



幼児の調理実態と健康管理に関する調査

2009年／平成21年8月

カゴメ株式会社

東京本社 広告部

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3-21-1 日本橋浜町Fタワー Tel: 03-5623-8503

目次

P1	目次
P2	調査概要
P3	質問項目
P4	対象となる子どもと保護者の属性
P5	母親の属性
P6	調査結果① 子どもの「起床時間」と「就寝時間」
P7	調査結果② 子どもの排便頻度
P8	調査結果③ 子どもとよく作る料理
P9 ～10	調査結果④ 食事の手伝いの頻度
P11	調査結果⑤ 料理を「する・しない」と「お手伝いの頻度」との関連性
P12	調査結果⑥ 健康管理の悩みと情報源
P13 ～14	調査結果⑦ 健康のために子どもに食べさせている食品、内訳

調査概要

■調査目的 幼児の生活リズムと調理実態、および保護者の食への意識や悩みを明らかにし、子どもの健康管理の動向を把握する。

■調査実施期間 2009年4月20日(月) ～ 6月19日(金)

■調査対象 全国の幼児・児童(主に3～7歳)を持つ保護者

■調査方法 インターネットを使ったアンケート回答方式
(カゴメ食育支援活動「カゴメ劇場」ホームページ内)

<http://www.kagomegekijo.com/>

※カゴメ劇場は、カゴメ食育支援活動の一環として1972年より毎年夏休みに公演を行なう「食」をテーマとしたぬいぐるみミュージカル。過去36年間の延べ来場者数は310万人超。

■有効回答数 3,802 件

No	都道府県	件数	%
1	愛知県	513	13.5%
2	大阪府	378	9.9%
3	東京都	369	9.7%
4	神奈川県	273	7.2%
5	埼玉県	241	6.3%
6	兵庫県	195	5.1%
7	北海道	142	3.7%
8	静岡県	131	3.4%
9	千葉県	126	3.3%
10	和歌山県	119	3.1%
11	広島県	111	2.9%
12	宮城県	108	2.8%
13	福岡県	93	2.4%
14	京都府	91	2.4%
15	茨城県	83	2.2%
16	滋賀県	82	2.2%

No	都道府県	件数	%
17	岐阜県	66	1.7%
19	長野県	58	1.5%
18	三重県	57	1.5%
20	岡山県	54	1.4%
21	愛媛県	51	1.3%
22	石川県	45	1.2%
23	栃木県	39	1.0%
24	香川県	27	0.7%
25	福島県	26	0.7%
26	鹿児島県	26	0.7%
27	群馬県	23	0.6%
28	新潟県	22	0.6%
29	福井県	22	0.6%
30	奈良県	22	0.6%
31	岩手県	21	0.6%
32	熊本県	20	0.5%

No	都道府県	件数	%
33	山口県	15	0.4%
34	沖縄県	15	0.4%
35	青森県	14	0.4%
36	大分県	13	0.3%
37	徳島県	12	0.3%
38	高知県	12	0.3%
39	秋田県	12	0.3%
40	山梨県	12	0.3%
41	山形県	11	0.3%
42	長崎県	10	0.3%
44	鳥取県	10	0.3%
43	富山県	9	0.2%
45	島根県	9	0.2%
46	宮崎県	9	0.2%
47	佐賀県	5	0.1%
合計		3,802	100.0%

■企画・分析 カゴメ株式会社 東京本社 広告部

質問項目

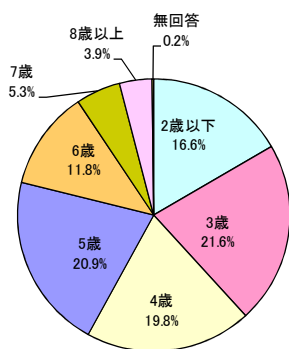
- 問1 今回ご応募いただいた「カゴメ劇場2008」DVDを見せようと思われるお子さまは何歳ですか。
以下、お子さまがお二人以上いらっしゃる方は、対象のお子さま「お一人」についてお答えください。
- 問2 お子さまは、「カゴメ劇場2008」を昨年夏、会場でご覧になりましたか。
- 問3 お子さまの性別をお知らせください。
- 問4 お子様は第何子ですか。
- 問5 あなたの年齢をお知らせください。
- 問6 あなたとお子さまとの続柄をお答えください。
- 問7 あなたの職業の有無をお知らせください。
- 問8 お子さまの家族構成をお知らせください。
- 問9 お子さまの平日の起床時間について、最も当てはまるものtひとつお選びください。
- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| ・～6:00 | ・6:01～6:30 | ・6:31～7:00 | ・7:01～7:30 |
| ・7:31～8:00 | ・7:31～8:00 | ・8:01～8:30 | ・8:31～9:00 |
| ・9:01以降 | | | |
- 問10 お子さまの平日の就寝時間について、最も当てはまるものをひとつお選びください。
- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ・～19:30 | ・19:31～20:00 | ・20:01～20:30 | ・20:31～21:00 |
| ・21:01～21:30 | ・21:31～22:00 | ・22:01～22:30 | ・22:31～23:00 |
| ・23:01以降 | | | |
- 問11 お子さまの排便の頻度について、最も当てはまるものをひとつお選びください。
- | | | | |
|---------|-------|--------|--------|
| ・1日2回以上 | ・1日1回 | ・2日に1回 | ・3日に1回 |
| ・4日に1回 | ・不定期 | | |
- 問12 ご家庭で、お子さまと一緒に料理をすることがありますか。
- | | |
|-----|------|
| ・はい | ・いいえ |
|-----|------|
- 問13 問12で「はい」と答えた方は、よく作る料理名を**5つまで**ご記入ください。
- 問14 ご家庭でのお子さまの食事のお手伝いの頻度について、最も当てはまるものを**ひとつ**お選びください。
- | | |
|------------------------|------------------------|
| ・おつかい(食材などの買い物)をする | ・包丁を使って調理する |
| ・ガスコンロを使って調理する | ・電子レンジを使って調理する |
| ・ホットプレート、電磁調理器を使って調理する | ・お米を研いでご飯を炊く |
| ・お皿に盛りつける(飾り付けをする) | ・食事の準備(料理を運んだり並べたり)をする |
| ・食べ終わった食器を片付ける | |
- 問15 ご家庭で作る料理について、主にどこから得る情報を参考にしていますか。**(3つまで)**
- | | |
|-------------------|---------------|
| ・家族、親戚 | ・友人、知人 |
| ・幼稚園、保育園、学校からのお便り | ・インターネット(PC) |
| ・インターネット(携帯) | ・テレビ |
| ・雑誌 | ・新聞 |
| ・料理の本 | ・スーパーのチラシや店頭で |
| ・その他 | |
- 問16 お子さまの健康管理について、主にどこから得る情報を参考にしていますか。**(3つまで)**
- | | |
|-------------------|--------------|
| ・家族、親戚 | ・友人、知人 |
| ・幼稚園、保育園、学校からのお便り | ・インターネット(PC) |
| ・インターネット(携帯) | ・テレビ |
| ・雑誌 | ・新聞 |
| ・育児書 | ・病院 |
| ・保険所など、行政機関 | ・その他 |
- 問17 お子さまの健康管理上のお悩みについて、以下から当てはまるものをお選びください。**(いくつでも)**
- | | |
|-------------------|-------------|
| ・疲れやすい | ・食が細い |
| ・寝つきが悪い | ・寝起きが悪い |
| ・便秘 | ・下痢しやすい |
| ・太りすぎ | ・やせすぎ |
| ・風邪をひきやすい | ・アレルギーがある |
| ・虫歯になりやすい | ・食べ物の好き嫌が多い |
| ・野菜嫌い | ・運動嫌い |
| ・テレビ(ゲーム)を見る時間が長い | ・その他 |
| ・特に心配なことは無い | |
- 問18 お子さまの健康を考えて、積極的に食べさせている食品を**3つまで**、ご記入ください。

対象となる子どもと保護者の属性

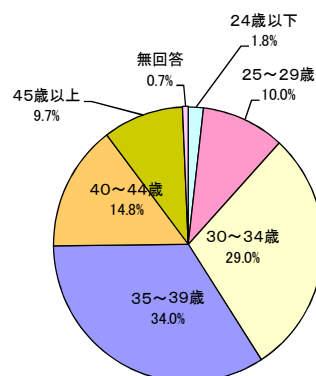
今回の調査では、複数の子どもがいる場合、対象となる子ども1人について聞いた。

- ◆ 対象となる子どもの年齢は、カゴメ劇場メインターゲットである幼児(3～7歳児)が全体の**79.4%**を占めている。
- ◆ 昨年のカゴメ劇場観劇経験者は、全体の**28.5%**で1,083名。
- ◆ 保護者の**63%**が30代で、**74.8%**が母親である。

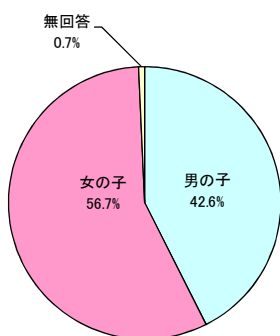
1.年齢



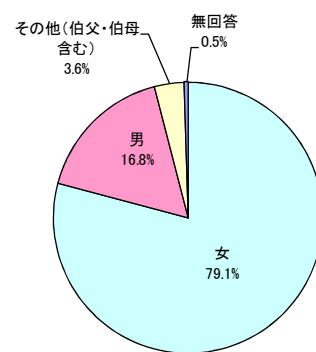
4.保護者の年齢



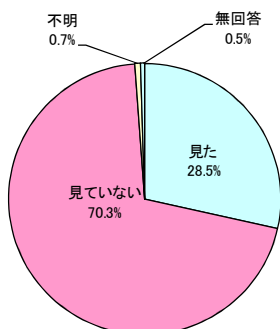
2.性別



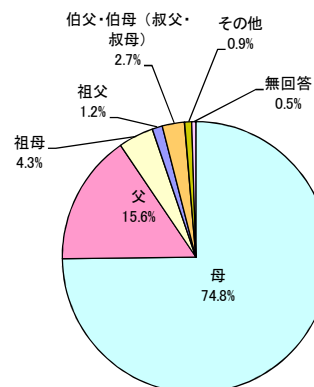
5.保護者の男女比



3.観劇の有無



6.続柄

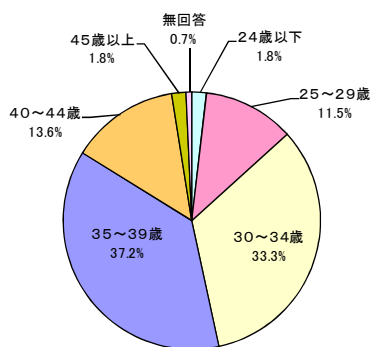


母親の属性

回答者の74.8%を占める「母親」のみに絞ってその属性を見ると下記の通りである。

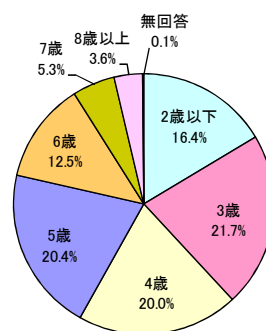
- ◆ 母親の年齢は30代が**70.5%**。母親ベースで見た子どもの年齢は、3～5歳が多く、合計で**62.1%**となる。
- ◆ これらの結果から、今回の調査では「3歳～5歳」の子どもを持つ「30代」「母親」からの回答がボリュームゾーンを形成しており、回答者に割り戻すと、全体の**46.4%**を占める。

母親の年齢



N=2,845

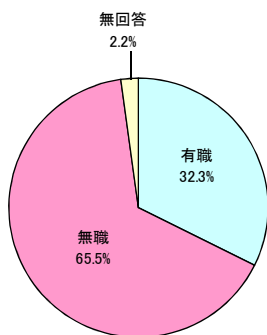
母親ベースでみた子供の年齢



N=2,845

母親の年齢 (n)	子供の年齢							
	2歳以下	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳以上	無回答
24歳以下 (52)	4.5%	0.6%	0.4%	2.2%	3.1%	0.0%	1.0%	0.0%
25～29歳 (326)	26.8%	16.0%	8.2%	6.4%	3.7%	2.7%	1.0%	0.0%
30～34歳 (948)	40.7%	39.5%	35.4%	31.2%	26.5%	20.0%	5.0%	50.0%
35～39歳 (1059)	22.5%	31.9%	41.6%	41.3%	45.4%	52.7%	38.6%	25.0%
40～44歳 (388)	4.3%	10.0%	12.3%	16.9%	17.5%	22.0%	41.6%	25.0%
45歳以上 (51)	0.9%	0.6%	1.1%	1.7%	3.4%	2.0%	11.9%	0.0%
無回答 (21)	0.4%	1.1%	1.1%	0.3%	0.6%	0.7%	1.0%	0.0%

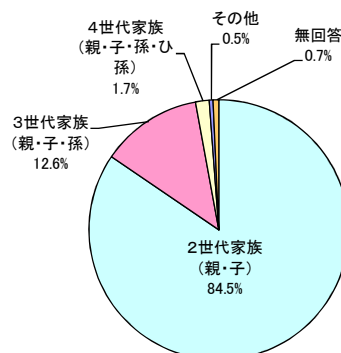
職業の有無



N=2,845

母親の年齢 (n)	有職	無職	無回答
24歳以下 (52)	1.1%	0.7%	0.0%
25～29歳 (378)	3.3%	7.9%	0.2%
30～34歳 (948)	11.0%	21.4%	0.9%
35～39歳 (1059)	12.0%	24.6%	0.6%
40～44歳 (388)	3.8%	9.6%	0.3%
45歳以上 (51)	0.9%	0.8%	0.0%
無回答 (21)	0.3%	0.4%	0.0%

家族構成



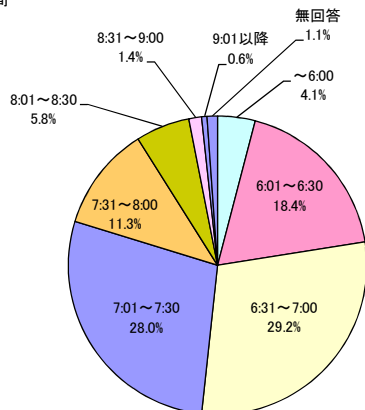
N=2,845

調査結果① 子どもの「起床時間」と「就寝時間」

平日の起床時間が7：00前の子どもは約半数。母親の有職家庭は、早起き傾向が強い。

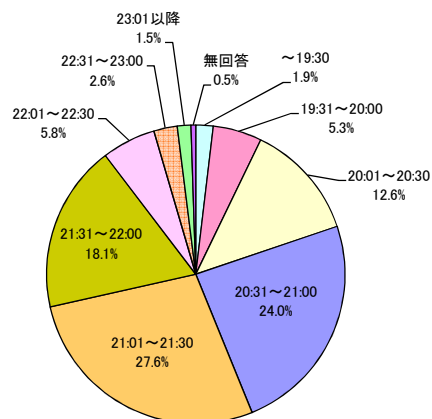
- ◆ 平日の起床時間は6:30～7:30、就寝時間は20:30～21:30がそれぞれ半数以上を占めている。
- ◆ 母親の職業の有無で見ると、起床時間では、有職の場合7:00前に起床する子どもは61.2%、無職の場合は47.2%と半数に満たない。一方、就寝時間では、21:00までに就寝には若干の差が見られるが、21:30までに寝る子どもはそれぞれ7割となっており、起床時間ほどの差は見られなかった。

起床時間



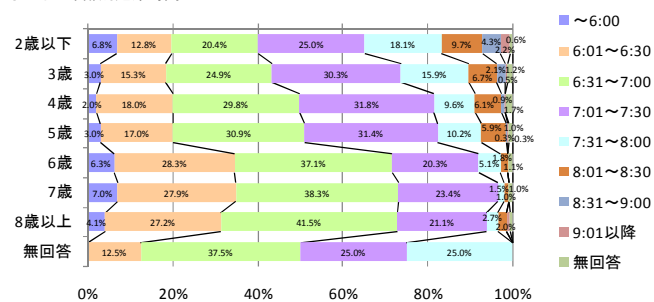
N=3,802

就寝時間



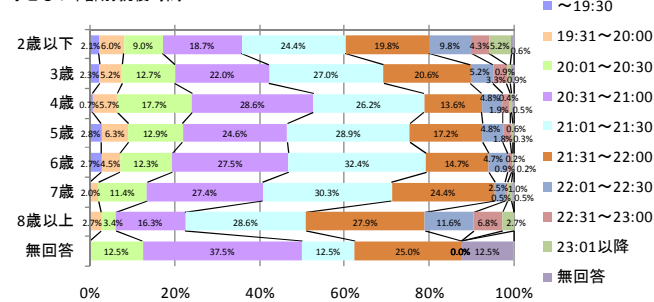
N=3,802

子どもの年齢別起床時間



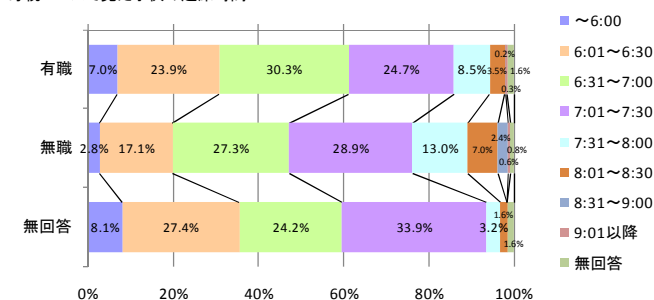
N=3,802

子どもの年齢別就寝時間



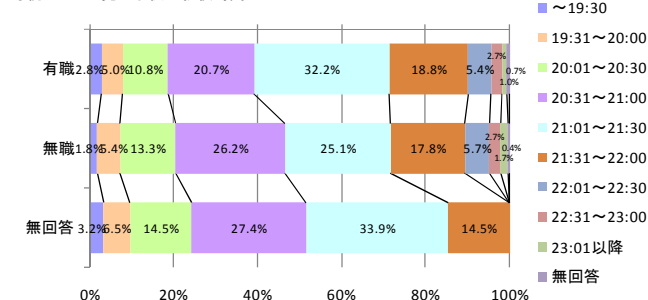
N=3,802

母親ベースで見た子供の起床時間



N=2,845

母親ベースで見た子供の就寝時間



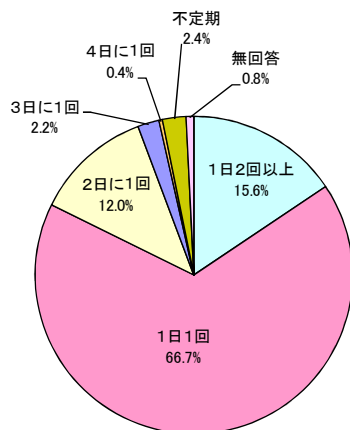
N=2,845

調査結果② 子どもの排便頻度

起床時間、就寝時間が遅い子どもは、排便リズムが崩れやすい。

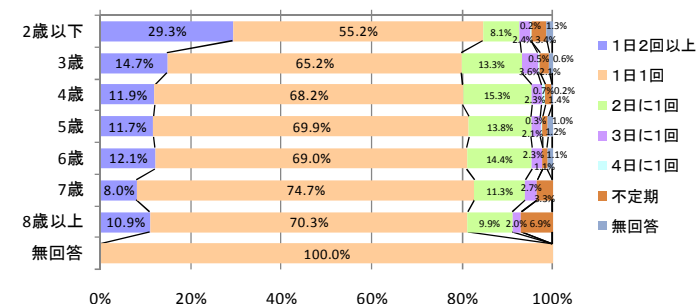
- ◆便秘傾向（2日以上に1回）の子どもは全体の14.6%。
- ◆年齢別に見ると、排便リズムが整ってくる3歳児以上では、排便頻度に大きな差は見られないが、起床時間別に見ると、8:31以降に起床する子どもの便秘傾向が目立つ。同様に、就寝時間別に見ると、22:31以降に就寝すると答えた子どもの便秘傾向が目立ち、1日1回の排便リズムが整っている子どもは、全体の半数程度に留まっている。

排便の頻度

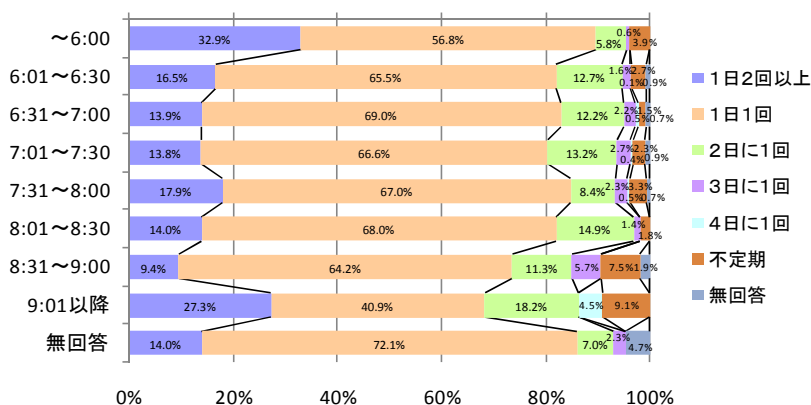


N=3,802

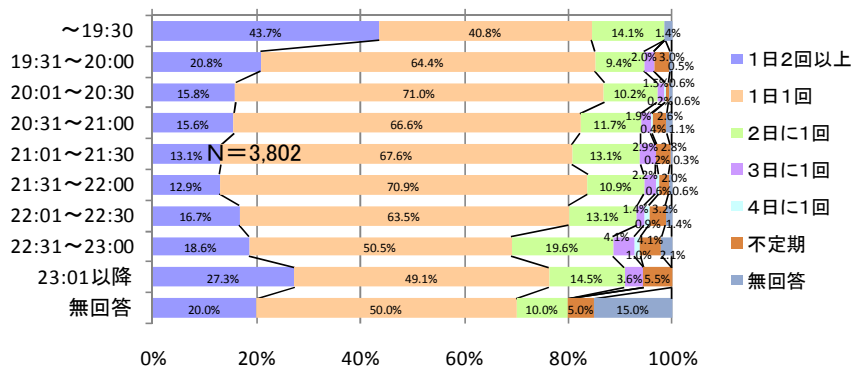
年齢と排便回数



起床時間と排便回数



就寝時間と排便回数



調査結果③ 子どもとよく作る料理

子どもと一緒に作るメニュー1位は、子どもが好きな野菜メニュー1位の「カレーライス」。

- ◆子どもとよく作る料理の1位は、昨年実施したカゴメ「子どもの野菜摂取に関する調査」の中で、「子どもが好きな野菜料理」1位となった「カレーライス」であった。その他、10位以内で共通するメニューには、「サラダ」「お好み焼き」が挙げた。
- ◆ホットケーキ、餃子、ハンバーグ、お好み焼きなど、ホットプレートを使って食卓で調理できるメニューが目立つ。
また、「切る」「こねる」「飾る」など、子どもが作業しやすいメニューも多く挙げられている。
- ◆親子で一緒に作ることができ、子どもに人気のあるメニューは、家庭での出現頻度も高いことが推測される。

順位	内容	件数
1	カレーライス（カレー、ドライカレー）	483
2	ホットケーキ・パンケーキ	473
3	サラダ（野菜サラダ、ポテトサラダ、マカロニサラダ）	469
4	餃子	333
	ハンバーグ	333
6	卵料理（玉子焼き、目玉焼き、スクランブルエッグ、ゆで卵）	319
7	クッキー	193
8	お好み焼き	160
9	パン（ロールパン、食パン、成型など）	135
10	オムライス	124
11	味噌汁	123
12	ケーキ（パウンドケーキ、スポンジケーキ、シフォンケーキ等）	118
13	たこ焼き	101
14	おにぎり	88
15	野菜炒め・炒め物（野菜を切る、皮をむく）	79
16	チャーハン	76
17	焼きそば・焼きうどん	75
19	コロッケ	66
20	シチュー・ポトフ	65
21	ピザ	60
22	寿司（手巻き寿司、のり巻き、ちらし寿司、いなり寿司）	56
23	サンドウィッチ	54
25	プリン	46
26	オムレツ	41
27	ゼリー	37
28	パスタ、ニョッキ	33
29	白玉団子・団子	33
30	エビフライ（フライ、衣付け）	32

◆参考：2008年 カゴメ「子どもの野菜摂取に関する調査」より 『子どもが好きな野菜料理』

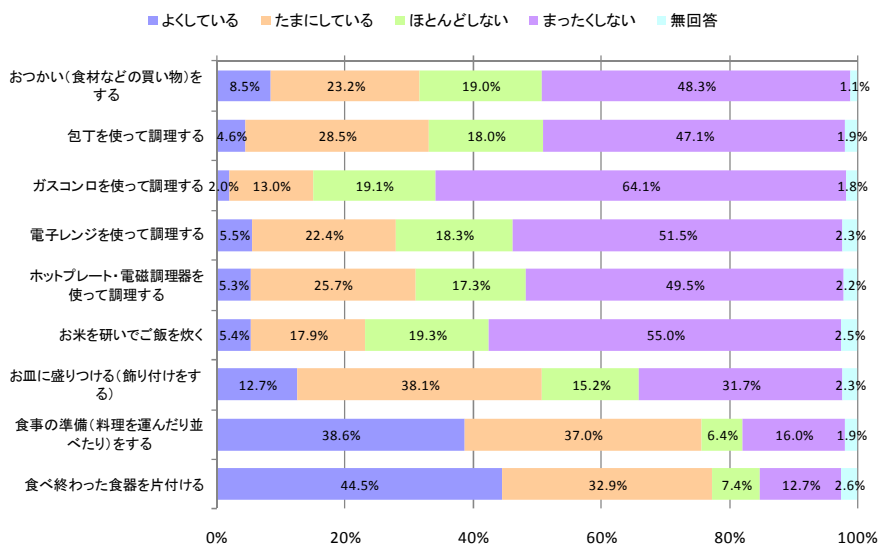
順位	料理名	件数
1	カレーライス／ドライカレー	863
2	野菜炒め（八宝菜／チンジャオロース等）	394
3	スープ（ポタージュ／ミネストローネ等）	326
4	味噌汁（豚汁／けんちん汁）	314
5	シチュー（ホワイト／ビーフ／ボルシチ／ポトフ）	355
6	煮物（かぼちゃ煮／筑前煮／おでん等）	264
7	生野菜サラダ／野菜スティック	250
8	お好み焼き／もんじゃ焼き／チヂミ／たこ焼き	119
9	餃子	108
10	鍋物	105

調査結果④ 食事の手伝いの頻度

4歳児の8割以上が実施している、食事の配膳と後片付け。

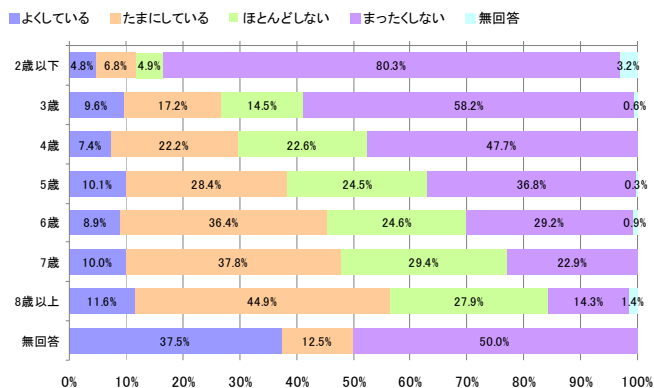
- ◆ よくしている食事の手伝いは「食事の準備」「食後の片付け」。反対に、あまりしていないのは「ガスを使っの調理」であった。ガス調理は危険度が高いと考える家庭が多いと思われる。
- ◆ 「包丁」「電子レンジ」「ホットプレート」を使って調理している子どもは、4歳児で約3割を占める。一方で、小学校に入学する6歳児でも、包丁を使った料理をまったくしない子どもは2割おり、家庭によって子どもの調理機会に大きな差があることが明らかとなった。

食事のお手伝いの頻度

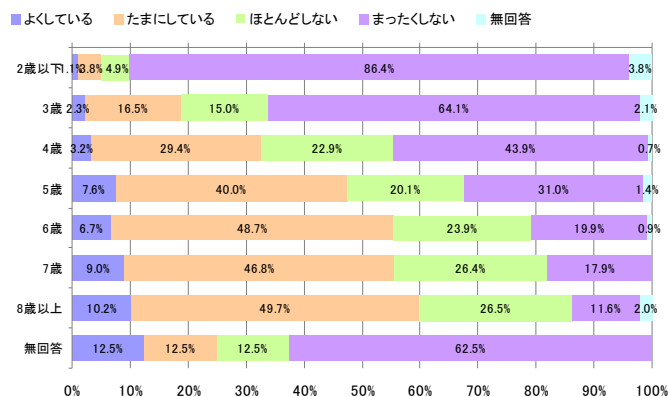


N=3,802

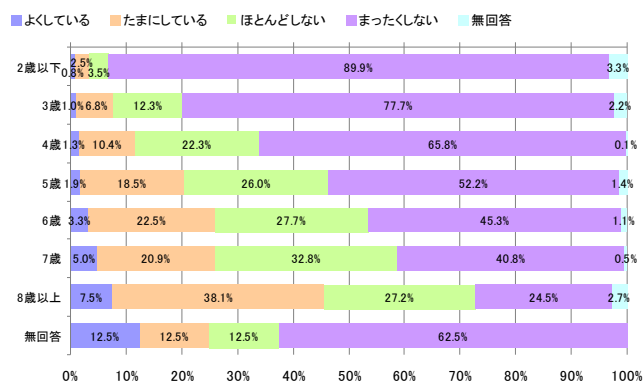
◆おつかい(食材などの買い物)をする



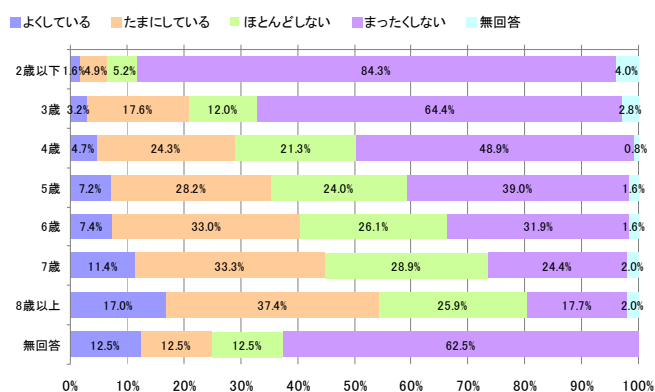
◆包丁を使って調理する



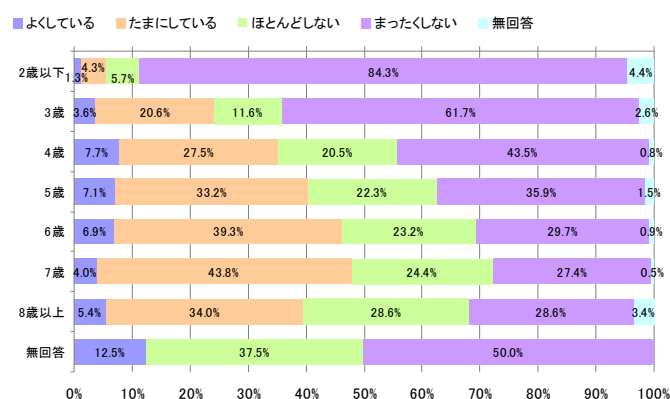
◆ガスコンロを使って調理する



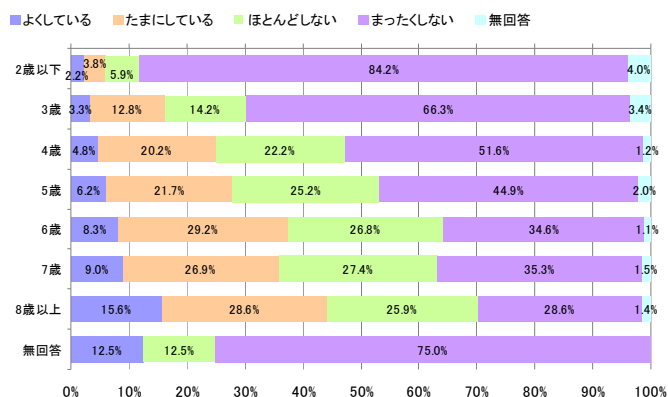
◆電子レンジを使って調理する



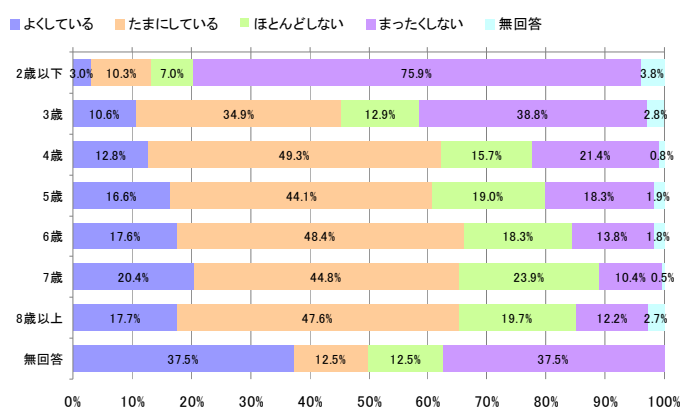
◆ホットプレート・電磁調理器を使って調理する



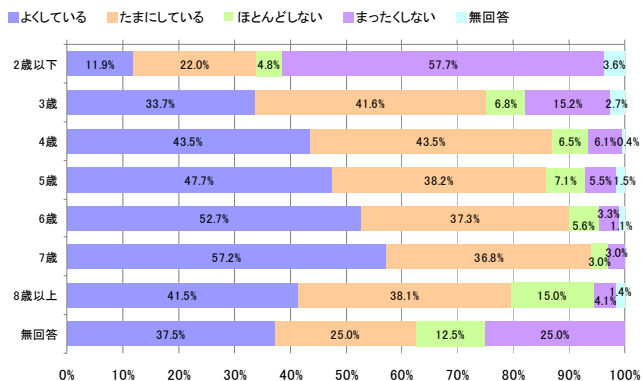
◆お米を研いでご飯を炊く



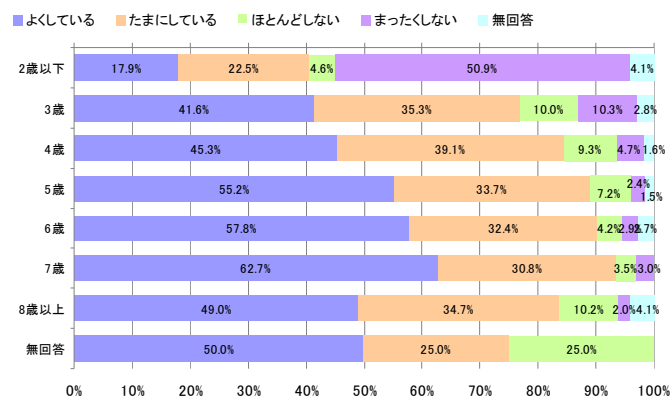
◆お皿に盛りつける



◆食事の準備(料理を運んだり並べたり)をする



◆食べ終わった食器を片付ける



調査結果⑤ 料理を「する・しない」と「お手伝いの頻度」との関連性

親子で料理をする子どもは、お手伝いも「よくしている」。

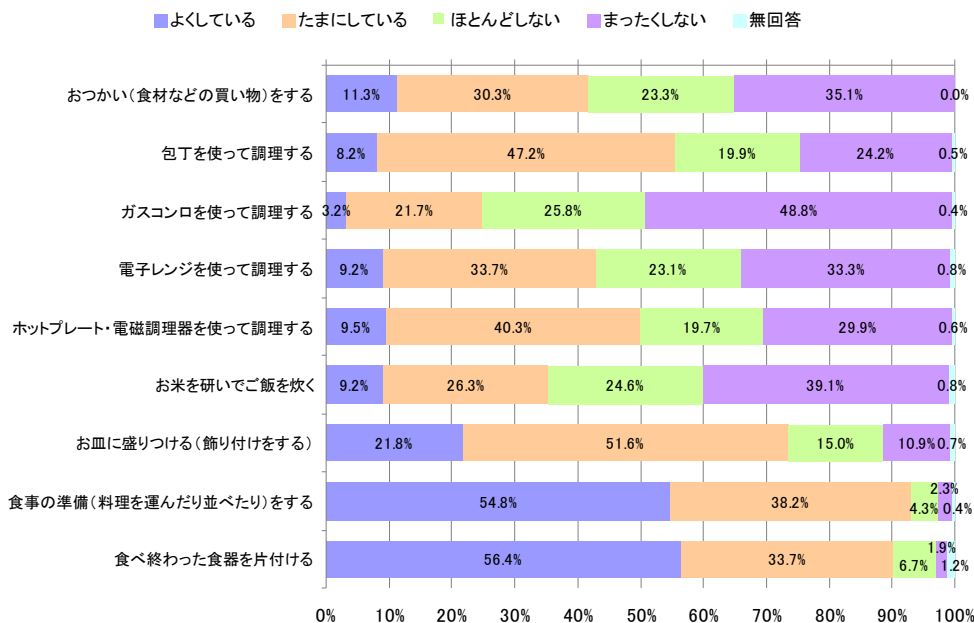
- ◆ 家庭での子どもの料理実施の有無は約半数ずつとなった。料理の実施有無別にお手伝いの頻度を見ると、その結果は明らかで、料理をする子どもは、配膳や買い物などのお手伝いもよくしている。

子どもと一緒に料理をすることがある



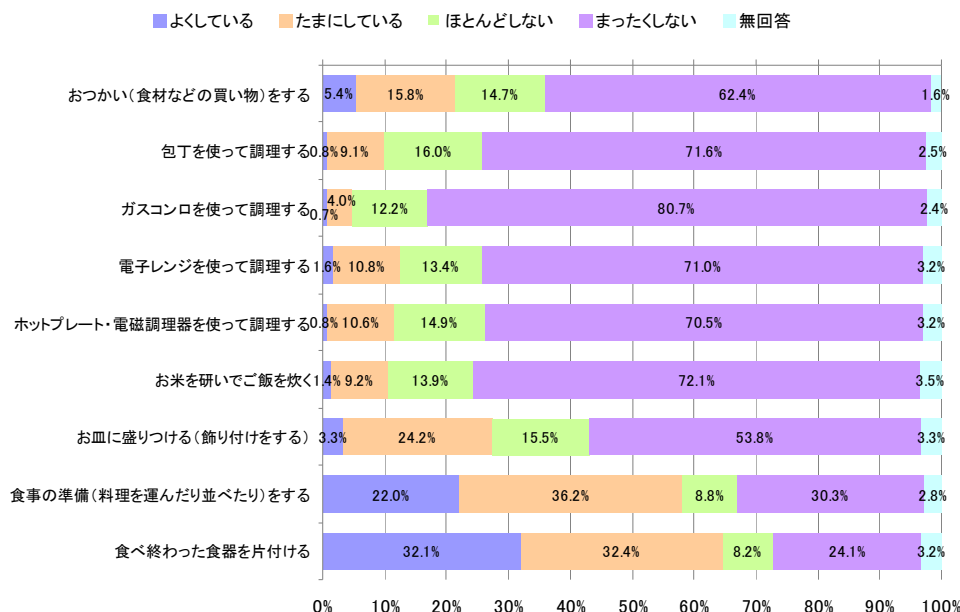
Q12.料理をする × Q14.食事のお手伝いの頻度

N=1,942



Q12.料理をしない × Q14.食事のお手伝いの頻度

N=1,840

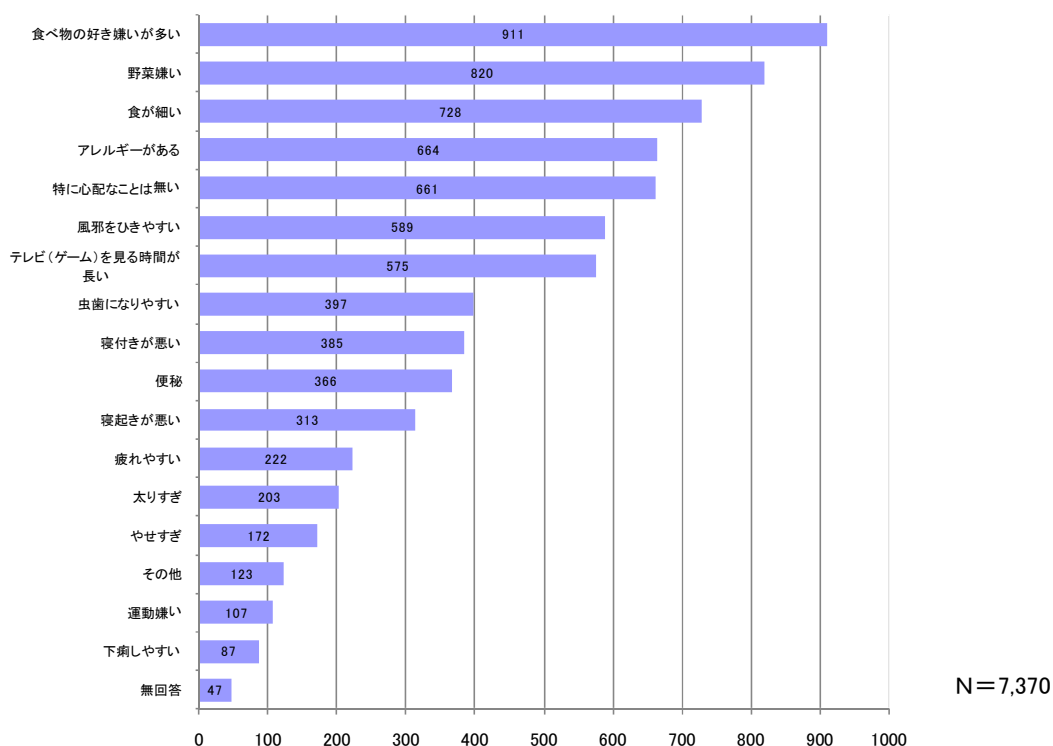


調査結果⑥ 健康管理の悩みと情報源

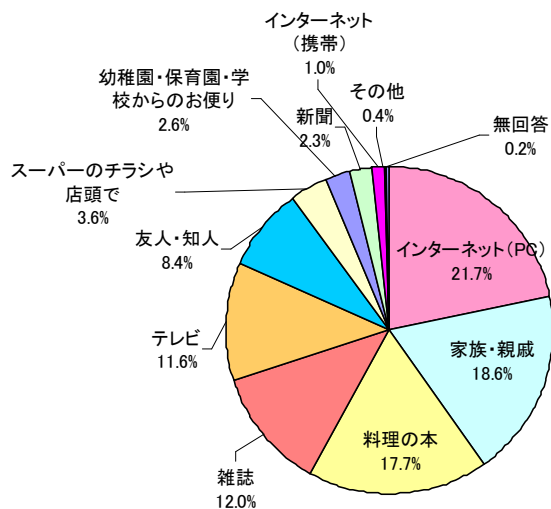
子どもの健康管理の悩みは、「好き嫌い」。情報源は、テレビよりもインターネット。

- ◆ 子どもの健康管理上の悩みの上位は、「好き嫌いが多い」12.4%、「野菜嫌い」11.1%「食が細い」9.9%と食に関する悩みが上位3つを占めている。
- ◆ 料理の情報源は、「インターネット」「テレビ」「新聞・雑誌」などメディアからが66.3%を占める。一方、子どもの健康管理に関する情報源は、「家族・親戚」「友人・知人」「幼稚園・保育園からのお便り」の3つで49.7%を占め、人を情報源としていることがわかる。
- ◆ 今回、インターネット上での調査のためインターネットの利用率が高めに出ていると考えられるが、子育て期の情報源として、インターネットが多くの保護者に利用されていることがわかる。

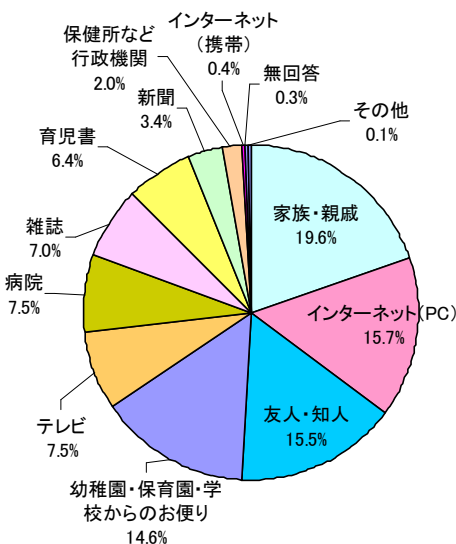
子どもの健康管理上の悩みについて



家庭で作る料理の情報源



子どもの健康管理に関する情報源



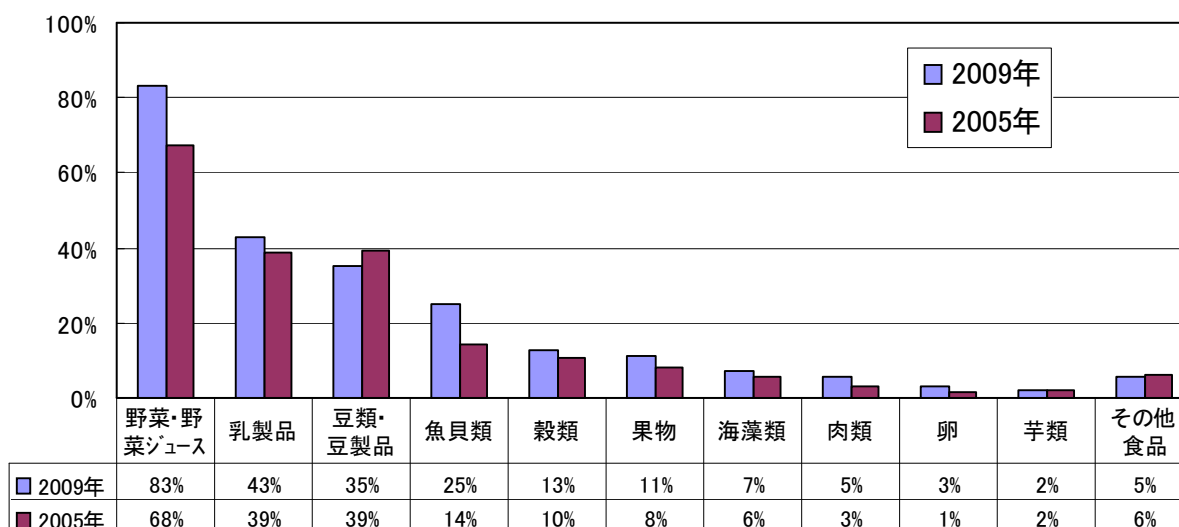
調査結果⑦ 子どもの健康のために食べさせている食品

「野菜」、特に「トマト」の健康への期待が高まっている。

- ◆ 2005年に実施したカゴメ「幼児の食生活と排便実態」に関する調査の中で、同調査の結果と比較すると、「野菜」の健康への期待はますます高まり、全体の8割の保護者が「野菜」を挙げている。特に「トマト」と回答した人は、前回調査の7%から今回12%と増加しており、トマトの色素“リコピン”などの効能が一般に浸透してきていると考えられる。
- ◆ 同様に増加したのは「魚」で、順位は変わらないが4人に一人が回答しており、「肉」より「魚」と考えている保護者は多い。また、「納豆」の順位は下がったが、単品の食品としては「牛乳」に次いで多く挙がっており、健康食品として多くの保護者が利用していることわかる。

順位	食品名	票数	2005年順位
1	野菜 （有機野菜、季節の野菜、旬の野菜、自家製等）	1,025	2
2	牛乳	863	3
3	納豆	733	1
4	魚 （煮付け、青魚、白身魚、魚介類）	718	4
5	トマト	455	10
	ヨーグルト	455	5
7	お米・ごはん	385	17
8	にんじん	373	12
9	海藻 （のり、わかめ、ひじき、こんぶ、もずく等）	277	15
10	果物	267	13
11	ほうれんそう	265	16
12	大豆・豆類・豆乳・きなこ・豆製品	253	7
13	豆腐・高野豆腐	239	9
14	小魚（煮干、いりこ、しらす、じゃこ）	218	-
15	緑黄色野菜	211	6
16	肉（牛肉、豚肉、鶏肉）	180	19
17	乳製品	162	11
18	ブロッコリー	138	18
19	チーズ	130	14
20	野菜ジュース	129	8

◆2005年度『子どもの健康のために積極的に食べさせている食品』調査結果との比較 食品別比率



	N=	野菜・野菜ジュース	乳製品	豆類・豆製品	魚貝類	穀類	果物	海藻類	肉類	卵	芋類	その他食品
2009年	3,802	3,160	1,633	1,329	950	491	436	280	205	113	76	207
2005年	2,576	1,741	998	1,009	372	270	208	151	73	36	48	161

(内訳)

【野菜・野菜ジュース】		3,160
野菜 （有機野菜、季節の野菜、旬の野菜、自家製等）	1,025	
トマト	455	
にんじん	373	
ほうれんそう	265	
緑黄色野菜	211	
ブロッコリー	138	
野菜ジュース	129	
かぼちゃ	92	
ピーマン	78	
きのこ類（しいたけ）	68	
緑色の野菜、葉野菜	56	
キャベツ	48	
生野菜、サラダ	46	
きゅうり	28	
レタス	23	
大根	22	
野菜の煮物、野菜炒め	22	
小松菜	19	
ねぎ	12	
青汁	9	
にんにく	8	
根菜（ごぼう、れんこん）	6	
枝豆・グリーンピース・そらまめ・スナップえんどう	6	
なす	5	
セロリ	3	
しょうが	2	
切干大根	2	
にがうり（ゴーヤ）	2	
アスパラガス	1	
ミックスベジタブル	1	
もやし	1	
カリフラワー	1	
ニラ	1	
はくさい	1	
パセリ	1	
オクラ	1	

【乳製品】		1,633
牛乳	863	
ヨーグルト	455	
乳製品	162	
チーズ	130	
ヤクルト	15	
乳酸菌飲料	6	
無脂肪乳	1	
スキムミルク	1	

【豆類・豆製品】		1,329
納豆	733	
大豆・豆類・豆乳・きなこ・豆製品	253	
豆腐・高野豆腐	239	
味噌汁（具沢山の、野菜たっぷりの）	96	
味噌	8	

【魚介類】		950
魚 （煮付け、青魚、白身魚、魚介類）	718	
小魚（煮干、いりこ、しらす、じゃこ）	218	
するめ	6	
しじみ	2	
あさり	1	
魚肉ソーセージ	1	
鰹節	2	
干しエビ	1	
サケ水煮缶を使う料理	1	

【穀類】		491
お米・ごはん	385	
雑穀米（玄米、麦、発芽米、五分つき米）	89	
シリアル	7	
うどん	4	
麴	3	
穀物	1	
全粒粉	1	
ほうとう	1	

【果物】		436
果物	267	
バナナ	91	
りんご	34	
ブルーベリー	14	
みかん・オレンジ・柑橘類	10	
キウイ	5	
レーズン	3	
ブルーベリー	3	
アボカド	2	
いちご	3	
すいか	1	
レモン	1	
グレープフルーツ	1	
プラム	1	

【海藻類】		280
海藻 （のり、わかめ、ひじき、こんぶ、もずく等）	277	
寒天	3	

【肉類】		205
肉 （牛肉、豚肉、鶏肉）	180	
レバー	23	
ウィンナー	1	
ナンコツ	1	

【卵】		113
卵	113	

【芋類】		76
芋類（じゃがいも、さつまいも、長いも）	76	

【その他食品】		207
梅干	62	
ごま	30	
特になし	15	
酢の物、酢（りんご酢）	12	
こんにやく	7	
肝油	7	
ケチャップ	5	
水・ミネラルウォーター	4	
キシリトールガム・タブレット	4	
お茶、緑茶、健康茶、紅茶	4	
サプリ（はとむぎ、ビタミン、子供用、マルチビタミン）	4	
食物繊維、繊維質食品	4	
無添加食品、無添加のお菓子	4	
オムライス	3	
キムチ	3	
ハンバーグ（煮込み、豆腐、野菜激盛り）	3	
ミロ	3	
国産品や手作りのもの	3	
野菜入りのお菓子	3	
シチュー	2	
ぬか、糠漬け	2	
プロテイン	2	
果汁100%ジュース	2	
カムカムジュース	1	
カルシウム入り食品	1	
カレー（野菜入り）	1	
きらずあげ	1	
ぎん茶	1	
ごま豆腐	1	
コロッケ	1	
スポーツ飲料（自家中毒防止のため）	1	
チキンナゲット	1	
チョコボール	1	
トマト入りのカレー	1	
ドレッシング	1	
ナッツ	1	
にんじんケーキ	1	
ねばねば系	1	
無農薬のもの	1	
栄養補助食品	1	
植物性たんぱく質	1	
大麦若葉	1	