a questionnaire survey of elementary and junior high school students. As a result, it was clarified that many parents are conscious of salt reduction, and that the consciousness of salt reduction of parents affects the consciousness of salt reduction of children. In addition, it was clarified that the consciousness of salt reduction received from parents led to the acquisition of knowledge of salt reduction in children, increased their interest, and appeared in their eating behavior. In advancing salt reduction education, it can be expected to be effective in giving parents awareness of salt reduction. For children, many people prefer a strong taste even if they know that excessive salt intake is bad for their health, so salt reduction education is needed so that they can transfer their correct knowledge to eating behavior.

Key Words: Awareness of low salt, Elementary and junior high school students, Parent and child, Eating behavior, Salt reduction education