

## 幼児期の好き嫌いと食嗜好の関連

橋 本 洋 子

A study on Relationship between likes and dislikes in childhood  
and Food Preferences.

Yoko Hashimoto.

## Summary

乳幼児期の食事は、捕食、咀嚼、嚥下という摂食機能を発達させるだけでなく、心身の健やかな成長に欠かせない。また、その時期に獲得する味覚や食習慣は、その子どもの健康を左右する。子どもの食に関する大きな問題には「好き嫌い」や「偏食」があるが、味覚が未発達な子どもは誰もが経験し、年齢とともに消失するといわれている。そこで、保育者養成校に通う女子大生を対象に幼少期と現在の好き嫌いの有無を調査した。好き嫌いがあった、またはある、と回答した学生は約90%であったが、成長とともに食べられる食品もあった。子どもが初めて口にする食品は調理形態の配慮が大切であり、子どもの健全な発育・発達には保護者や保育者の適切な関わりが重要であることが明らかとなった。

A meal in childhood is necessary for not only development of eating function, such as predation, chew and swallow, but also for healthy growth. And the taste and eating habit have a great influence on children's health. Though likes and dislikes, unbalanced diet are main problem of children's meal, these will happen to everyone and disappear through the growth. The result of the study investigated a food likes and dislikes between childhood and the present of college female students in nursery school, is about 80% students used to have, or have food likes and dislikes, and some of students disappear them. Consideration of the cooking food such as a child takes for the first time, and appropriate care of guardian and childcare professional, is effective for children's healthy growth.

Key Word: 食生活、食行動、食嗜好、好き嫌い、乳幼児期

## I. 諸言

人は生まれて生命を維持するために食事によって必要な栄養素を摂取している。睡眠や休息、食事、運動をはじめとする様々な行動全てが「生活」であり<sup>1)</sup>、健康な生活をおくるために営む「食生活」は、ただたんに空腹を満たす身体的、生理的欲求だけではなく、「楽しい」などの心理的欲求を満たす目的もある。人の食行動は食嗜好と密接に関係があり<sup>2)</sup>、心身ともに安定した豊かな生活をおくるためには、いつ、どこで、誰と、何を、どのように食べるか、が重要になる。

生まれたばかりの乳児が初めて口にする食事は母乳等の乳汁栄養である。母乳は免疫グロブリンをはじめとする免疫物質を含み、アレルギーを起こしにくい、スキンシップにより良好な母子関係が築きやすいなどの利点をもつ、乳児の発育に合わせた最適な成分組成である。乳児は母乳等の乳汁栄養を摂取することで食べる機能、いわゆる捕食、咀嚼、嚥下という3ステップの摂食機能を発達させる。大人と異なり、子どもの食べる営みは、心身の発育・発達に重要であり、その子どもの将来を大きく左右するものとなる。

食の嗜好には個人差があるが、それは早くは乳児期からみられる<sup>3)</sup>。好き嫌いや偏食は成長過程においてみられる現象であり、年齢が上がるるとともに消失するといわれているが、発育・発達途上にある子どもにとって偏った食品の摂取は必要な栄養素の不足を招き発育・発達の遅延が危惧される。また、食の嗜好はその子どもの食行動に大きく関与し、影響を及ぼす要因は多種多様であるが、環境因子（自然環境、家族環境、食環境）、心理学的因子（自我、性格、感覚）、生理学的因子（性、年齢、体質）、社会学的因子（人種、習慣、宗教）などがあげられる。乳幼児期の食生活に関する多くの研究が成されているが、好き嫌いや偏食は親子関係<sup>4)</sup>や齲歯との関係も示唆されている。垣本らの調査<sup>5)~7)</sup>では、身体的に健康ではない、あるいは情緒的に不安定な小学生に野菜嫌いの傾向がみられること、野菜嫌いの幼児に齲歯が多く、さらに甘いものを間食としてよく食べる幼児は野菜嫌いがかつ齲歯が多いと報告している。さらに、野菜嫌いと齲歯との関連については、①野菜類には食物繊維が多くよく咀嚼することで唾液が分泌され、口腔内の水分量が増すことで口腔内の糖質を希釈させるはたらきがあること、②野菜に含まれているモリブデンが齲歯の発生を抑制すること、から野菜をよく食べる子どもには齲歯が少ないという研究報告がある。

子どもの活動時間の減少、小児メタボリックシンドロームの増加等子どもの健康に関する研究報告は多く、1歳2か月児においても外食の頻度が高い子どもに肥満傾向が認められている<sup>8)</sup>。心身を育む重要な乳幼児期に好き嫌いや偏食があることはその子どもの将来の食生活、健康に大きな影響を及ぼす。そこで本研究は女子大生を対象に幼少期と現在との好き嫌いの有無および変化についての調査から関連性を検討し、乳幼児と関わる保育者をめざす学生への食教育の基礎資料とすることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象者および調査方法

本研究の対象者は秋草学園短期大学地域保育学科の女子学生1～3年生199名とし、2016年（平成28年）10月、1年生には「子どもの食と栄養」授業内にて、2年生には「総合演習Ⅰ」授業、3年次は「総合演習Ⅱ」授業を用いてアンケート調査を実施した。アンケート用紙を配付する際、調査の目的、趣旨、回答方法、無記名式であることを口頭で十分に説明した。調査について、趣旨に同意しない場合は回答の義務はないことも伝え、了解を得た後に実施した。回収率は100.0%であった。倫理的配慮として、本研究のみに使用し個人の結果は外部にもれる心配はないことを加えた。なお、本データは個人番号で扱い個人の特定はできない。

### 2. 内容

はじめに対象者の性別、年齢層をたずねた。質問項目は全7項目とし以下の通りである。質問2～6は質問1で「はい」と回答した人のみにたずねた。

- 1) 質問1：幼少期から現在までに嫌いな食品がある、またはあったか、をたずねた。
- 2) 質問2：「幼少期に嫌いだった食品」、「現在嫌いな食品」、「食べられるようになった食品」を食品群別にたずねた。食品群は6つの基礎食品群とし、第1群「魚・肉・卵・大豆・大豆食品」、第2群「牛乳・乳製品・海藻・子魚類」、第3群「緑黄色野菜」、第4群「淡色野菜・果物」、第5群「穀類・イモ類・砂糖」、第6群「油脂類・脂肪を多く含む食品」に分類した。食品群毎に質問紙の記入票（Figure 1）の各項目に食品例から1つだけ選択し、食品例にない場合は食品名を記入してもらった。

Figure 1 質問紙の記入票（質問2）

| 食品群           | 食品例  | 幼少期に嫌いだった食品 | 現在嫌いな食品 | 食べられるようになった食品 |
|---------------|--|-------------|---------|---------------|
| 魚、肉、卵、豆、大豆食品  | ①魚、②貝、③いか、④たこ、⑤かまぼこ、⑥牛肉、⑦豚肉、⑧鶏肉、⑨大豆、⑩豆腐、⑪納豆、⑫ゆで卵、⑬生卵 |             |         |               |
| 牛乳、乳製品、海藻、小魚類 | ①牛乳、②ヨーグルト、③チーズ、④しらす干し、⑤昆布、⑥わかめ、⑦のり                  |             |         |               |
| 緑黄色野菜         | ①にんじん、②ほうれん草、③かぼちゃ、④小松菜、⑤トマト                         |             |         |               |
| 淡色野菜、果物       | ①白菜、②大根、③キャベツ、④きゅうり、⑤ゴーヤ、⑥アスパラガス、⑦みかん、⑧りんご           |             |         |               |
| 穀類、イモ類、砂糖     | ①米、②パン、③うどん、④そば、⑤さつまいも、⑥里芋、⑦じゃがいも                    |             |         |               |
| 油脂類、脂肪の多い食品   | ①バター、②マーガリン、③マヨネーズ、④ドレッシング、                          |             |         |               |

- 3) 質問3：質問2で回答した「幼少期に嫌いだった食品」の中から一番嫌いだった食品をたずね、その理由を、「味」、「食感」、「見た目」、「におい」、「生理的に受けつけない」、「強制されて嫌いになった」、「食べすぎて嫌いになった」の7項目から選択（複数回答可）とした。
- 4) 質問4：質問2で回答した「現在嫌いな食品」の中から一番嫌いな食品を1つだけたずね、その理由を「味」、「食感」、「見た目」、「におい」、「生理的に受けつけない」、「強制されて嫌いになった」、「食べすぎて嫌いになった」の7項目から選択（複数回答可）とした。
- 5) 質問5：質問2で回答した「嫌いだったが現在は食べられるようになった食品」を1つだけたずねた。
- 6) 質問6：質問5の回答について、食べられるようになった時期を「小学校低学年」、「小学校高学年」、「中学・高校」、「大学」のいずれかから選択し、その理由を「味覚の変化」、「工夫された調理法」、「保護者や保育者からの働きかけ」から選択してもらった。当てはまる理由がない場合は、「その他の理由」に具体的に記してもらった。
- 7) 質問7：嫌いな食品を食べるように保護者や保育者からの促すことは、好き嫌いの改善に繋がると思うか、全員にたずねた。

### 3. 解析方法

質問1で「好き嫌いのあった、ある」と回答した人を「ある群」、ない人を「なし群」とした。解析には統計解析 IBM SPSS Statistics18 for Windows を用い、有意水準は5%とした。

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象者について

対象者199人中、質問1が無回答だった2人を除外し197人を解析対象とした。全員女性であり、10代93人(47.2%)、20代104人(52.8%)であった。

### 2. 嫌いな食品の有無と食品群

幼少期から現在まで、質問1「嫌いな食品がある、あった」について「はい」と回答した173人(87.8%)を「ある群」、「いいえ」と回答した24人(12.2%)を「なし群」とした。内訳をTable 1に、食品群別の嫌いな食品をTable 2に示した。

Table 1 対象者の内訳 (n=197)

|      |     | 10代 (n=93) | 20代 (n=104) |
|------|-----|------------|-------------|
| 好き嫌い | ある群 | 84 (90.3%) | 89 (85.6%)  |
|      | なし群 | 9 (9.7%)   | 15 (14.4%)  |

Figure 1の食品例以外で幼少期に嫌いだった食品はレバー、メロン、ピーマン、アボガド、たまねぎ、なす、たらこ、もずく、生クリーム等があり、現在嫌いな食品はレバー、メロン、ピーマン、アボガド、たまねぎ、なす、グリーンピース、ししとう、ピクルス、もずく等であった。幼少期に嫌いな食品の多くは現在でも継続して嫌いな食品としてあがっている。一方、「嫌いな食品がある、あった」と回答した173人のうち「食べられるようになった食品がある」と回答した人は91人(52.6%)と約半分しかいなかった。食べられるようになった食品は、たらこ、ミートボール、ピーマン、なす、春菊、たまねぎ、キウイフルーツなどであった。

Table 2 食品群別の嫌いな食品と食べられるようになった食品 (n = 173)

| 食品群                  | 項目            | 1位        | 2位          | 3位           |
|----------------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 第1群<br>肉・魚・卵・大豆・大豆食品 | 幼少期に嫌いだった食品   | 魚(24)     | 納豆(13)      | 貝(10)        |
|                      | 現在嫌いな食品       | 貝(23)     | 魚、納豆(14)    | 大豆(10)       |
|                      | 食べられるようになった食品 | 魚(20)     | 納豆(9)       | たこ(7)        |
| 第2群<br>牛乳・乳製品・海藻・小魚類 | 幼少期に嫌いだった食品   | 牛乳(30)    | チーズ(12)     | しらす干し(11)    |
|                      | 現在嫌いな食品       | 牛乳(31)    | しらす干し(14)   | チーズ(8)       |
|                      | 食べられるようになった食品 | チーズ(12)   | しらす干し(9)    | 牛乳(6)        |
| 第3群<br>緑黄色野菜         | 幼少期に嫌いだった食品   | にんじん(27)  | トマト(17)     | かぼちゃ(14)     |
|                      | 現在嫌いな食品       | にんじん(23)  | トマト(16)     | 小松菜(10)      |
|                      | 食べられるようになった食品 | にんじん(19)  | かぼちゃ(10)    | 小松菜(9)       |
| 第4群<br>淡色野菜・果物       | 幼少期に嫌いだった食品   | ゴーヤ(59)   | アスパラガス(20)  | キャベツ(4)      |
|                      | 現在嫌いな食品       | ゴーヤ(55)   | アスパラガス(9)   | きゅうり(5)      |
|                      | 食べられるようになった食品 | ゴーヤ(33)   | アスパラガス(14)  | きゅうり(6)      |
| 第5群<br>穀類・イモ類・砂糖     | 幼少期に嫌いだった食品   | 里芋(8)     | さつまいも、そば(7) | 米、うどん(2)     |
|                      | 現在嫌いな食品       | 里芋(10)    | そば(8)       | さつまいも(5)     |
|                      | 食べられるようになった食品 | 里芋(7)     | そば(6)       | さつまいも(5)     |
| 第6群<br>油脂類・脂肪の多い食品   | 幼少期に嫌いだった食品   | マヨネーズ(13) | バター(5)      | マーガリン(4)     |
|                      | 現在嫌いな食品       | マヨネーズ(14) | バター(7)      | マーガリン(6)     |
|                      | 食べられるようになった食品 | マヨネーズ(9)  | ドレッシング(6)   | バター、マーガリン(2) |

質問1で「はい」と回答した173人で、幼少期に一番嫌いだった食品は、ピーマン25人(14.5%)、ゴーヤ14人(8.1%)、納豆11人(6.4%)、トマト10人(5.8%)、牛乳9人(5.2%)、にんじん8人(4.6%)、グリーンピース5人(2.9%)、貝・魚がそれぞれ4人(2.3%)、かぼちゃ・きのこ・きゅうり・チーズ・なすがそれぞれ3人(1.7%)などであった。Figure 2に幼少期と現在の一番嫌いな食品を示した。ピーマン等は減少したが、トマト、

グリーンピース、貝類、レバーが増加している。

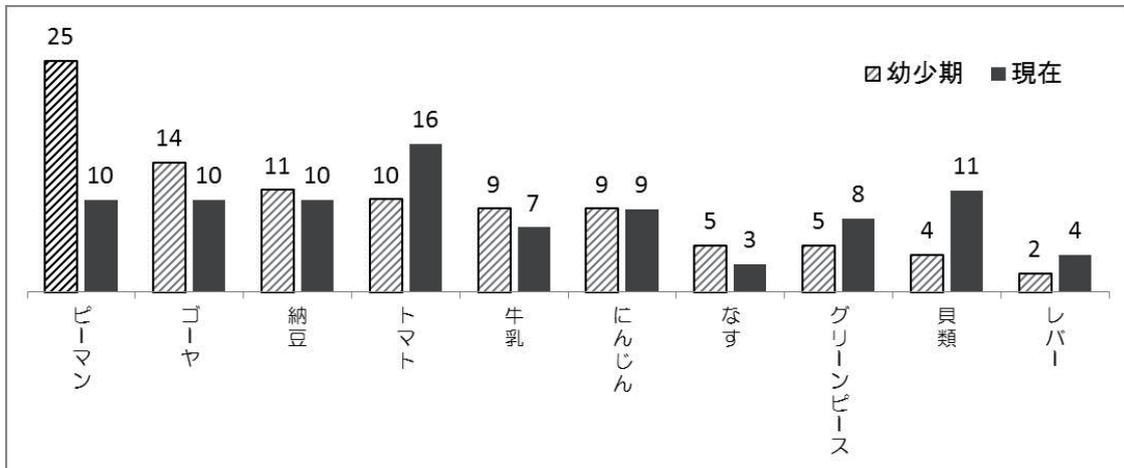


Figure 2 幼少期および現在の一番嫌いな食品 (単位：人)

嫌いな食品の理由を Table 3 に、6つの食品群の中で一番嫌いとした食品の嫌いな理由の内訳を Table 4 に示した。嫌いな食品の理由は「味」が第1位であり、幼少期 120 人 (69.4%) 現在 119 人 (68.8%) であった。以降の順位は入れ替わっているが2位と3位は「におい」「食感」、4位の「生理的に受け付けられない」が多かった。ピーマン、ゴーヤ、納豆、トマトをみると、納豆以外の嫌いな理由は「味」が1位であり、納豆は「におい」であった。トマトでは「食感」や「食べ過ぎ」もあった。

Table 3 嫌いな食品の理由 (n = 173、複数回答)

|    |                           | n (%) |                            |
|----|---------------------------|-------|----------------------------|
|    |                           | 幼少期   | 現在                         |
| 1位 | 味 (120、69.4%)             |       | 味 (119、68.8%)              |
| 2位 | におい (73、42.2%)            |       | 食感 (74、42.8%)              |
| 3位 | 食感 (58、33.5%)             |       | におい (68、39.3%)             |
| 4位 | 生理的に受け付けられない (42、23.5%)   |       | 生理的に受け付けられない (48、27.7%)    |
| 5位 | 見た目 (29、16.8%)            |       | 見た目 (36、20.8%)             |
| 6位 | 食べるよう強制されて嫌いになった (7、4.0%) |       | 食べるよう強制されて嫌いになった (10、5.8%) |
| 7位 | 食べ過ぎて嫌いになった (4、2.3%)      |       | 食べ過ぎて嫌いになった (9、5.2%)       |

Table 4 幼少期および現在の嫌いな上位4食品の理由 (n = 173、複数回答)

単位：人

| 項目         | ピーマン       |          | ゴーヤ        |          | 納豆         |          | トマト        |           |
|------------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|-----------|
|            | 幼少期<br>25人 | 現在<br>6人 | 幼少期<br>14人 | 現在<br>3人 | 幼少期<br>11人 | 現在<br>6人 | 幼少期<br>10人 | 現在<br>16人 |
| 味          | ◎ 23       | ◎ 5      | ◎ 13       | ◎ 3      | 3          | 2        | ○ 7        | ◎ 15      |
| 食感         | 2          | 1        | 3          | ○ 2      | 2          | 1        | ◎ 8        | ◎ 14      |
| 見た目        | 1          | 1        | 2          | 1        | 3          | 3        | 1          | 1         |
| におい        | 9          | 1        | 4          | 1        | ◎ 9        | ◎ 5      | 4          | 9         |
| 生理的に受けつけない | 3          | 1        | 1          | 1        | 4          | 3        | 1          | 5         |
| 強制された      |            |          |            |          | 2          |          | 1          | 2         |
| 食べ過ぎ       |            |          |            |          |            |          | ○ 6        |           |

※食品を嫌いな理由の割合：◎ 80%以上、○ 60%以上

### 3. 食べられるようになった食品と時期

幼少期に嫌いだったが食べられるようになった食品をたずねた。ゴーヤ13人、ピーマン9人、トマト8人、なす8人、にんじん7人、納豆6人、たこ6人、魚6人、かぼちゃ5人、アスパラガス5人などであった。食べられるようになった時期は、小学校低学年13人(7.5%)、小学校高学年34人(19.7%)、中学・高校102人(59.0%)、大学生14人(8.1%)であった。食べられるようになった時期と理由(複数回答可)の内訳をTable 5に示した。

Table 5 食べられるようになった時期および理由 (n = 173、複数回答)

n (%)

|        | 味覚の変化      | 工夫された調理法   | 保護者・保育者の<br>はたらきかけ | その他        |
|--------|------------|------------|--------------------|------------|
| 小学校低学年 | 3 (1.7%)   | 5 (2.9%)   | 2 (12.7%)          | 3 (1.7%)   |
| 小学校高学年 | 16 (9.2%)  | 9 (5.2%)   | 3 (1.7%)           | 6 (3.5%)   |
| 中学・高校  | 50 (28.9%) | 22 (12.7%) | 7 (1.0%)           | 23 (13.3%) |
| 大学生    | 7 (4.0%)   | 3 (1.7%)   | 1 (0.6%)           | 3 (1.7%)   |
| 合計     | 76 (43.9%) | 39 (22.5%) | 13 (7.5%)          | 35 (20.2%) |

食べられるようになった理由は、「味覚の変化」、「工夫された調理法」、「保護者・保育者のはたらきかけ」のいずれにおいても中学・高校時代が多かった。その他には、「いつの間にか食べられるようになった」、「好きなアニメキャラの好物でチャレンジした」、「自

分で努力して食べた」、「実習で給食に出たので食べてみた」、「魚の骨と身を上手に分けられるようになった」、「授業で育てたことで食べられるようになった」、「ダイエットによさそうだから」、「食わず嫌いだったが食べてみたら美味しかった」、「残すのがもったいないから」等があった。

#### 4. 好き嫌いの改善に関する保護者や保育者の対応

「嫌いな食品を食べるように保護者や保育者が促すことが好き嫌いの改善に繋がると思うか」とたずねたところ、「思う」と回答した人は131人(66.5%)、「思わない」と回答した人は52人(26.4%)、未回答は14人(7.1%)であった。好き嫌いの有無および年代別の結果をTable 6、Figure 3に示した。10代および20代のいずれでも改善につながると「思う」方が有意に高く( $\chi^2(1) = 0.411$ ,  $p < .05$ )、「保護者や保育者の促しは好き嫌いの改善に繋がる」と考えている学生が多い。

Table 6 保護者・保育者の促しについて

|                        |     | 嫌いな食品を食べるように保護者や保育者が促すことが<br>好き嫌いの改善に繋がると思うか |            |            |            |
|------------------------|-----|--|------------|------------|------------|
|                        |     | 10代  |            | 20代        |            |
|                        |     | 思う   | 思わない       | 思う         | 思わない       |
| 幼少期から現在までの<br>嫌いな食品の有無 | ある群 | 51 (25.6%)                                   | 24 (12.1%) | 61 (30.7%) | 23 (11.6%) |
|                        | なし群 | 8 (1.0%)                                     | 1 (0.5%)   | 11 (5.5%)  | 4 (2.0%)   |
| 合計                     |     | 59 (29.6%)                                   | 25 (12.6%) | 72 (36.2%) | 27 (13.6%) |

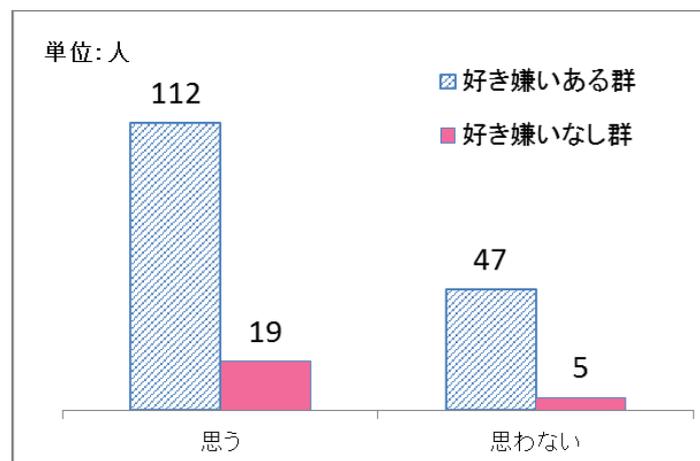


Figure 3 保護者や保育者の促しが好き嫌いの改善に繋がるか (単位: 人)

## IV. 考 察

人は「食べる」という本能的な欲求をもち、「食生活」という学習や体験を通して味覚や食習慣を形成する。乳幼児期の好き嫌いおよび偏食はある程度の期間継続するが、嗜好は変化しやすく、特に「好き」な方向へ変わるものが多い。味覚、摂食機能および消化器系の発達にしたがい食べられる食品も増えるが、食物繊維を多く含む野菜類は加熱調理をしなければ硬くて食べにくいものもあり、調理形態の配慮が必要となる。食嗜好に変化が表れやすい時期は中学・高校時代が多いことから、乳幼児期から始まり思春期までの適切な食育が必要である。

乳幼児期の子どもの生活は家庭を中心に営まれることから、食嗜好にはその子どもの家庭の食環境、食習慣、保護者の関わり方、特に母親の食習慣が大きな影響を与える<sup>8)、9)</sup>。食教育を充実するために2005(平成17)年、食育基本法および栄養教諭制度が制定されたが、朝食の欠食、孤食をはじめとする様々な問題に直面している。「食育」という言葉は広く知れ渡ってきたが、子ども一人ひとりへの食教育は容易ではない。

心身の発育・発達の著しい乳幼児期は重要な臨界期であり、その時期に摂取すべき栄養素がある。本調査においては約90%もの学生が、幼少期または現在において好き嫌いがあると回答している。現在好き嫌いがあるかはたずねておらず、好き嫌いの変化は検討できなかったが、嫌いな食品とその理由が明確になった。嫌いな食品の多くは魚介類、乳製品、緑黄色野菜や淡色野菜であり、心身の発育に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含む。嫌いな理由は「味」が1位であり、ゴーヤやピーマンには子どもが苦手な「酸味」や「苦味」が存在する。慣れない味を嫌いとし認識してしまうのであろう。幼少期の嫌いな理由の2位は「食感」である。食感は食物を飲食した時に感じる歯や舌などの口腔内の感覚であり、舌触りや歯ごたえ、喉こしがある。たとえば、魚介類は歯ごたえがある食品が多く十分な咀嚼が必要となるが、摂食機能が未発達な乳幼児にとっては食べにくい食品となり、食品の硬さへの配慮が欠かせない。子どもが好む食品には穀類や砂糖類があるが、離乳期から食べ慣れていること、甘みは本能的にもっている味覚であること、やわらかく食べやすいことが考えられる。味覚が未発達な乳幼児期に多種類の食品を経験し食品の味や触感に慣れることは重要と考える。

緒方ら<sup>10)</sup>の研究によると、幼児期と大学生期において嫌いな食品の有無および嫌いな食品がほぼ同じであり、野菜類がその上位を占めている。他にはなす、きのこ類、トマト、ピーマン、にんじんが挙げられており、本調査と同じような結果であった。藤原ら<sup>11)</sup>の研究においても、幼児期に嫌いだった食品としてレバー、セロリ、ピーマン、なす、にんじんが挙げられており、その理由として味、食感、においであった。嫌いな食物を克服した時期は中学時代が最も多い。本調査では「好き嫌い」をたずねたが、「ある特定の食品を苦手とする、嫌って食べないこと」が「偏食」であり、野菜を食べない幼児は偏食が多いことから、好き嫌いは偏食に繋がることが考えられる。

相川の研究<sup>12)</sup>では、年齢が増えると「好きでも嫌いでもない」から「好き」や「大好き」といった肯定的な変化がみられた。これは年齢とともに食品の幅も広がること、家族の食嗜好の影響が大きく食べ慣れる食品を好むことが考えられるが、現在でも嫌いな食品がある学生は少なくない。好む食品も増える一方では、香りの強い食品が嫌われる傾向もある。また、食欲は食嗜好だけではなく、食事の際の環境や気分、健康状態の影響を受けやすい<sup>9)</sup>。ひとりでは食事をする事が出来ない乳幼児は保護者や保育者と一緒に食べることになり、その食体験の影響も大きい。

子どもを取り巻く環境は近年大きく変化しており、また子どもの食生活、栄養状態はその後の健康を左右することから、子どもと関わる保護者や保育者等の影響は大きい。特に子どもに食事を提供する保護者に好き嫌いや偏食があると、子どもが食べる食品に偏りがみられる傾向があり、それは母親の影響が大きいとされる。山口ら<sup>13)</sup>、青柳<sup>14)</sup>は子どもの食嗜好と生活に関する研究において、子どもの自立性を身に付けることを重視する母親の子どもは食事の手伝いをよくし健康に対する意識が高く、母親と夕食を共にしないことが子どもの間食や夜食へと繋がりやすいことを示唆している。それは食事の洋風化や食事時間が遅いことに繋がり小児メタボリックシンドロームとも関連があるという。

子どもに好き嫌いをなく食べるよう促すことは、食育基本法の目指す「楽しく食べる子ども」に繋がる。乳幼児期に食事を「楽しく」食べる体験がその後の食への関心が期待でき、その子どもの健康を支えることになろう。保育所・幼稚園での「楽しい思い出」は「みんなで食べること」が最も多い<sup>15)</sup>。幼児に嫌いな食品を食べるように勧めるが嫌がれば強制はしない例が報告されている<sup>16)</sup>。この家庭では子どもに強制することで家族で囲む食卓の雰囲気壊さないよう配慮している。本調査では好き嫌いある群およびなし群のいずれにおいても保護者や保育者の促しは好き嫌いの改善に有効と回答した学生が多いが、一方では、「思わない」と回答している学生は52人と少なくない。保護者や保育者の促しによって好き嫌いが改善された学生は「思う」と回答、食べるように強制された経験等があることで「思わない」と回答したとも考えられ、回答には幼少期の食体験が関係していると考えられる。

富岡<sup>17)</sup>は約20年前に、児童期の適切な栄養摂取および食行動の重要性を示唆しており、食事の偏りによる慢性疾患の増加を危惧している。食べ残しをしないよう配慮すること、食べ物や栄養と人との関わりを教えること、よく噛み好き嫌いをなく食べるよう注意すること、を「基礎食教育」と名付け、食事づくりに積極的に関わる子どもは、健全な食事観をもつことができる、外食への関心が低く食卓を充実できる傾向があることを示している。様々な研究と同様に幼少期からの食の好き嫌いは変化するものの、大人になっても継続して嫌うことも明らかとなった。嫌いな食品を食べないことは成長期の子どもが必要な栄養素が摂取できないことを意味する。代用できる食品もあるが、特に集団給食で出される食品は好き嫌いをなく、残さず食べられるよう、保護者と保育者の適切な関わりが求められる。約30%の学生は、嫌いな食品を食べるように促されることは好き嫌いの改善にはつなが

らないと回答しており、幼少期の不快な食体験があったのかもしれない。乳幼児と関わる保育者に、正しい栄養の知識と子どもと保護者への積極的な食教育・食指導が求められていることが示唆された。女子学生の栄養の知識不足を指摘した<sup>18)</sup>が、保育者をめざす学生自身の食生活に活用できる授業プログラムの検討とともに、子どもが食のリズムとバランスのとれた食事を体験し習得できる食教育の有効なツールを学生と考えていきたい。

## V. 結 論

本研究では女子大生を対象に幼少期と現在との好き嫌いの有無について検討した。幼少期または現在において好き嫌いがある学生は約90%と多く、先行研究と同様に現在でも好き嫌いが継続している学生が少なくなかった。好き嫌いの要因としては味、食感、においが上位を占めていた。摂食機能が発達する離乳期から幼児期にかけての様々な食体験、調理方法の配慮、そして保護者や保育者からの適切な促しが好き嫌いの改善に繋がると考えられる。

## 参考文献・資料

- 1) 日本家政学会編、食生活の設計と文化、朝倉書店 (1992)
- 2) 栄養指導研究会、嗜好の行動科学的研究、栄養学雑誌、第33巻4号、169-193 (1975)
- 3) 垣本充、食品嗜好性の精神身体医学的研究 - 短期大学生の野菜類嗜好について -、栄養学雑誌、第35巻3号、137-142 (1977)
- 4) 生野照子、親子関係と“食”、日本心身医学雑誌、第29巻第3号、278-283 (1989)
- 5) 垣本充、岡崎卓司、河野友美、小学生の食品嗜好性に関する研究 (第3報)、栄養学雑誌、第37巻1号、29-39 (1979)
- 6) 垣本充、渡部由美、河野友美、岡崎卓司、多変量解析法による栄養摂取と蝕関係、小児歯科学雑誌第18巻1号、16-19 (1980)
- 7) 垣本充、岡崎卓司、河野友美、幼児の食物嗜好と身体的徴候に関する研究—野菜類嗜好とウ餌の罹患状態について—、栄養学雑誌、第36巻2号、69-76 (1978)
- 8) 原田まつ子、教育的要因および精神身体的要因と食品嗜好、栄養学雑誌、第46巻1号、27-33 (1988)
- 9) 関口ちとせ、服部浩子、加藤由美子、原田まつ子、幼児と保護者の食味嗜好性の関連について、帝京短期大学教育研究報告書、第3巻、51-55 (2013)
- 10) 緒方智宏、直井美津子、幼児期における嫌いな食品の変化と偏食との関連、西九州大学健康栄養学部紀要、第1巻、13-19 (2015)
- 11) 藤原正光、番場梨彩、子どもの嫌いな食物と克服への支援 - 大学生の幼児期の回想による調査研究 -、文教大学教育学部 教育学部紀要、第48集、113-125 (2014)

- 12) 相川りゑ子、幼稚園児の食品の嗜好について、栄養学雑誌、第 40 巻 6 号、327-335 (1982)
- 13) 山口静枝、春木敏、原田昭子、母親の食行動パターンと幼児の食教育の関連、栄養学雑誌、第 54 巻 2 号、87-96 (1996)
- 14) 青柳領、子どもの食嗜好と食生活の関連の構造分析、体育測定評価研究、第 9 巻、13-22 (2009)
- 15) 古郡曜子、菊地和美、保育所・幼稚園における食の思い出調査—家庭でのしつけとの関連をふまえて—、日本調理科学会雑誌、第 42 巻 6 号 m 410-416 (2009)
- 16) 吉田隆子、幼児の食行動に関する研究 - 子どもの視点から見た食事場面の意味 -、日本食生活学会誌、第 22 巻 4 号、325-330 (2012)
- 17) 富岡文枝、母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響、栄養学雑誌、第 56 巻第 1 号、19-32 (1998)
- 18) 橋本洋子、保育者養成課程における女子大生の栄養の知識と食事に関する研究、秋草学園短期大学紀要、第 33 号、81-94 (2016)

