

原 著

5歳児における気になる食べ方と食事に対する保護者の配慮

十川 悠香¹⁾ 吉岡 昌美¹⁾ 長濱 太造²⁾ 中江 弘美¹⁾
坂本 治美¹⁾ 篠原 千尋¹⁾ 福井 誠³⁾ 日野出大輔³⁾

概要：近年、「よく噛まない」「丸飲み」などの幼児期の食べ方が問題視され、幼児期に好ましい食行動を身につけるための支援の必要性が望まれている。しかしながら、保護者が気になる食べ方がどのような要因と関連しているのかを示すエビデンスは十分ではない。本研究では、5歳児における気になる食べ方の現状と食事に対する保護者の配慮を調査し、両者がどのように関連するのかを明らかにすることを目的とした。幼稚園に通う5歳児62名の保護者を対象とし、現在の幼児の気になる食べ方や口呼吸に関する要因、食事に対する保護者の配慮について、22項目のアンケート調査を実施し、各項目間の関連について検討した。Spearman順位相関係数検定を用いて分析した結果、「偏食がない」は「硬い食品を取り入れる」「噛み切って食べる食品を取り入れる」「食材を大きめにしている」と有意に関連した（それぞれ、 $r=0.386, p<0.01$; $r=0.294, p<0.05$; $r=0.299, p<0.05$ ）。また、「よく噛まずに飲み込むことがない」は「硬い食品を取り入れる」や「噛み切って食べる食品を取り入れる」と有意に関連した（それぞれ、 $r=0.310, p<0.05$; $r=0.252, p<0.05$ ）。さらに、「食事時の姿勢」や「食べることに集中」は、「硬い食品を取り入れる」と有意に関連した（それぞれ、 $r=0.403, p<0.01$; $r=0.411, p<0.01$ ）。以上の結果から、幼児の気になる食べ方は食事に対する保護者の配慮と関連することが示唆された。

索引用語：5歳児，気になる食べ方，保護者の配慮，偏食

口腔衛生会誌 76：110-118, 2026

(受付：令和7年9月3日／受理：令和7年12月24日)

緒 言

幼児期は心身の発育・発達や基本的な生活習慣の形成にとって重要な時期である。子どもの“食べる力”を育むためには、保健医療従事者や児童福祉関係者等が連携し、幼児の栄養・食生活について基本的事項を共有し、幼児や保護者への支援を効果的に進める必要がある^{*1}。多田は、幼児期の発育・食事・食行動に関する研究レビューの中で、子どもの“食べる力”に関する研究論文は多いものの、特定の要因と結果の関連性を明らかにすることはできなかつたと結論付け、項目間の関連性を明らかにするには幼児を対象とした更なる研究報告が必要であると述べている^{*2}。

幼児期の「食の問題」は30年以上前から着目されてお

り、主に保育園児や幼稚園児の保護者を対象に、「気になる食べ方」や「食事の心配事」の実態調査が実施されてきた^{1,2)}。大岡らは保育園児（1～5歳児）の保護者を対象に「食事について気になる点」を調査した結果、気になる点がある保護者の割合は1歳児で約8割、5歳児でも6割以上であったと報告している³⁾。気になる点を項目ごとにみると、「噛まない」や「丸飲み」は1歳児をピークに5歳児では大幅に減少するが、「時間がかかる」は、3歳児にピークがあり、5歳児まで横ばいでほとんど変わらなかった³⁾。このように、幼児の食の問題は口腔機能の発達や食事内容の変化に伴い年齢により大きく変化するため、年齢とともに解決する問題もあるが、「時間がかかる」のように5歳まで遷延する課題もあると考えられる。また、中嶋は、保護者が子どもの食に対し

¹⁾ 徳島文理大学保健福祉学部口腔保健学科

²⁾ 徳島文理大学人間生活学部メディアデザイン学科

³⁾ 徳島大学大学院医歯薬学研究部口腔保健衛生学分野

^{*1} 国立保健医療科学院：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】令和4年3月。

<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf> (2025年10月26日アクセス)。

^{*2} 厚生労働科学研究成果データベース：幼児期の発育・食事・食行動に関する研究レビュー及び整理。多田由紀，厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）総合研究報告書。

https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2019/192011/201907003B_upload/201907003B0023.pdf (2025年10月26日アクセス)。

て日常的に行っている配慮について調査した結果、低年齢では保護者が主体となって摂食量や栄養に注意しているが、3歳以降は子どもの嗜好を優先する傾向があり、5歳になると食べ方やマナーについて保護者が気にかかることが増えるとしている⁴⁾。5歳という時期は保護者が子どもの食べ方を制御する必要性を意識しはじめることから、この時期が積極的な食支援を展開する分岐点になるのではないかと考察している⁴⁾。子どもの食の問題については歯科医学的見地からも注目されており、日本歯科医学会は子どもの食の問題へ歯科医療が貢献できるアプローチを模索・立案することを目的として「子どもの食事の心配事」について実態調査を行っている^{*3)}。近年注目を集めている口腔機能発達不全症では、咀嚼や嚥下がうまくできない、構音の異常、口呼吸などが症状として認められるとされており^{*4)}、食べ方の問題は口腔機能や口呼吸の問題と関連していることも考えられる。

ところで、子どもの食行動や食品選択に影響を与える因子として、保護者の食習慣や食事の与え方が、主要な決定要因であるといわれている⁵⁾。幼児期の食事は保護者に委ねられており、保護者にとっての食に関する困り事は保護者の食に対する意識と関連があると考えられる。そこで今回われわれは、5歳児における「気になる食べ方」や「口呼吸に関する要因」の現状を把握するとともに、気になる食べ方が食事に対する保護者の配慮とどのように関連するのかを明らかにすることを目的として本研究を行った。

対象および方法

1. 対象

令和5年7月から9月の期間に、徳島県内の5か所の幼稚園の4・5歳児クラスに在籍する121名の保護者に対してアンケート調査を行い、その中で5歳児62名(男児37名、女児25名；平均月齢66.5±3.4)の保護者から得た回答を分析対象とした。

2. アンケート調査

気になる食べ方や保護者の食に対する意識の現状を調べるため、先行研究^{4,6-9)}を参考に作成した質問票(図1)を用いて調査を行った。具体的には図1に示すように、「幼児の気になる食べ方」(食の好み：Q1～Q5、下手な食べ方：Q6～Q9、食事の態度：Q10～Q14)、「口呼吸に関する要因(質問票では口呼吸・全身の状態と表記)」(Q15～Q18)、「食事に対する保護者の配慮(質問票で

は幼児の食に関する保護者の方の意識と表記)」(Q19～Q22)の計22項目の質問に対して、4段階の回答選択肢を提示した。回答は「問題がある」と考えられる場合、1に近く(数値が小さく)なるように設定した。

各幼稚園の園長から4歳児、5歳児クラスの担任を介して保護者宛の説明文書、同意書、質問票1部と返信用封筒を同封した封書を保護者に配布してもらった。その後、同意書と記入済み質問票の入った封筒を各担任に提出してもらい、後日研究者が回収した。回収率は100%であった。

3. 統計解析

アンケート調査の結果について記述統計を行った後に、食べ物の好み(Q1～Q5)、下手な食べ方(Q6～Q9)、食事の態度(Q10, Q11, Q13, Q14)、口呼吸に関する要因(Q15～Q18)、食事に対する保護者の配慮(Q19～Q22)の関連性についてSpearman順位相関係数検定を用いて分析した。なお、「Q12食べる速さは速い」については「ある」という回答が、食べるのが速すぎるのか、スムーズに速く食べられるのかの判断がつきにくく解釈が難しいため除外した。

アンケート項目の中で「Q11食べる速さは遅い」は、口腔機能発達不全症^{*4)}の咀嚼機能の項目の一つである「咀嚼時間が長すぎる」に類似した指標であり、既存の調査研究^{*4,3)}において3～5歳児の気になる食べ方で常に上位を占める項目「食べるのに時間がかかる」にも類似している。それらの調査結果は2群で集計されていることから、本研究においても「食べる速さは遅い」の有無で2群に分け、「下手な食べ方」と関連があるかどうかを、 χ^2 検定を用いて分析した。統計学的分析には統計解析ソフト(SPSS Statistics Ver.26 日本IBM, 東京)を用い、統計学的な有意水準は $p<0.05$ とした。

4. 倫理的配慮

本研究は徳島文理大学倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号R5-5)。

結 果

1. アンケート調査の集計結果

アンケート調査の回答分布を表1に示す。「Q10食事時の姿勢が悪い」に「ある」と回答したのは24.2%、「どちらかというところ」と合わせると71.0%であり、食事時の姿勢を気にしている保護者は約7割を占めた。「Q5偏食がある」に「ある」と回答したのは24.2%、「どち

^{*3)}日本歯科医学会：日本歯科医学会重点研究「子どもの食の問題に関する調査」報告書 平成27年1月日本歯科医学会重点研究委員会、<https://www.jads.jp/assets/pdf/activity/past/kodomotosyoku.pdf> (2025年10月26日アクセス)。

^{*4)}日本歯科医学会：口腔機能発達不全症に関する基本的な考え方 令和6年3月日本歯科医学会、<https://www.jads.jp/assets/pdf/basic/r06/document-240402-2.pdf> (2025年10月26日アクセス)。

質問票（現在）

◎下記の質問項目で該当するところに○をつけてください。

【幼児の気になる食べ方】

①	硬い食べ物について	1.好まない	2.どちらかという 好まない	3.どちらかという 好き	4.好き
②	繊維の多い食べ物について	1.好まない	2.どちらかという 好まない	3.どちらかという 好き	4.好き
③	形の大きい食べ物について	1.好まない	2.どちらかという 好まない	3.どちらかという 好き	4.好き
④	厚切り肉など前歯で噛み切らないと食べられないようなものについて	1.好まない	2.どちらかという 好まない	3.どちらかという 好き	4.好き
⑤	偏食はありますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑥	食べ物を噛んだ後、飲み込めなくて口から出すことがありますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑦	よく噛まずに飲み込むことがありますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑧	食事中に食べ物をこぼすことはありますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑨	くちゃくちゃと音を立てて食べることがあります	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑩	食事のときの姿勢が悪いと感じることはありますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑪	食べる速さは遅いですか	1.はい	2.どちらかという はい	3.どちらかという いいえ	4.いいえ
⑫	食べる速さは速いですか	1.はい	2.どちらかという はい	3.どちらかという いいえ	4.いいえ
⑬	食べる事に集中していますか	1.集中 していない	2.どちらかという 集中していない	3.どちらかという 集中している	4.集中 している
⑭	食事を楽しみにしていますか	1.楽しみにして いない	2.どちらかという 楽しみにしていない	3.どちらかという 楽しみにしている	4.楽しみにして いる

【口呼吸，全身の状態】

⑮	日中よく口を開けていますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑯	寝ているとき口が開いていますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑰	鼻がつまっていますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない
⑱	現在指しゃぶりをしていますか	1.ある	2.どちらかという ある	3.どちらかという ない	4.ない

【幼児の食に関する保護者の方の意識】

⑲	普段の食事で硬い食品を取り入れることを意識していますか	1.意識して いない	2.どちらかという 意識していない	3.どちらかという 意識している	4.意識して いる
⑳	厚切り肉など前歯で噛み切って食べる食品を取り入れることを意識していますか	1.意識して いない	2.どちらかという 意識していない	3.どちらかという 意識している	4.意識して いる
㉑	子どもがよく噛むように食材を大きめにしていますか	1.していない	2.どちらかという していない	3.どちらかという している	4.している
㉒	子どもが一口で食べやすいように食材を小さくしていますか	1.している	2.どちらかという している	3.どちらかという していない	4.していない

図1 質問票

表1 アンケート調査の集計分布 (N=62)

質問項目 [†]	1	2	3	4
Q1 硬い食べ物	7 (11.3)	28 (45.2)	20 (32.3)	7 (11.3)
Q2 繊維の多い食べ物	5 (8.1)	37 (59.7)	16 (25.8)	4 (6.5)
Q3 形の大きい食べ物	2 (3.2)	40 (64.5)	16 (25.8)	4 (6.5)
Q4 前歯で噛み切る食べ物	12 (19.4)	34 (54.8)	15 (24.2)	1 (1.6)
Q5 偏食がある	15 (24.2)	24 (38.7)	15 (24.2)	8 (12.9)
Q6 飲み込めなくて出す	12 (19.4)	14 (22.6)	22 (35.5)	14 (22.6)
Q7 よく噛まずに飲み込む	4 (6.5)	13 (21.0)	31 (50.0)	14 (22.6)
Q8 食べ物をこぼす	12 (19.4)	21 (33.9)	17 (27.4)	12 (19.4)
Q9 音を立てて食べる	4 (6.5)	13 (21.0)	19 (30.6)	26 (41.9)
Q10 食事時の姿勢が悪い	15 (24.2)	29 (46.8)	11 (17.7)	7 (11.3)
Q11 食べる速さは遅い	19 (30.6)	13 (21.0)	20 (32.3)	10 (16.1)
Q12 食べる速さは早い	4 (6.5)	15 (24.2)	18 (29.0)	25 (40.3)
Q13 食べることに集中している	14 (22.6)	25 (40.3)	18 (29.0)	5 (8.1)
Q14 食事を楽しみにしている	0 (0.0)	12 (19.4)	25 (40.3)	25 (40.3)
Q15 日中よく口を開けている	6 (9.7)	14 (22.6)	19 (30.6)	23 (37.1)
Q16 寝ているときに口が開いている	10 (16.1)	11 (17.7)	29 (46.8)	12 (19.4)
Q17 鼻がつまっている	3 (4.8)	11 (17.7)	18 (29.0)	30 (48.4)
Q18 指しゃぶりをしている	3 (4.8)	1 (1.6)	4 (6.5)	54 (87.1)
Q19 硬い食品を取り入れる	11 (17.7)	29 (46.8)	19 (30.6)	3 (4.8)
Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる	11 (17.7)	35 (56.5)	14 (22.6)	2 (3.2)
Q21 食材を大きめにしている	15 (24.2)	30 (48.4)	15 (24.2)	2 (3.2)
Q22 一口で食べやすいように小さくしている	11 (17.7)	31 (50.0)	15 (24.2)	5 (8.1)

人数 (%)

[†] Q1～Q4 1:好まない, 2:どちらかという好まない, 3:どちらかという好き, 4:好き
 Q5～Q10, Q15～Q18 1:ある, 2:どちらかというある, 3:どちらかというない, 4:ない
 Q11～Q12 1:はい, 2:どちらかというはい, 3:どちらかといういいえ, 4:いいえ
 Q13～Q14, Q19～Q21 1:していない, 2:どちらかというしていない, 3:どちらかというとしている, 4:している
 Q22 1:している, 2:どちらかというとしている, 3:どちらかというしていない, 4:していない

らかというところ”を合わせると62.9%であり、6割以上の保護者が偏食を気にしていた。幼児の気になる食べ方(Q1～Q14)において、「Q11 食べる速さは遅い」に「はい」と回答したのは30.6%、「どちらかというとはい」を合わせると51.6%であった。

「Q15 日中よく口を開けている」に「ある」と回答したのは9.7%、「どちらかというところ」を合わせると32.3%であった。

また、食事に対する保護者の配慮(Q19～Q22)において、「Q19 硬い食品を取り入れる」に「意識している」と回答したのは4.8%、「どちらかというところ意識している」を合わせると35.4%であり、3割以上の保護者が硬い食品を取り入れることを意識していた。「Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる」に「意識している」と回答したのは3.2%、「どちらかというところ意識している」を合わせると25.8%であり、噛み切って食べる食品を取り入れ

ることを意識している保護者は3割に満たなかった。

2. 「食べ物の好み」「下手な食べ方」「食事の態度」と「食事に対する保護者の配慮」との関連

食べ物の好み(Q1～Q5)、下手な食べ方(Q6～Q9)、食事の態度(Q10～Q14)と食事に対する保護者の配慮(Q19～Q22)との関連性について分析した結果を表2に示す。「Q5 偏食がない」は「Q19 硬い食品を取り入れる」「Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる」「Q21 食材を大きめにしている」と有意な正の相関を示した(それぞれ、 $r=0.386, p<0.01$; $r=0.294, p<0.05$; $r=0.299, p<0.05$)。

「Q7 よく噛まずに飲み込むことがない」は、「Q19 硬い食品を取り入れる」「Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる」と関連した(それぞれ、 $r=0.310, p<0.05$; $r=0.252, p<0.05$)。また、「Q10 食事時の姿勢」は、「Q19 硬い食品を取り入れる」と関連した($r=0.403, p<0.01$)。さらに、「Q13 食べることに集中」は「Q19 硬い食品

表2 「食べ物の好み」「下手な食べ方」「食事の態度」と「食事に対する保護者の配慮」との関連 (N=62)

質問項目 [†]	Q19 硬い食品を取り入れる	Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる	Q21 食材を大きめにしている	Q22 一口で食べやすいように小さくしている
Q1 硬い食べ物	0.188	0.005	0.234	-0.012
Q2 繊維の多い食べ物	0.288*	0.044	0.152	0.020
Q3 形の大きい食べ物	0.332**	0.239	0.231	0.013
Q4 前歯で噛み切る食べ物	0.045	0.122	0.177	0.036
Q5 偏食がある	0.386**	0.294*	0.299*	0.177
Q6 飲み込めなくて出す	0.058	-0.072	0.093	-0.019
Q7 よく噛まずに飲み込む	0.310*	0.252*	0.199	0.081
Q8 食べ物をこぼす	0.235	-0.018	0.142	-0.113
Q9 音を立てて食べる	0.178	0.022	0.084	-0.099
Q10 食事時の姿勢が悪い	0.403**	0.203	0.307*	-0.083
Q11 食べる速さは遅い	0.171	-0.052	0.004	-0.104
Q13 食べることに集中している	0.411**	0.332**	0.179	-0.125
Q14 食事を楽しみにしている	0.179	-0.062	0.215	0.055

[†]質問項目の選択肢は下記のとおり4段階とし、Spearman 順位相関係数検定を行った。* $p<0.05$ **: $p<0.01$

Q1~Q4 1:好まない, 2:どちらかという好まない, 3:どちらかという好き, 4好き

Q5~Q10 1:ある, 2:どちらかというある, 3:どちらかというない, 4:ない

Q11 1:はい, 2:どちらかというはい, 3:どちらかといういいえ, 4:いいえ

Q13~Q14, Q19~Q21 1:していない, 2:どちらかというしていない, 3:どちらかというしている, 4:している

Q22 1:している, 2:どちらかというしている, 3:どちらかというしていない, 4:していない

表3 「下手な食べ方」「食事の態度」と「口呼吸に関する要因」との関連 (N=62)

質問項目 [†]	Q15 日中よく口を開けている	Q16 寝ているときに口が開いている	Q17 鼻がつままっている	Q18 指しゃぶりをしている
Q6 飲み込めなくて出す	0.153	0.048	0.220	0.089
Q7 よく噛まずに飲み込む	0.268*	0.212	0.086	0.047
Q8 食べ物をこぼす	0.375**	0.146	0.204	0.128
Q9 音を立てて食べる	0.274*	0.091	0.157	0.063
Q10 食事時の姿勢が悪い	0.308*	0.218	0.142	0.157
Q11 食べる速さは遅い	0.053	-0.074	0.035	-0.096
Q13 食べることに集中している	0.135	0.066	0.001	0.279
Q14 食事を楽しみにしている	0.134	0.156	0.126	0.055

[†]質問項目の選択肢は下記のとおり4段階とし、Spearman 順位相関係数検定を行った。* $p<0.05$ **: $p<0.01$

Q6~Q10, Q15~Q18 1:ある, 2:どちらかというある, 3:どちらかというない, 4:ない

Q11 1:はい, 2:どちらかというはい, 3:どちらかといういいえ, 4:いいえ

Q13~Q14 1:していない, 2:どちらかというしていない, 3:どちらかというしている, 4:している

を取り入れる」「Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる」と関連した(それぞれ, $r=0.411, p<0.01$; $r=0.332, p<0.01$)。

食事に対する保護者の配慮の項目間の相関について調べた結果、「Q19 硬い食品を取り入れる」は「Q20 噛み切って食べる食品を取り入れる」「Q21 食材を大きめにしている」との間に有意な相関を認め(それぞれ, $r=0.623, p<0.001$; $r=0.374, p<0.01$)、「Q20 噛み切って食

べる食品を取り入れる」と「Q21 食材を大きめにしている」との間にも有意な正の相関を認めた($r=0.483, p<0.001$)。

3. 「下手な食べ方」「食事の態度」と「口呼吸に関する要因」との関連

下手な食べ方(Q6~Q9), 食事の態度(Q10~Q14)と口呼吸に関する要因(Q15~Q18)との関連性について分析した結果を表3に示す。「Q15 日中よく口を開け

表4 「食べる速さは遅い」と「下手な食べ方」との関連 (N=62)

		Q11 食べる速さは遅い		p 値 [†]
		はい / どちらかというとはい	どちらかというといいえ / いいえ	
Q6 飲み込めなくて出す	ある / どちらかというとある どちらかというとい / ない	18 (56.2) 14 (43.8)	8 (26.7) 22 (73.3)	0.018*
Q7 よく噛まずに飲み込む	ある / どちらかというとある どちらかというとい / ない	5 (15.6) 27 (84.4)	12 (40.0) 18 (60.0)	0.032*
Q8 食べ物をこぼす	ある / どちらかというとある どちらかというとい / ない	23 (71.9) 9 (28.1)	10 (33.3) 20 (66.7)	0.002**
Q9 音を立てて食べる	ある / どちらかというとある どちらかというとい / ない	10 (31.2) 22 (68.8)	7 (23.3) 23 (76.7)	0.485

人数 (%), [†]χ² 検定; *p<0.05 ** : p<0.01

ている」は「Q7 よく噛まずに飲み込む」「Q8 食べ物をこぼす」「Q9 音を立てて食べる」「Q10 食事時の姿勢が悪い」と関連した (それぞれ, r=0.268, p<0.05; r=0.375, p<0.01; r=0.274, p<0.05; r=0.308, p<0.05)。

4. 「食べる速さは遅い」と「下手な食べ方」との関連
「Q11 食べる速さは遅い」と下手な食べ方 (Q6～Q9) との関連について χ² 検定を行い分析した結果を表4に示す。食べるのが遅い群は遅くない群と比べて、「Q6 飲み込めなくて出す」「Q8 食べ物をこぼす」者の割合が有意に高かった (それぞれ, p<0.05; p<0.01)。一方、食べるのが遅い群は遅くない群に比べて、「Q7 よく噛まずに飲み込む」者の割合が有意に低かった (p<0.05)。

考 察

平成27年度乳幼児栄養調査^{*5}において、5歳以上の「子どもの食事について困っていること」で、「食べるのに時間がかかる」は34.6%、「偏食する」は28.5%と食事の困り事の上位を占めている。本研究のアンケート調査の結果においても、「食べる速さは遅い」と回答した保護者は30.6%、「偏食がある」は24.2%であり、同程度の割合を示した。

Nogamiらは、3～12歳の小児の口唇閉鎖不全症の発生率を調査した報告の中で、小児の30.7%に口唇閉鎖不全があったと述べている¹⁰⁾。その中で、5歳児では「日中口を開けていることが多いですか」の質問に28.3%が「はい/そう思う」と答えており、本調査の32.3%と近似した結果を示した。

Inadaらは3～5歳の小児の保護者を対象としたアン

ケート調査をもとに口呼吸に関連する要因について探索的因子分析を行っている¹¹⁾。その結果、「日中よく口を開けている」は「口唇閉鎖不全」に寄与する質問項目であり、「口唇閉鎖不全」は「咀嚼・嚥下の問題」と強く関連することを報告している¹¹⁾。また、同じ研究論文の中で「Are you a noisy eater?」が「咀嚼・嚥下の問題」に寄与する質問項目として抽出されており、本研究での「音を立てて食べる」という質問項目がこれに該当すると考えられる。今回われわれの研究においても、「日中よく口を開けている」と「よく噛まずに飲み込む」「食べ物をこぼす」「音を立てて食べる」との間には有意な関連性を認めており、これらの項目間の関連性は「口唇閉鎖不全」と「咀嚼・嚥下の問題」の関係性を示唆するものではないかと考える。

子どもの食行動に影響を与える要因についてのシステマティックレビューの中で、Scaglioniらは未知の食品を拒否する傾向は正常な発達段階であり、通常2歳から6歳の間にピークを迎えると考えられており、保護者は乳幼児期から幅広い健康的な食品選択をすることが重要であると述べている⁵⁾。長谷川らは、子どもの偏食や目新しいものを食べないなどの食物選択の幅の狭さは、母親の子どもの食事に対する配慮の少なさが影響することを指摘している¹²⁾。木林らは、偏食が多い幼児は少ない幼児に比べて咀嚼能力が低いこと、保護者が食事を作るときに意識して硬い物をメニューに加えている家庭の幼児は咬合力が有意に高いことを報告している¹³⁾。今回の調査結果では、子どもの偏食が硬い食品や噛み切っ

*5厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査の結果の概要第1部 乳幼児の栄養方法や食事に関する状況。
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoutjidoukateikyoku/0000134207.pdf (2025年8月1日アクセス)。

とから、保護者が普段から食事の工夫をするよう心がけることで、硬い物や噛み切って食べる食品への受け入れが良くなり、子どもの偏食が少なくなるのかもしれない。

ところで、偏食と咀嚼能力や咬合力との関連を示した報告がいくつかみられるが^{8,13,14}、それらはすべて断面調査であることから、偏食による食の幅の狭さが、子どもの咀嚼能力や咬合力に影響を与え、結果として食の選択を狭めている可能性も考えられる。つまり、噛む力が弱く噛めない食品が多いことが偏食の原因になっている可能性も考えられる。また、家族が偏食の場合、子どもも偏食の可能性が高いという報告¹⁵や、母親が離乳期から食品の種類を増やすよう心がけていなかった子どもは偏食が多かったという報告がある¹⁶。今回のアンケートでは保護者の食の好みについては確認できていないが、保護者が自身や子どもの苦手な味、硬さ、食感の食べ物に対しての意識をもつことは、長期的にみれば偏食を減らすことにもつながるのかもしれない。

下手な食べ方、食事の態度と保護者の配慮との関連を調べた結果、「よく噛まずに飲み込む」は「硬い食品を取り入れる」や「噛み切って食べる食品を取り入れる」と有意に関連していた。石黒らは、幼児とその保護者を対象とした研究において、噛み応えのある食品を選択している保護者は、子どもによく噛んで食べるように声掛けをしていたと報告している¹⁷。子どもの食事に対して工夫している保護者は、普段から噛み応えのある食事を出すよう意識し、よく噛んでから飲み込むというような食べ方に関する声かけが日常的にあるのではないかと考える。さらに、「食事時の姿勢」「食べることに集中」は「硬いものを取り入れる」と有意に関連していた。普段から食事に対して工夫している保護者は、子どもの食事内容だけでなく食事時の環境や食事のマナーについても配慮しているのではないかと考える。

「食べる速さは遅い」と「下手な食べ方」との関連を調べた結果、食べるのが遅い群は遅くない群に比べ「飲み込めなくて出す」者の割合が高かった。今回のアンケート調査では「飲み込まない」ではなく「飲み込めなくて出す」と質問しており、「飲み込めなくて出す」状態は、食品を一定時間噛んだが、最終的に嚥下できる状態には至らなかったという状態と解釈できる。したがって、食べ物を出す原因は、食べ物の味やにおい、感触に対する拒否感といった心理的な問題よりも食品を口腔内でうまく処理しきれないといった口腔機能の影響が大きいと考える。口腔に取り込まれた食べ物は歯で粉碎する

と同時に、舌を使って唾液と混ぜて食塊という嚥下に適した形に調整する^{18,19}。飲み込めなくて出す幼児は咀嚼や食塊形成が十分できていないなどが原因で、しっかり噛めない、上手く飲み込めないことから食事に時間がかかっている可能性が考えられる。大西らは、食塊の水分量が咀嚼時間に影響を与えていると報告している²⁰。また渡部らは、食物の粉碎程度に加えて唾液分泌量が低下した場合に咀嚼能率が低下することを示唆している²¹。今回、咀嚼時の唾液分泌量を測定しておらず検討はできないが、飲み込めずに口から出してしまう原因の一つに、咀嚼時の唾液分泌量が関係している可能性も考えられる。ところで、食べるのが遅い群は「よく噛まずに飲み込む」者の割合が低かった。その理由として、食べるのが遅い群は、「よく噛んで食べられている」ということではなく、咀嚼動作は行っているがしっかり噛めていないために、噛むのに時間がかかっていることが考えられる。先に述べたように、「食べるのが遅い」ことが口腔内での食品の処理能力の低さを示していると考えれば、食品によって「飲み込むまでに時間がかかる」「飲み込むに至らず口から出してしまう」「食べている途中に口からこぼれる」のすべての事象と関連することに矛盾はないと考える。

本研究の限界として、以下の点が挙げられる。1つ目は、アンケートの回答は保護者の主観によるものであり、客観的に検証を行うことができない点である。2つ目は、今回の質問項目の中で保護者自身の食習慣や食事の方法などの食行動が確認できていない点である。さらに本研究は断面調査であり、原因と結果の因果関係を明らかにできていない。今後、保護者の食行動を加味した項目の調査、交絡因子を考慮した分析や追跡調査により「気になる食べ方」との因果関係を明らかにする必要があると考えている。

結 論

本研究の結果、「偏食」や「よく噛まずに飲み込むことがない」は「硬い食品を取り入れる」や「噛み切って食べる食品を取り入れる」と関連した。さらに、「食事時の姿勢」や「食べることに集中」は、「硬い食品を取り入れる」と関連した。以上の結果から、気になる食べ方は食事に対する保護者の配慮と関連することが明らかになった。

謝 辞

本研究にご協力いただきました保護者の皆様に心より感謝いたします。また、本研究の趣旨をご理解いただきご協力し

てくださいました幼稚園関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

本研究はJSPS 科研費 JP23K09495 の助成を受けたものである。

文 献

- 1) 高梨 登, 納谷賢一, 益守真木雄ほか: 東京都幼児基礎栄養調査について—第1報 特に齲蝕, 歯列・咬合異常, 食べ方の状態について—. 小児歯誌 27: 708-715, 1989.
- 2) 大岡貴史, 坂田美恵子, 野本富枝ほか: 乳幼児の食事や口腔内の状況に関する保護者の疑問や不安についての実態調査. 口腔衛生会誌 61: 551-562, 2011.
- 3) 大岡貴史, 内海明美, 向井美恵: 乳幼児の保護者が感じる食行動の問題点と食事の楽しさとの関連. 小児保健研 72: 485-492, 2013.
- 4) 中嶋理香: 乳幼児をもつ保護者が実施する「食べやすさ」への配慮から考える食支援の在り方. 小児保健研究 80: 626-637, 2021.
- 5) Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V et al: Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*10: 3-17, 2018.
- 6) 平元 泉, 大高麻衣子, 山岡 薫: 幼児の「気になる食べ方」と関連する要因. 秋田大学保健学専攻紀要 28: 49-58, 2020.
- 7) 照井菜央子, 平元 泉, 新井浩和: 低出生体重児の摂食における問題と支援に関する検討 (その1) —保育園児を対象とした「気になる食べ方」調査—. 秋田大学保健学専攻紀要 25: 1-9, 2017.
- 8) 一丸あゆみ, 高野政子: 4・5歳児の咀嚼能力と食習慣・保護者の認識との関連性. 小児保健研 80: 566-574, 2021.
- 9) 小久江由佳子, 猪狩和子, 小松偉二ほか: 小児の口呼吸に関する実態調査—保育園年長児の保護者に対するアンケート調査—. 小児歯誌 41: 140-147, 2003.
- 10) Nogami Y, Saitoh I, Inada E et al.: Prevalence of an incompetent lip seal during growth periods throughout Japan: A large-scale, survey-based, cross-sectional study. *Environ Health Prevent Med* 26: 11, 2021.
- 11) Inada E, Saitoh I, Kaihara Y et al: Factors related to mouth

breathing syndrome in preschool children and the effects of incompetent lip seal: An exploratory study. *Clin Exp Dent Res* 8: 1555-1560, 2022.

- 12) 長谷川智子, 今田純雄: 幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討. 小児保健研 63: 626-634, 2004.
- 13) 木林美由紀, 大橋健治, 森下真行ほか: 幼児の咀嚼と食行動および生活行動との関連性. 口腔衛生会誌 54: 550-557, 2004.
- 14) 前田 隆, 今井 麗, 樋口直人ほか: 小児の摂食の機能と行動(食べ方)に関する研究—第2報 摂食状態と咬合力, 咀嚼能力との関係について—. 小児歯誌 28: 133-142, 1990.
- 15) Goh DY, Jacob A: Perception of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: A questionnaire survey. *Asia Pac Fam Med* 11: 1-8, 2012.
- 16) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井英二: 幼児の偏食と生活環境との関連. 民族衛生 74: 279-289, 2008.
- 17) 石黒 梢, 石田直子, 中向井政子ほか: 3歳児とその保護者における噛みごたえのある食に関する認識調査. 日衛学誌 9: 24-37, 2015.
- 18) 山田好秋: 摂食嚥下の概要. 摂食嚥下リハビリテーション第3版, 才藤栄一, 植田耕一郎(監修), 出江紳一, 鎌倉やよい, 熊倉勇美ほか(編集), 医歯薬出版, 東京, 2016, 70-79頁.
- 19) Matsuo K, Palmer JB: Anatomy and physiology of feeding and swallowing. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 19: 691-707, 2008.
- 20) 大西峰子, 渡部 茂, 今井 香: 小児の食物咀嚼に関する研究. 小児歯誌 32: 1074-1080, 1994.
- 21) 渡部 茂, 平井敏博, 広瀬哲也ほか: 実験的な唾液分泌機能低下が食物咀嚼時間と嚥下時食塊水分量に及ぼす影響. 日咀嚼誌 3: 37-42, 1993.

著者への連絡先: 吉岡昌美 〒770-8514 徳島市山城町西
浜傍示180 徳島文理大学保健福祉学部口腔保健学科
TEL: 088-602-8710 FAX: 088-602-8783
E-mail: masami@tks.bunri-u.ac.jp

Problematic Eating Behavior of 5-year-old Children and Guardians' Consideration of Meals

Yuka SOGAWA¹⁾, Masami YOSHIOKA¹⁾, Taizou NAGAHAMA²⁾, Hiromi NAKAE¹⁾,
Harumi SAKAMOTO¹⁾, Chihiro SHINOHARA¹⁾, Makoto FUKUI³⁾ and Daisuke HINODE³⁾

¹⁾Department of Oral Health Sciences, Faculty of Health and Welfare, Tokushima Bunri University

²⁾Department of Media Design, Faculty of Human Life Sciences, Tokushima Bunri University

³⁾Department of Hygiene and Oral Health Sciences, Tokushima University Graduate School of
Biomedical Sciences

Abstract: Recently, “swallowing without chewing well” and “swallowing whole food” have become problematic in early childhood. Therefore, support is needed to promote the acquisition of favorable eating behavior at this time. However, there is insufficient evidence identifying factors associated with such behavior that parents are concerned about. This study aimed to elucidate these factors in 5-year-old children and guardians' consideration of meals, and investigate their relationships. The study subjects were 62 guardians of kindergarten children. We administered a questionnaire survey consisting of 22 items (eating behavior: 14 items; factors related to mouth breathing: 4 items; guardians' consideration of meals: 4 items), and subsequently analyzed relationships among items. Significant correlations were noted among the items: “Picky eating: No” and “Incorporating tough foods,” “Incorporating foods that need to be chewed,” and “Preparing ingredients as large pieces” (Spearman's rank correlation coefficient: $r=0.386$, $p<0.01$; $r=0.294$, $p<0.05$; $r=0.299$, $p<0.05$, respectively). The item “Swallowing food without chewing it properly: No” was significantly correlated with “Incorporating tough foods” and “Incorporating foods that need to be chewed” (Spearman's rank correlation coefficient: $r=0.310$, $p<0.05$; $r=0.252$, $p<0.05$, respectively). Furthermore, “Posture at mealtimes” and “Concentration on eating” were significantly correlated with “Incorporating tough foods” (Spearman's rank correlation coefficient: $r=0.403$, $p<0.01$; $r=0.411$, $p<0.01$, respectively). The findings suggest that problematic eating behavior of 5-year-old children is associated with guardians' consideration of meals.

J Dent Hlth 76: 110-118, 2026

Key words: 5-year-old children, Problematic eating behavior, Guardians' consideration of meals, Picky eating

Reprint requests to M. YOSHIOKA, Department of Oral Health Sciences, Faculty of Health and Welfare, Tokushima Bunri University, 180, Nishihambouji, Yamashiro-cho, Tokushima City, 770-8514, Japan
TEL: 088-602-8710/FAX: 088-602-8783/E-mail: masami@tks.bunri-u.ac.jp