

## 間食についての一考察

倉田 澄子

### A Study on Between-meals Snacks

Sumiko KURATA

To elucidate the role of between-meal snacks in daily life, the authors carried out a survey about the kinds of foods taken as snacks by 47 nursery school children, 233 primary school children, and 277 junior college students, and the time when they took these snacks.

The results were as follows ;

1. Most of nursery school children took snacks at home before supper.
2. Both nursery and primary school children mostly took their snacks immediately after when they returned to their home, and especially, about 41% of nursery school children took their snacks within 10 min. after their return home.
3. Almost all junior college students took their snacks everyday, and they seemed to take their snacks at any time when they wanted.
4. Most of them took commercially obtained foods, such as ice cream, sembei, snack cakes, drops, cookies, biscuits, chocolate, as the main snacks, and there seemed to be no significant difference in foods selection among these three groups of different ages.

Key word ; between-meal snacks

キーワード:間食

#### はじめに

人間の食生活における間食の意義・位置付け等は、その人の置かれている食環境の他、年齢や栄養状態など、個人的要因により異なる。現在、間食の意義は、発育期にある成長の盛んな幼児・学童にとっては、まず第一義的には十分な栄養素摂取の確保にあり、欠かす事が出来ないと、されている。この場合には、間食の主目的が、一日3度の食事では不足し勝ちな栄養素の補給にある。間食の別の意義として、子供に楽しみを与え、情緒を安定させるためもある、とされている。一方、大人など一日に必要な栄養素を、3度の食事で十分摂取出来る者にとっての間食の意義は、

ある行動と、別の行動との間の休息のため、あるいは、他人とのつきあいのためなどある。

さらに、間食喫食時間については、特に幼児や低学年の学童の場合は、間食として摂取した食品の消化時間や食事間隔などを考慮し喫食者の食生活リズムに合わせて与えるのが良いとされている。<sup>1)2)</sup>

又、用いられる食品については、使用食品の材料や量などが明確である手作りおやつが勧められている。

しかし、幼児の保育者を対象として行われた荒井<sup>3)</sup>や岡田<sup>4)</sup>等の調査結果によると、実際には、喫食時間については、“欲しがるときに与える”という回答例が非常に多く、喫食食品も、市販食品を利用する場合は非常に多いという。

## 間食についての一考察

今回は、東京近郊における、幼児・特に専門家の管理下にある保育園児、又、発達段階である程度自主性があると認められる小学生、および、3度の食事により、栄養素の一日の必要量を十分に摂取出来るはずの短大生の間食について、主として、間食の多様化という視点から、間食喫食時刻およびその食品について調べると共に、今後の間食のあり方について若干の考察を試みた。

### 調査方法

#### ① 調査対象

幼児としては、東京都北区の公立保育園児1才～6才までの61名を、小学生は、大宮市の公立小学校1年生～6年生まで各学年1クラスずつ、すなわち、1年生36名、2年生31名、3年生39名、4年生36名、5年生44名、6年生37名の合計223名につき、又短大生としては、大宮市の私立短期大学の学生277名につき調査した。

#### ② 調査方法

保育園児は、1989年12月、保護者の協力を得、帰宅時刻（園に迎えに来た時刻）から帰宅後就寝までの間で、いわゆる朝食・昼食・夕食の3食以外の食行動の全てにつき、その時刻および内容について、又、小学生は、1989年6月、短大生は1989年9月に、帰宅の時刻および前日摂取した間食の有無、時刻・内容について記入させた。

### 結果および考察

#### ① 調査票の回収率

保育園児については、保護者に調査票を配布し、翌日回収を行った。回収率は77%であった。小学生・短大生については、即答を求めたため回収率は100%である。

#### ② 間食摂取の状況

一般に幼児の間食は、軽食と考えられ、食事の一環としてとらえられている。特に、保育園児の場合は保育所給食に基づき、栄養士等の専門家の管理の下に、昼食および間食が与えられているため、帰宅後は、夕食を摂取するのみで、一日の所要量を十分に満たすことが出来ることとされている。

しかし、実際には、表-1に示す通り、園より帰宅後、夕食前に再び間食を摂る者が非常に多く、毎日とる、と答えた者が45%、時々とる、と、答えた者を合わせると85%にも達した。この結果は、金子等<sup>5)</sup>の保育園児の食時間に関する調査結果とも一致する。

小学生は、学校給食により昼食は摂るが、間食は帰宅してからとなる。間食を、毎日とる者は、約33%であった。（大宮市内の栄養士により小学校18校を対象に1985年7月に行われた調査結果では、2年生32%、5年生38%であったという。今回の調査結果とほぼ一致している。）成長盛りの小学生にとって間食は必要と思われるが、この値はやや低いように思われる。しかし、時々とる者を合わせると100%となり、全員が何らかの間食を摂っていることとなる。

短大生は、90%以上が、毎日とる、であった。このように、幼児から短大生まで、ほぼ全員が間食を摂っていた。

表1 間食摂取状況

対象	状況	間食摂取状況		
		毎日とる	時々とる	ほとんどとらない
保育園児 (帰宅後)		45%	40%	15%
小学生 (1～3年生)		32	67	1
小学生 (4～6年生)		33	67	0
短大生		93	7	0

#### ③ 間食喫食時刻

保育園児の間食喫食時刻は、園で摂るためおおよその目安が決められている。一方、一般幼児の間食の時刻は決められていない場合が多く、欲しがるときに与える、と、いう例が多いという。<sup>3),4),6)</sup>

図-1は、保育園児の帰宅の時刻（園を出る時刻）から、その後、間食を摂取した時刻までの時間を表わしたものである。図に示すとおり、帰宅後10分未満に摂取している者が41%もあり、20分未満を加えると65%にも達した。このように帰宅後から間食喫食までの時間が著しく短く、いわば、園を出て直ちに喫食していることとなる。保育園児は園において午後3時前後に間食を喫食してい

るため、この食行動が、子供の空腹感にのみ基づくものとは考え難い。

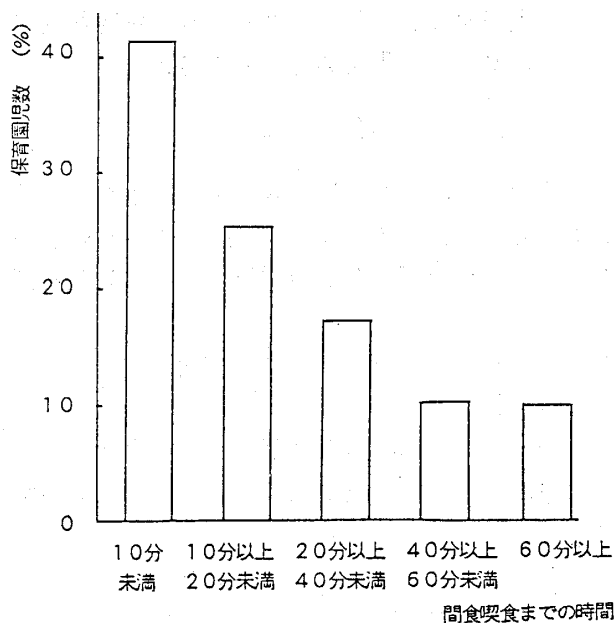


図1 保育園児の帰宅より間食喫食までの時間

表-2は、小学生の間食喫食時刻を示す。低学年は、下校時の3時頃、高学年は、4時頃喫食する者が最も多い。次いで、喫食の多い時間帯は、低学年は4時頃、高学年は5時頃であり、低い学年程喫食の時刻は早かった。このように下校時刻が早い学年程、早く喫食する傾向にあった。又、

間食喫食者の内、帰宅後直ちに喫食する者は、およそ80%であった。

短大生の喫食時刻は、非常に広範囲に渡り、各自、喫食が許される時に適宜飲食しているものと思われる。小・中学生は、学校に居る間の間食喫食は出来ないが、短大生は、一般に校内での喫食は禁止されていないため、自由に摂っている場合が多いようである。

表2 小学生の間食喫食時刻

喫食時刻 学年	3時頃	4時頃	5時頃	6時頃	7時頃	8時頃
1年生	61%	33%	6%	0%	0%	0%
2年生	58	19	19	3	0	1
3年生	56	36	3	3	2	0
4年生	3	78	13	6	0	0
5年生	14	64	16	2	2	2
6年生	19	59	14	3	3	2

④ 間食食品の種類

朝・昼・夕3食以外で間食として摂取し、調査紙に記入された食品名および飲物の中より、使用頻度の高い食品5品を表-3に、又、飲物3品を表-4にあげた。結果より、幼児から短大生まで、同様の食品および飲物を間食として摂っていることがわかった。

表3 使用頻度の高い間食食品

対象 順位	保育園児 (帰宅後)	小学生 (1~3年生)	小学生 (4~6年生)	短大生
1	せんべい	アイスクリーム	アイスクリーム	アイスクリーム
2	飴類	せんべい	スナック菓子	せんべい
3	果物	スナック菓子	せんべい	スナック菓子
4	アイスクリーム	クッキー・ビスケット	飴類	クッキー・ビスケット
5	クッキー・ビスケット	チョコレート	クッキー・ビスケット	チョコレート

表4 使用頻度の高い飲物

対象 順位	保育園児 (帰宅後)	小学生 (1~6年生)	短大生
1	牛乳	ジュース・清涼飲料類	ジュース・清涼飲料類
2	ジュース・清涼飲料類	麦茶	コーヒー
3	紅茶	牛乳	紅茶

## 間食についての一考察

スナック菓子・せんべい・あめ等の摂取率が高いことは、幼児一般を対象に調査した荒井<sup>3)</sup>や岡田<sup>4)</sup>等<sup>7)</sup>の結果とも一致する。手作り食品が勧められているにも拘らず、使用頻度が高い食品は、全て市販品で占められていた。

尚、飲物については、小学生・短大生共にジュース類などの清涼飲料水が最も多かった。このことは、藤沢等<sup>9)</sup>が、買い食いの一位は、自動販売機で容易に求められるジュース類である事を報告していることとも関連が深い。

以上の結果により、一般に、間食喫食行動は空腹を満たすためのいわば生理的要因に基づいて行われる行動の他に、ある種の行動から別の行動に移る時の“間”に、精神的・身体的な安らぎや、気分のきりかえを求め行われる行動として捉えることが出来る。小学生の間食喫食行動は、どちらかという先空腹感に基づく行動による部分が多く、一方、保育園児や短大生あるいは大人の間食行動は、前者というよりもむしろ後者のタイプの寄与度が大きい行動とみられる。幼児にとっての間食は、栄養素の補給という意義が大きいが大人には、これはそれ程重要ではない。しかし、大人では、付き合いなどによる喫食や、一時休息としての飲食などもあり、間食摂取の意義は、年令の進行と共に異なってくることは、すでに広く認められていることである。今回の喫食時刻の調査結果の中の、保育園児の間食喫食の実態は、食生活リズムの形成時期にある幼児期に、すでに、短大生や大人と同じようなタイプの間食喫食行動がなされていることを示唆していると考えられる。保育園児の帰宅直後の間食喫食が、親子のふれあいの機会となり、重要であるなら、夕食前の間食喫食とはいえ意義は大きく、一概に、食生活リズムの乱れと決め、批判するのみではなく、間食に対する考え方を再考察する必要があるように思われる。しかし、過剰摂取等の問題が生じる可能性もあることを考慮に入れ、喫食時の目的に合わせた食品の選択がなされる必要がある。いかえれば、“間食”の既成の概念に捉われることなく、

種々の目的に合わせた間食食品としての考え方があってもよいのではないかと、考える。そのことが、過剰摂取の予防上、あるいは、精神衛生の上に、より良い結果を導くものとする。

## 要 約

人間の食生活における間食の位置付けを知る目的で、幼児（保育園児）、小学生、短大生を対象に、摂取された間食食品の種類、および時刻を調査し、次の結果を得た。

- ① 保育園児は、帰宅後夕食との間に間食を摂っている者が多い。
- ② 間食喫食時刻は、保育園児・小学生共に帰宅直後であった。特に保育園児においては、帰宅後10分未満に喫食している者が41%もいた。
- ③ 短大生は、ほぼ全員が毎日間食を摂っていた。又、間食喫食時刻は広範囲で、“欲しい時にとる”者がほぼ全員であった。
- ④ 間食食品として利用されている食品は、アイスクリーム、せんべい、スナック菓子、あめ、クッキー、ビスケット、チョコレートが主で、その大部分が市販食品であった。

## 参 考 文 献

- 1) 藤沢良知：小児栄養実習、99(1985)同文書院
- 2) 今村栄一：育児栄養学、116(1986)日本小児医事出版社
- 3) 荒井昭代：栄養学雑誌、37、(2)、83、(1979)
- 4) 岡田玲子：伊藤フミ・玉木良子：  
栄養学雑誌、38(5)、231(1980)
- 5) 金子俊・山口蒼生子・大谷八峯・山崎文雄・後藤玲子・鈴木文子・藤沢良知：  
栄養学雑誌、43、(1)、13(1985)
- 6) 岡崎光子・八木裕子：  
栄養学雑誌、47(2)、77(1989)
- 7) 玉木民子・岡田玲子・伊藤フミ：  
栄養学雑誌、38(5)、249(1980)
- 8) 荒井昭代：栄養学雑誌、38(3)、163(1980)
- 9) 藤沢良知：学校給食、38(397)、58(1987)