

3歳児をもつ母親の食習慣の世代間伝承と家族機能の特徴

針金 佳代子 白井 英子
天使大学看護栄養学部 看護学科

<要 旨>

【目的】 基本的な生活習慣が形成される時期にある幼児が健康的に成長発達をしていくために、食習慣の世代間伝承の実態と家族機能の特徴を明らかにすることを目的とした。

【方法】 3歳児を持つ母親と幼児の祖母（以下、実母と記述）を対象に、2010年12月から2011年4月において半構造化面接を行い、質的な手法を用いて分析した。大学研究倫理審査委員会の承認を受けた。

【結果】 分析対象者は母親と実母19組、38名であった。実母が母親を育てた時に大切にしていた食習慣は、[安全な食材を使った手づくりの料理][栄養バランスを考えて色々なものを食べる][薄味に工夫する][三度の食事を規則的に摂る][家族と一緒に食べる][おやつとの与え方][子どもの自立を促すしつけ]であった。これらは、実母から3歳児の母親に伝承され、育児に引き継がれていた。また、母親、実母共に、母親が育った家族を情緒的絆（凝集性）が強い、何か課題が生じても家族で解決する能力（適応性）の高い家族であったと捉えていた。

【考察】 親から受けた幼少期の食習慣の体験は次の世代の子育てに影響していた。今後保健師・保育士・管理栄養士等は、家族の中で健康的な食習慣をつくるために、母親が健康的な食習慣を形成できるよう支援することが必要である。また、健康的な食習慣と家族機能との関連性が示唆され、今後検証していく必要がある。

<キーワード>

3歳児の母親 食習慣 世代間伝承 家族機能

【はじめに】

生活習慣の基盤は幼児期に家庭の中で形成されること、家族構成員の健康は相互に影響し合うことを考えると、健康的な生活習慣を形成していくためには、養育期家族への支援が重要である。

これまでの幼児と家族の食習慣に関する研究を概観すると、幼児の生活習慣と母親の生活習慣で一致していたものは、ながら食事と三食の食事時間であった（古川2007）。また、幼稚園児の保護者が食事のあいさつをいつもする群は、食事に家族が揃う工夫をし、食事リズムが整い、好き嫌がなく、食に対する関心が高く、園児も食事のあいさつをいつもする割合が高かった（名村2009）という報告がある。子どもの生活習慣には、9割の母親が気を付けており、母親の食習慣と幼児の食習慣との相関は高いことが明らかにされている（中村2006）。

いずれの研究においても、幼児と母親の食習慣の関連性があることを明らかにしてい

る。

申請者等の研究の結果では、女子大生の食、睡眠習慣は祖母から母親世代へは伝承されていたが、その母親から娘の世代には伝承されていない実態が明らかになった（2008）。さらに、家族機能と健康的な食生活との関連では、家族機能である凝集性・適応性と「食べ物へ気を遣う」という習慣とは有意な相関があった（2009）。これらの結果から、健康的な食習慣が伝承されていくには、家族の凝集性と適応性が重要な要因になると推察された。

本研究の目的は、3歳児を持つ母親とその実母（幼児の祖母）を対象に、食習慣の世代間伝承の実態と家族機能の特徴を明らかにすることである。基本的な生活習慣が形成される時期にある幼児が健康的に成長発達をしていくために、世代間伝承の視点から食生活の課題を捉え、家族支援の方向性に関する知

見を得る必要がある。

【研究方法】

1. 研究デザインは質的記述的研究である。

2. 研究対象

北海道内6市で実施した3歳児健診の受診者のうち、第1子で発育・発達に問題のない(要精密検査該当者以外)3歳児の母親とその実母19組38名である。対象者の選定は市の保健師に依頼した。

3. 調査方法

調査期間は2010年12月から2011年4月。データ収集はインタビューによる半構造化面接法を用い、母親および実母に対しプライバシーを確保できる別の場所で面接を行った。面接内容は事前に承諾を得て、ICレコーダーに録音し、その後逐語録を作成した。所要時間は約40分で、面接は研究者間で母親と実母の担当を分担し実施した。面接内容は母親・実母共通に基本属性(年齢、職業、健康状態、家族構成)、母親には3歳児の成長発達状況、食習慣(食事内容、摂取方法、食事環境など)で気をつけていること、自分の母親が育ててくれた時に大切にしていた食習慣で現在大切にしていること、食習慣に対する考え方の育児前後の変化、育ってきた家族の家族機能を把握した。実母には、母親(娘)を育てた時に食習慣で気をつけていたこととその理由、母親(娘)が子どもを育てる時に食習慣に関して大切にしてほしいこと、実母が母親(娘)を育てた時の家族の家族機能を把握した。なお、家族機能は日本語版家族機能測定尺度を活用した。この尺度はOlsonが開発した円環モデルの測定用具であるFACESⅢを和訳して作成されたものである。

4. 分析方法

面接内容に関して、母親、実母各々について、語られている文脈ごとに区切り、意味あるまとまりをコード化した。コード化したデータの内容を表すラベル名を貼り付け、元のデータと読み合わせ適切なラベルかどうかを確認し、ラベル同士の類似性と相違性を検討しながら分類し抽象度を上げてサブカテ

ゴリーを生成した。さらに複数のサブカテゴリーの関係を検討しながら抽象度を上げカテゴリーを生成した。なお、分析過程において研究者間で十分に検討を重ね、信用性の確保に努めた。なお、サブカテゴリーは「」カテゴリーは□で示す。

5. 倫理的配慮:保健師から対象者に研究の説明および研究協力の意向を確認してもらい、内諾を得られた後に研究者から研究の趣旨と協力依頼内容および倫理的配慮について口頭と文書で説明し、同意書への記載を持って同意を得た。研究は大学研究倫理審査委員会の承認を受け実施した。

【研究結果】

1. 対象者の概要

分析対象者は19組、38名であった。母親の平均年齢は31.4歳、職業は看護職7名、主婦4名、会社員4名、保育士1名、美容師1名、ピアノ教師1名、パート1名で、健康状態は18名が健康、膠原病をもつ母親が1名であった。3歳児の発育・発達は全員良好で、アトピー性皮膚炎をもつ児が1名であった。実母の平均年齢は61.5歳、職業は主婦9名、自営業3名、農業2名、パート2名、看護師1名、新聞配達員1名、ピアノ教師1名で、健康状態は健康11名、高血圧症2名、高コレステロール血症2名、メヌエル病1名、アレルギー性疾患1名、胃疾患1名、心疾患1名であった。母親と実母との同居は6組であった。

2. 母親が実母から伝承された食習慣と育児
母親が児の食習慣で気をつけていることは、8カテゴリー、29サブカテゴリーで構成されていた(表1)。

[安全な食材を使った手づくりの料理]は、「手づくり」で無添加の食品などの「安全な食材の入手」に気を配り、有機野菜などの「健康を考えた食品」を用いてのものを食べさせていた。[栄養バランスを考えて色々なものを食べる]は、1日30品目を目指し「野菜などを取り入れバランス」を考え、「好き嫌いなく食べる」工夫をしていた。

表1 母親が3歳児の食習慣で気をつけていること

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
安全な食材を使った手づくりの料理	手づくり	手づくりで作ったものを食べる
		外食はしない
	安全な食材の入手	安全な食品を使う
		無添加の食品を買う
健康を考えた食品	有機野菜を食べる	
	クエン酸ともろみ酸を飲む	
	必ず果物を与える	
栄養バランスを考えて色々なものを食べる	野菜などを取り入れ、バランスを考える	1日目標 30 品目
		主食、野菜、肉、魚でバランスを考える
		バランスは大事
		アレルギーなのでカルシウムを吸収しやすい栄養バランス
		野菜類を多く摂る
		ミネラル食品を多く摂る
	好き嫌いをなく食べる	塩分を摂り過ぎない
		好き嫌いをなく食べる
		好き嫌いをなくするように工夫する
		食べやすいように工夫する
		彩り盛り付けの工夫
薄味に工夫をする	素材の味を生かす	素材の味を生かす 野菜をそのまま食べる
	塩分に注意した献立	出し汁、酢の活用
	味付けの工夫	濃いとおっさり味との組み合わせ
		母の味に近づける 子ども用に味付ける
三度の食事を規則的に摂る	食事時間が決まっている	朝は6時~7時、昼は12時、夕は6時~7時、休日も同様
		規則的だが時折食事時間がずれる
	食事回数は必ず3回と決まっている	食事は3回
		普段3回、日によって2回の時もある
	朝食を摂る	朝食を必ず摂る
		朝食を多めに摂る
		幼稚園の日の朝は時間がないので牛乳とビスケット
		朝食は少量(夜間、おっぱいを飲むため)の時もある 朝は遊んでから食べる
家族と一緒に食事をする	家族と一緒に	ウィークデイは母と子で食べ、夫がいるときはみんなで食べる
		母と子での食事
		朝はパパと一緒に
		誰かと一緒に
	楽しく美味しく	ウィークデイは祖父と祖母と、休日は母と一緒に食べる
		季節によって差はあるが、それ以外はみんなで食べる
		みんなで美味しく
		温かいご飯を食べる
	子どもと一緒に	子どもと一緒に作る

おやつのお与え方	おやつは時間を決めて	だらだら食べない
		食事前のおやつは上げない
	おやつは誰かと一緒に	夕食後の楽しい間食
		一人で食べない
	市販のものではないおやつ	間食は果物
		間食はチーズ、おにぎり
無添加のお菓子 市販のお菓子は避けている		
手づくりのおやつ	アレルギーなのでおやつを自分でつくる	
子どもの欲求を優先したおやつ	間食の時間は決まっていない	
	つい上げてしまうお菓子	
	ジュースを自宅で週4回、牛乳は保育所で飲む 市販のお菓子	
子どもの自立を促すしつけ	食事の作法	手を洗う
		挨拶をする
		箸の使い方
		食器を持つ
		テーブルに肘をつかない
		座って食べる
		遊びながら食べない
		こぼさない
		音を立てない
		テレビを見ながら食べない
	食べ物への感謝	食べ物を粗末にしない
		自然の恵みを感じる
子どものペース	よく噛む	
	ゆっくり食べる 無理強いない	
お手伝い	後片付けを手伝う	
う歯予防	虫歯にならないように	
食事に影響する要因	子どもの偏食傾向	好き嫌いが多い
		今は食べない時期
		食べるものが決まっている
	子どもの体質	アレルギー
		食が細い
	子どもの味の好みの変化	やや濃い目になってきた
		母の実家の味が好き 味は濃くないと思う
		大人と同じものを食べたがる
	保育園・幼稚園への通園	おやつは保育園で食べる
		保育園に行ってから味の好みが変わる 栄養は保育園に任せている 保育園でバランスをとっている お友達が食べるから食べる 幼稚園の時間に合わせた朝食時間
家族の仕事	冷蔵庫にあるもので作る	
	母に任せてある	
	夫の休日のため食事時間がずれる 季節により時間がずれる	

また、[薄味に工夫する]では、「素材の味」を生かし出し汁・酢などを使い「塩分に注意した献立」を考えていた。[三度の食

事を定期的に摂る]は、朝は6時~7時、昼は12時、夕は6時~7時と「食事時間が決まっている」こと、「食事回数は必ず3回」と、ほぼ決められた時間に食事を摂取していた。

[家族と一緒に食事をする]は「家族と一緒に」「楽しく美味しく」食べること、時には食事やおやつを「子どもと一緒に作る」ことで構成されていた。

[おやつとの与え方]は、「おやつは時間を決めて」「手作りのおやつ」を食べさせている一方、「子どもの欲求を優先する」など市販のお菓子を上げてしまう内容も含まれていた。[子どもの自立を促すしつけ]は、箸や食器の持ち方や座って食べるなどの「食事の作法」「食べ物への感謝」「子どものペースで食べる」後片付けを「お手伝い」させることで構成されていた。[食事に影響する要因]は、「子どもの好みの変化」「子どもの体質」「家族の仕事」「保育園・幼稚園への通園」で構成されていた。

2) 母親が育てられたときに大切にされた食習慣

母親が育てられた時に食習慣に対して大切にしてくれたことで現在の育児に取り入れていることは、5 カテゴリー、9 サブカテゴリーで構成されていた(表2)。

[安全な食材を使った手づくりの料理]は「手づくり」に心がけ「安全な食材」を使い、[何でも食べて大きくなる]ことを目指して多くの食品数を用いて見た目もきれいに調理し、お腹一杯になるようにしていた。また、[規則的な食事をする]ことを大切に「家族と一緒に楽しく食べる」ことを心がけ、「決まった時間」「家族と一緒に」「食事は楽しく」していた。さらに「食事の作法」を教え「子どものペース」で食べさせ[子どもの自立を促すしつけ]をすることを大切にしながら育児をしていた。

3) 育児を通して変化した食習慣に対する考え

「好きなものをお腹一杯食べていた」「料理を

しなかった」「食べなくてもいいと思っ

た」等、[子育て前は健康について考えていなかった]が、子育ての経験を通し「好き嫌いなく食べる」「三度きちんと食べる」など[バランスを考えて三度食べる]ようになり、さらに「添加物を使わない」「家族の健康を守る」などの[家族の健康を配慮した食事を作る]ように変化していた。一方、育児前後で[考え方が変化しなかった]というカテゴリーも抽出されたが、その理由は「子育てをする前から食は大切」「仕事から得た知識が基」であった。

表2 実母が大切にしていた食習慣で、自分も大切にしていること

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
安全な食材を使った手づくりの料理	手づくり	手づくりのおやつをつくる
		手づくりを心がけてくれた 温かいものを食べる
	安全な食材	安全な食材を使う
何でも食べて大きくなる	何でも食べられる	食品数を多くする
		何でも食べられる 見た目綺麗にする
	たくさん食べて大きくなってほしい	おなか一杯に食べる たくさん食べて大きくなってほしい
規則的な食事をする	決まった時間に食べる	夕食は6時に食べる
家族と一緒に楽しく食べる	家族と一緒に	家族揃って食事と一緒に食べる
		おやつを家族一緒に食べる 家で食べる
	食事は楽しく	美味しく楽しく食べる 心が満たされる
子どもの自立を促すしつけ	食事の作法	残さず食べる
		箸・食器の持ち方を注意する
		肘をつかない
		テレビを見ながら食べない 小鉢に分けて食べる
	子どものペース	無理強いしない

3. 1) 子育てのときに大切にしていた食習慣

実母が母親(娘)を育てた時の食習慣で気をつけていたことは、8 カテゴリー、24 サブカテゴリーで構成されていた。(表3)

[安全な食材を使った手づくりの料理]は

「手づくりが基本」「安全な食材を入手」から構成され、インスタント食品は食べさせないと考え、「地元で採れた新鮮な食品」を利用するなど料理を工夫していた。その理由としては、経済的であること、手づくりすると美味しいと言って食べてくれたこと、店も近くになかったこと、働いていなかったので時間があったことなどであった。[栄養バランスを考えて色々なもの食べる]は、「栄養のバランスを考えた食事」「好き嫌いなく何でも食べる」から構成され、煮物・小魚などの料理や食品数を多く使う、子どもの前で親の好き嫌いを見せないなど気を配っていた。その理由としては、親の責任である、栄養的にもよく、体力・健康づくりの基本であるとの考えからであった。

表3 実母が子育てのときに大切にしていた食習慣

カテゴリー	サブカテゴリー	コード	
安全な食材を使った手づくりの料理	手づくりが基本	自分の手で作ったものを食べる	
		インスタント食品は食べさせない	
	安全な食材の入手	色々なおかず、料理の仕方を変えて工夫する	
		添加物を摂らない	
栄養バランスを考えて色々なものを食べる	栄養のバランスを考えた食事	地元で採れた新鮮な食品	
		新鮮な野菜、魚、豆腐を摂る	
		野菜をたくさん食べさせる	
		小魚・魚類に気をつける	
	好き嫌いなく何でも食べる	作るときにバランスを考える	
		煮物を食べる	
		牛乳を飲む	
		食品数を多く摂る	
薄味に工夫する	薄味に気をつける	好き嫌いなく	
		嫌いなものでも食べさせる工夫	
三度の食事を規則的に摂る	三度決まった時間に食べる	ひとつひとつお皿に分けて全部食べる	
		子どもの前では好き嫌いを見せない	
		化学調味料を使用しない	
	朝の献立	朝の献立	薄味にする
			子ども用にふたつ鍋を作った
			朝・昼・晩が決まっていた
		三食きちんと食べる	
		普段は規則的、休日の食事時間は変則的になりがち	
		味噌汁、納豆、卵を食べる	
		忙しいからパン食、残ったおかず品数多く	

家族と一緒に食べる	話しながら食べる	しゃべりながら食べる	
	家族揃って食べる	朝食は皆で一緒に食べる 家族揃って食べる	
子どもの自立を促すしつけ	食事の作法	箸・食器の持ち方	
		食事中に動き回らない	
肘を付かない			
テレビを見ながら食べない			
三角食べ			
食事前にお風呂に入れる			
良いこと、悪いことをはっきりいう			
子どものペース		おやつは外食いしない	
		しつけはおじいさん	
おやつとの与え方	体によいおやつ	無理やり食べさせない	
		ゆっくり食べる	
	おやつを与え過ぎない	添加物が入らないもの	
		虫歯にならないようなおやつ(煮干し、トマト、おにぎり)	
	子どもの好むおやつ	夕食にさし障らないようなおやつ	
		おやつはお皿に小分けにする	
保育園でのおやつ	おやつは焼き菓子、羊羹、果物		
	おやつは子どもの好きなもの(遠足、休日)		
おやつを食べさせた記憶がない		おやつは保育園で食べていた	
		おやつを食べさせた記憶がない	
食事に影響する要因	夫の要因	主人が薄味好み	
		夫の好き嫌いがなかった	
		主人が肉を食べない人	
	食事担当者の要因	料理好き	
		料理教室に行っていたので身に付いた	
		前日から準備した	
		味付けは甘党	
	子どもの体質		仕事那不規則なため朝食一緒に食べられない
			食事づくりは、冬が私で、夏はおばあちゃん
	保育園への通園		子どものアレルギー
何でもいから食べて			
子どもの育てやすさ		保育園での先割れスプーン	
		何でも食べる子どもだった	
その他の家族成員の要因		育てやすい子ども	
		自然体で育てる	
		お年寄りがいた	
仕事の時間		主人の母の時間に合わせて	
		姑は濃い味が好き	
専門家からの助言		おばあちゃんが糖尿病だったので甘いものには気をつける	
		主人がサラリーマンだったので	
		お店の時間に間に合わせて	
		保健師の指導	

「薄味に気をつけて」化学調味料を使わない、子ども用に別鍋で調理するなど【薄味に工夫する】ことを心がけていた。その理由は、健康に育つため、添加物の入ったおやつは食べさせないことであった。また、【三度の食事を規則的に摂る】は、「三度決まった時間に食べる」「朝の献立」から構成されていた。三度の食事が基本、規則的な食事時間は当たり前などを理由として、朝から品数を多くするなど朝食を重視していた。

【家族と一緒に食べる】は「話しながら」「家族揃って食べる」から構成され、楽しくなければ食が進まないなどを理由としていた。

【子どもの自立を促すしつけ】は「食事の作法」「子どものペース」から構成され、しつけは行儀の基本として捉えていたことが理由であった。

【おやつの与え方】は「体によいおやつを与える」「おやつを与え過ぎない」「子どもの好むおやつ」「保育園でのおやつ」「おやつを食べさせた記憶がない」などから構成されていた。虫歯にならない、添加物の入らないおやつを、食事に差し支えないように与えていた。【食事に影響する要因】は、夫の好き嫌いなどの「夫の要因」、母親の料理好きや仕事などの「食事担当者の要因」、「子どもの育てやすさ」や「子どもの体質」「保育園の通園」などの子どもの要因、家族の病気など「その他の家族成員の要因」、「仕事の時間」「専門家からの助言」から構成されていた。

2) 実母が孫の食習慣で大切にしてほしいこと

実母が孫の食習慣で大切にしてほしいことは、4 カテゴリー、10 サブカテゴリーで構成されていた。(表4)

【色々なものを手づくりで食べる】は「三食色々なものを食べる」「手づくり」「温かいものを食べる」などから構成され、【子どもを産み育てる責任】は「自然食をつかう」「嗜好品に気をつける」「子どもを産む身体づくり」から構成されていた。【子どもの自立を促すしつけ】としては「食事は楽しくする」「食事の作法を教える」などから構成されていた。また、【娘の育児に対しての考え・思い】は「育て方には口を出さない」「少しでも育児を手伝ってあげたい」などの考えが含まれていた。

表4 実母が孫の食習慣で大切にしてほしいこと

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
色々なものを手づくりで食べる	三食色々なものを食べる	三食きちんと色々な物を食べさせる
		三食バランスよく何でも食べる
		野菜一杯食べる
		和食にする
	手づくり	好き嫌いをなく食べる
		自分の手で作ったもの 主人の弁当をずっと作っていた
温かいもの	できたてのものを直ぐ食べる	
子どもを産み育てる責任	自然食	添加物のない自然食を使う
	嗜好品に気をつける	酒・たばこがだめ
	子どもを産む身体づくり	母体づくりに気をつける 味の濃い辛いものを好むので心配
子どもの自立を促すしつけ	食事は楽しく	食事は楽しくないと喉を通らない
		楽しい食事が基本
		無理強いしない
	食事の作法	食事の時の挨拶
		座って食べる
		作ってくれた人への感謝のことば 厳し過ぎない程度にきちっと食べさせる
娘の育児に対しての考え・思い	娘の育児へのサポートの考え	育て方には口を出さない
		特に伝えたいことはない
		少しでも育児を助けてあげたい
		ふたりとも働いているから仕方ない

4. 母親および実母の家族機能の特徴

母親には育てられた時の家族機能、実母には子育て当時の家族機能について調査した。その結果、母親が育てられたときの家族機能は、凝集性は母親・実母共に膠着が最も多く、母親13名、実母12名で、次に母親は分離3名、実母は統合5名であった。また、適応性は、母親は柔軟6名、構造化5名、実母は無秩序7名、柔軟・構造化が各々5名であった。(表5)

表5 母親・実母の家族機能の特徴

家族機能		3歳児の母親 (n=19)	実母 (n=19)
凝集性	遊離	1	0
	分離	3	2
	統合	2	5
	膠着	13	12
適応性	硬直	4	2
	構造化	5	5
	柔軟	6	5
	無秩序	4	7

【考察】

1. 実母から三歳児の母親へ伝承されていた食習慣

母親が3歳児の食習慣で気をつけていることと、実母が子育てをした時に大切にしていたことは、カテゴリーのすべての項目で一致していた(表1、表3)。すなわち、実母が子育ての時大切にしていた食習慣である[安全な食材を使った手づくりの料理][栄養バランスを考えて色々なものを食べる][薄味に工夫する][三度の食事を規則的に摂る][家族と一緒に食べる][おやつとの与え方][子どもの自立を促すしつけ]は、その子どもである母親へと伝承されていることが明らかになった。つまり、母親は実母が自分を育ててくれた時のことを参考にしながら子育てを行っている。

これらの7つの食習慣が伝承された理由は、実母が母親に対して無添加食品などの[安全な食材を使った手づくりの料理]で、[栄養バランスを考えて色々なものを食べる]ように日々工夫しながら自分を育ててくれた体験から、実母をロールモデルとして受け止め子育てに引き継がれていたと考える。

しかし、子育て前の母親は、「料理をしなかった」「食べなくてもいいと思った」等[子育て前は健康について考えていなかった]が、子育ての経験を通して[バランスを考えて三度食べる]ようになり、[家族の健康を配慮した食事を作る]ように変化していた。子育ての経験は、母親自身の健康や食習慣を見直す機会になり、幼少期に健康的な食習慣を体験している場合には、その体験を育児に活用することが示唆された。

生活習慣形成時期における母親と3歳児の三食の食事時間は、母子間で生活習慣が一致していることが明らかになっている(古川2007)。本研究においても同様の結果だった。

また、母親自身の食習慣と幼児の食習慣に関する項目では相関が高く、母親の食事の問題があるときには幼児の食事の問題が多かったとする報告(中村2006)がある。今回の対象である3歳児は、健診の結果、健康で発育・発達は順調で問題のない子どもたちである。母親が規則的な食習慣の中で子育てをしている反映であると考えられる。

子どもの自立を促すしつけは、家族と一緒に楽しい食事の場面で行われていた。[家族と一緒に食べる]など、皆で美味しく食事をしたという楽しい経験があったこと、[子ど

もの自立を促すしつけ]については、子どものペースを守ってしつけてくれたという思いや、成長の過程で実母からしつけられたことが重要なマナーであったことを認識する機会があり、自分の子どもにも経験させたいという考えから、楽しく食事をするなかで自立を促すしつけが伝承されていたのではないかと考える。

一方、実母が母親を育てた時に大切にしていた食習慣として[薄味に工夫する]と[おやつとの与え方]は上がらなかった(表2)。しかし、[薄味に工夫する]に関しては、母親が「子ども用に味にする」、実母が「子ども用にふたつ鍋を作った」などの工夫を行い、また、[おやつとの与え方]では母親は「食事前のおやつは上げない」、実母は「夕食の前にさし障らないようなおやつ」と、母親、実母共に食事とおやつとの関係性を配慮しながら同様の工夫をしていた。母親にとって実母から受け継いだものとして明確に意識化されないまでも、母親は実母の大切にしていたことと同様なことを行っていることが分かった。しかし、祖母世代は虫歯にならないなどの配慮もみられたが、母親世代は[子どもの要求を優先したおやつ]を与える傾向がみられた。自我が芽生えるこの時期の発達の特徴を理解し、う歯予防などへの配慮した育児を母親が実践できるかわりも必要となろう。

[食事に影響する要因]および[家族と一緒に食べる]は、実母と母親の世代では社会的背景の違いがあると思われる。[食事に影響する要因]は、実母では夫の嗜好や仕事、同居しているお年よりの健康や生活時間など、他の家族員への気遣いが食習慣に影響していた。それに対して母親では、両親が働いていることによる食事時間への影響や子どもの偏食傾向など新たな現象が生じていた。また、保育所に対して栄養管理の期待が高い傾向も確認された。これらの世代間の食習慣の差は、実母が母親を育てたのは1970年前半～1990年代前半であり、その後の核家族化の進行、女性の社会進出および食文化(インスタント食品の開発、コンビニエンスストアや外食産業の進展など)の変化など社会的要因が背景にあると考える。

また、実母世代と母親世代では[家族と一緒に食事べる]状況に変化がある。実母は「朝食は皆で一緒に食べる」であったが、母親世代では「ウィークディは母と子で食べ夫がいるときはみんなで食べる」など、親の仕事時

間が影響する傾向がみられ、皆で一緒に食事をする機会の減少が予想される。

また、実母が孫の食生活に関して母親に大切にしてほしいことに[子どもを生き育てる責任]を上げている(表4)。酒・タバコを控え、濃い味への心配、母体づくりへの気遣いなど、母親が健康な家族を築いていく責任があることを認識してほしい意図が伝わる。一方、「育て方には口を出さない」という考えがあることが確認された。実母が母親に対し、気掛かりなことがあっても何もいわないことの背景には、個の尊重や育児観の変化がある(岩村 2005)と考えられるが、社会的背景は違うものの、子どもを育てるという共通する体験を実母と母親が共有することで、母親は実母の経験を活かしながら子育てを行っていくことが可能となり、実母も自分の子育てを振り返り、自分の行ってきた育児の意味を見つめることができるのではないかと考える。

以上のことから、親から受けた幼少期の食習慣の体験は次の世代の子育てに影響する。今後保健師・保育士・管理栄養士等は、家族の中で健康的な食習慣をつくるために、母親が健康的な食習慣を形成できるよう支援することが必要である。

2. 家族機能の特徴

母親が3歳児の食習慣で気をつけていることと、実母が子育てをしていた時に大切にしていたことは、カテゴリーのすべての項目で一致していたが、この背景に家族機能がどのように影響をしているのかを把握した。

母親は自分の育ってきた家族を、情緒的絆(凝集性)が非常に高く、家族機能が最も有効に機能する家族システム(適応性)をもっていたと判断していた。また実母は自分の子育てしてきた家族を、母親同様に情緒的絆が非常に高く(凝集性)、家族システムの能力も母親の受け止めたレベルよりもさらに強い傾向(適応性)であったと判断していた。

(表5)つまり、母親、実母共に、情緒的絆が強い、何か課題が生じても家族で解決する能力の高い家族であったと捉えていた。

凝集性・適応性の両次元を促進させるのはコミュニケーションである(堀洋 2001)。実母は、手作りの料理を重視し、食卓では家族揃って楽しく食べることを大切にしてきた。また、母親も同様に大切にしている。小学生の時の食事中の楽しい語りなどの体験は食文化伝承・健康という食意識を形成し、良

好な生活習慣、食生活をしているという報告(森脇 2007)もあり、食習慣を介した家族のコミュニケーションが伝承してきた要因とも考えられる。食事づくりや食事の場面での楽しいコミュニケーション、美味しいものを作り食べるという楽しさが母親と子どもとの間で共有できれば、母親の食習慣が子どもへと伝承される可能性があるのではないかと考える。しかし、食卓でのコミュニケーションが良好なものであるとは限らないと指摘する考えもある(表 2010)。家族一緒の時、また母親と子どものみの食卓でのコミュニケーション、また食卓以外の家族内でのコミュニケーションの実態を把握していく必要がある。

最も自然な形でコミュニケーションを取ることができる食事時間に家族との楽しい心の交流を体験していることが子供に確固たる足場(依存欲求を満たしてくれる場所)を持たせ、そのことが青年期の自我同一性と独立意識の形成を促す報告(大谷 2003)もあり、食習慣と家族機能との関連性をさらに検証し、健康的に家族機能が発揮されるための支援について検討していく課題がある。今回の研究では、食習慣の伝承に関する家族を取り巻く要因までは明らかにされていない。今後の検討としたい。

【結論】

1. 実母が母親を育てた時に大切にしていた食習慣は、[安全な食材を使った手づくりの料理][栄養バランスを考えて色々なものを食べる][薄味に工夫する][三度の食事を規則的に摂る][家族と一緒に食べる][おやつとの与え方][子どもの自立を促すしつけ]であった。これらは、実母から3歳児の母親に伝承され、育児に引き継がれていた。

2. 母親、実母共に、母親が育った家族を情緒的絆(凝集性)が強い、何か課題が生じても家族で解決する能力(適応性)の高い家族であったと捉えていた。

【謝辞】

本研究にご協力くださいました3歳児のお母様とその実母様、保健師の皆様にお礼を申し上げます。また、明治安田生命こころの健康財団より研究費を助成戴きましたことに、深謝申し上げます。

【文献】

<引用文献>

古川照美, 富永真己, 木藤江里子他 (2007)

子どもの生活習慣形成時期における母親と子の生活リズム, 食生活状況との関連, 弘前大学保健学部紀要, 6, 47-54

名村靖子, 東根裕子, 奥田豊子 (2009), 保護者の食意識が幼稚園の食生活、食関心に及ぼす影響, 大阪教育大学紀要, 第Ⅱ部門, VOL57 巻 No. 2, 27-36

中村伸枝, 遠藤数江, 荒木暁子他 (2006), 幼児と母親の生活習慣の実態と、母親の健康に関する認識, 千葉大学看護学部紀要, VOL30, 25- 29

岩村暢子 (2005), 現代家族の誕生 幻想系家族論の死, 勁草書房, 280

堀洋道監修 2001, 心理測定尺度集Ⅱ人間と社会のつながりをとらえる<対人関係、価値観>, 吉田富二雄編, サイエンス社, 143-148

森脇弘子, 岸田典子, 上村芳枝 (2007), 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関係. 日本家政学会誌, 58 (6), 327-336

表真美 (2010), 食卓と家族 家族団らんの歴史的変遷, 168

大谷貴美子, 中北理映, 饗庭照美他 (2003), 家庭における食生活体験や親の関わり方が青年期後期の自己独立性に及ぼす影響. 日本食生活学会誌, VOL 14(1), 14-27

<参考文献>

大久保洋子, 富岡典子他 (2009), 食文化の伝承 その伝承と食の教育, 東京:アイ・ケイ コーポレーション, 99

足立己幸 (2000), 知っていますか子どもたちの食卓-食生活からからだと心がみえる, 日本放送出版協会, 8

立山慶一, 家族機能測定尺度 (FACESⅢ) 邦訳版の信頼性・妥当性に関する一研究. 創価大学文系大学院紀要, 285-306

島田玲子, 木村靖子, 川嶋かほる, 食行動・食意識の伝承が食生活に与える影響, 平成 17 年度～平成 19 年度科学研究費補助金 (基盤研究 (C)) 研究成果報告書, 91

大林悦子, 上野恭裕, 西谷香苗 (2009), 園田女子大学論文集, VOL43, 85-101