

# ライフステージごとの栄養と健康

— 保育園児の食物の好き嫌いと健康に関する研究 —

後藤 美代子・鈴木 道子・佐藤 玲子・鎌田 久仁子・阿部 由希

Nutrition and Health in each Life Stage

— A Study on Likes and Dislikes in Food of Nursery School Children and their Health —

Miyoko Goto, Michiko Suzuki, Reiko Sato, Kuniko Kamata, Yuki Abe

## 要約

保育園児の保護者を対象とした質問紙調査の結果をもとに、特に保育園児の食物の好き嫌いと健康について報告した。2004年県内保育所に通所する保育園児の保護者を対象に質問紙調査を実施した（対象者1653人、有効回収数980、有効回収率59.3%）。保育園児に「嫌いな食物がある」と回答している割合は90%以上であり、特に5～6歳児でその割合は高い。「好き嫌いが多い」と回答している割合は、1～2歳児では6人に1人、3～4歳児では5人に1人、5～6歳児では3人に1人であった。「嫌いな食物があるか」否かについては保育園児の健康状態と大きな関連は見られなかったが、「好き嫌いが多い」か否かは「やせ気味」「風邪をひきやすい」などの項目で関連がみられた。保護者の多くは、嫌いな食物をさまざまな工夫をした上で、食事に供していた。食物の好き嫌いは給食などの場で不利益をこうむると考えられる。無理のない方法で好き嫌いをなくすように、保育園児およびその保護者に対する食育とともに保育所職員の食に対するより一層の理解が必要であろう。

キーワード：保育園児 食物の好き嫌い 健康

## はじめに

ヒトの一生は連続的・個別的なものであるが、「ライフステージ」という観点からいくつかに分けて、その課題をみていくことは、身体的および心理社会的発達のみならず、健康と栄養の面からも課題解決のために有用である。筆者らは、これまでいくつかのライフステージにおける健康・栄養等の課題について調査・研究を行ってきたが<sup>1)～5)</sup>、今回は、幼児期の食生活と健康についてとりあげる。

幼児期は乳児期について心身の発達が顕著な時期であり、その時期の栄養補給は個人の成長にとって重要な意味を有し、将来の生活習慣病発症予防の面からも注目されている<sup>6)</sup>。

さらに、この時期は乳児期の乳汁栄養・離乳食による栄養補給から、所属社会特有の成人型栄養補給への移行過程にあたり、食習慣を含む食文化の継承にとって重要な時期であり、食に関する「しつけ」がその課題の一つとされる<sup>7)</sup>。近年、「食育」の重要性が再認識され、2005年には食育基本法が制定され、発育・発達過程に応じて「食べる力」を養うための基本指針が示されている。それに先立ち2004年に発表された「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書では、幼児期は「食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう」を目標に、「○おながすくリズムが持てる。○食べたいもの、好きなものが

増える。○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。○栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れ始める。○食べ物や身体のことを話題にする。」時期であると記されている<sup>8)</sup>。

今回は、保育園児の保護者を対象として行った質問紙調査の結果をもとに、特に「食物の好き嫌い」の面から幼児の食生活と健康に関する課題を探っていきたいと思う。

方 法

2004年2月から3月にかけて、宮城県内保育所（保育園）18施設に通う幼児1653人の保護者を対象に、質問紙（無記名式）を配布、回収して、分析を行った。調査対象者に対しては、研究の意義、目的、方法、予想される結果およびその対象者に対する還元方法、プライバシー遵守などを記した「保護者の皆様へ アンケートご協力をお願い」を質問紙1部につき1部添付し、自由意思による協力を依頼した。

質問紙の回収率は、59.6%（回収数985）であったが、保育園児の年齢・性別が明らかでないもの、年齢が0歳のものについては除

表一 対象保育園児の内訳

	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
男 児	41	79	96	113	126	94	549
女 児	40	58	92	77	94	70	431
計	81	137	188	190	220	164	980
年齢群別	218		378		384		980
	1～2歳児群		3～4歳児群		5～6歳児群		

表二 食物の好き嫌いについての自由記載内容

		1～2歳児群	3～4歳児群	5～6歳児群
好き嫌いの内容の記載あり (重複記載あり)	嫌いなもの	野菜 (9人) 肉 (1人) おかず全般 (1人)	野菜 (19人) 魚 (3人) 納豆 (2人) 肉 (1人) ご飯 (1人)	野菜 (10人) 牛乳/乳製品 (4人) 肉 (3人) ご飯 (3人) 魚 (2人) 味噌汁 (2人) 卵 (1人) 果物 (1人)
	好きなもの	菓子/おやつ (6人) 果物 (1人)	菓子/おやつ (5人) 肉 (2人) キムチ (1人) ふりかけ (1人)	肉 (1人) 刺身・たらこ・えび (1人) ふりかけ・納豆 (1人) こってりした洋食 (1人)
好き嫌いの内容の記載なし		4人	16人	35人
合計記載人数		22人	43人	61人

外し、合計980人分を分析対象とした（有効回収率：59.3%）。回答者の平均年齢34.2歳で、保育園児との続柄は、母親93.8%、父親4.4%、祖父母1.4%、その他と不明0.4%であった。対象保育園児の年齢および性別は、表1に示すとおりである。なお、年齢は回答時点での満年齢を表わしている。年齢により、1～2歳児群・3～4歳児群・5～6歳児群の3群に分けて、以後の分析・検討を行った。

分析は統計解析ソフトSPSS.12.0 Jを用いてFisherの直接法または $\chi^2$ 検定を行い、結果はp値で示し、 $p < 0.05$ を「有意差あり」、 $p < 0.1$ を「傾向あり」と判断した。また、回答者の自由記述部分に関しては内容分析を行った。

結果および考察

1. 好き嫌いの実態

図1に年齢群別好き嫌いの状況を示す。「嫌いな食物がある」と回答している割合は、

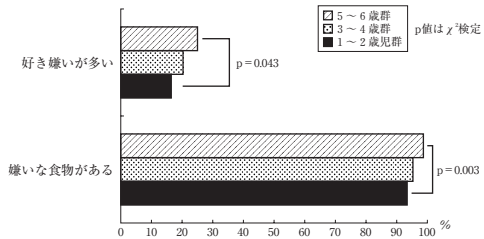


図1 年齢群別好き嫌い状況

いずれの年齢群でも90%を超えていた。 $\chi^2$ 検定では有意差が見られ、年齢順にその割合は上がる傾向がみられた。「好き嫌が多い」と回答している割合も、年齢群により差がみられ、年齢が上がるにつれ、その割合は増加していた。ほとんどの保育園児は何らかの「嫌いな食物」があるが、「好き嫌が多い」と保護者に認識されている保育園児は、1～2歳児では6人に1人、3～4歳児では5人に1人、5～6歳児では3人に1人の割合である。

表2に保育園児の食に関連して保護者が困っていることの自由記載の中で、「好き嫌い」に関連する部分をまとめた。どの年齢群においても、嫌いな食物として野菜を挙げている者が多く、ついで、肉・魚、5～6歳群では、牛乳・乳製品が挙がっており、年齢が上がるに従い、その内容は多様化しているように見える。

## 2. 嫌いな食物の有無および好き嫌いの多寡と身体状況

表3および表4に、嫌いな食物の有無および好き嫌いの多寡と保育園児の身体状況の関係を示す。「肥満気味」「やせ気味」「風邪をひきやすい」「発熱しやすい」「疲れやすい」はいずれも、保護者による認識を表わしている。

表ー3 嫌いな食物の有無別保育園児の身体状況

		1～2歳児群	3～4歳児群	5～6歳児群
肥満気味	嫌いな食物がある	4.4%	2.8%	5.0%
	嫌いな食物がない	21.4%	0%	0%
	p値 (Fisher直接法)	0.033*	1.000	1.000
やせ気味	嫌いな食物がある	1.0%	3.9%	7.4%
	嫌いな食物がない	7.1%	0%	0%
	p値 (Fisher直接法)	0.181	1.000	1.000
風邪をひきやすい	嫌いな食物がある	33.3%	15.0%	18.5%
	嫌いな食物がない	14.3%	5.6%	40.0%
	p値 (Fisher直接法)	0.235	0.490	0.237
発熱しやすい	嫌いな食物がある	6.9%	3.9%	4.7%
	嫌いな食物がない	7.1%	5.6%	0%
	p値 (Fisher直接法)	1.000	0.526	1.000
疲れやすい	嫌いな食物がある	2.9%	3.3%	8.4%
	嫌いな食物がない	0%	0%	20.0%
	p値 (Fisher直接法)	1.000	1.000	0.363

\* p<0.05

嫌いな食物の有無別では、1～2歳児群の肥満気味の項目のみ有意差が見られたが、その他の項目では差は見られなかった。「好き嫌が多い」と回答した群（好き嫌が多い(+)群)と、しない群（同(-)群)に分けて検討した結果は、いずれの年齢群でも、好き嫌が多い(+)群で「やせ気味」が有意に高かった。また、3～4歳群では、「風邪をひきやすい」「疲れやすい」も有意に高くなっており、5～6歳群では「疲れやすい」が高い傾向を示した。

表ー4 好き嫌いの多寡別保育園児の身体状況

		1～2歳児群	3～4歳児群	5～6歳児群
肥満気味	好き嫌が多い(+)	2.8%	3.9%	6.3%
	好き嫌が多い(-)	5.7%	2.3%	4.5%
	p値 (Fisher直接法)	0.695	0.432	0.586
やせ気味	好き嫌が多い(+)	8.3%	9.1%	12.5%
	好き嫌が多い(-)	0%	2.3%	5.6%
	p値 (Fisher直接法)	0.004*	0.011*	0.038*
風邪をひきやすい	好き嫌が多い(+)	36.1%	27.3%	21.9%
	好き嫌が多い(-)	31.3%	11.3%	17.1%
	p値 (Fisher直接法)	0.564	0.001*	0.368
発熱しやすい	好き嫌が多い(+)	8.3%	3.9%	7.3%
	好き嫌が多い(-)	6.6%	4.0%	3.8%
	p値 (Fisher直接法)	0.719	1.000	0.170
疲れやすい	好き嫌が多い(+)	2.8%	10.4%	13.5%
	好き嫌が多い(-)	2.7%	1.3%	6.9%
	p値 (Fisher直接法)	1.000	0.001*	0.058†

\* p<0.01    \* p<0.05    † p<0.1

## 3. 嫌いな食物に対する保護者の対応

図2に保育園児の嫌いな食物に対する保護者の対応を示す。いずれの年齢群においても、嫌いな食物を食事に出さないと回答した割合は数%であり、多くの保護者は、嫌いな食物を何らかの形で、食事に供していることがわかる。特に、5～6歳児群では、40%近く

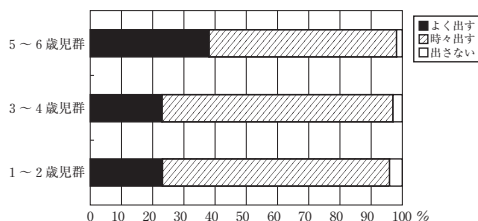


図2 嫌いな食物に対する保護者の対応

の保護者が、嫌いな食物を「よく出す」と回答していた。なお、年齢群別有意差は見られなかった ( $p = 0.178$ )。

図3は、嫌いな食物を食事に供する際に保護者がどのような工夫や対応を行っているかを示している。「工夫しない」は10%程度、「無理に食べさせる」は数%であり、「言葉をかけて励ます」「家族が食べてみせる」「細かく切る」「好きなものに混ぜる」などの工夫をしている。「好きなものに混ぜる」および「言葉をかけて励ます」の2項目は、年齢群による差がみられた。

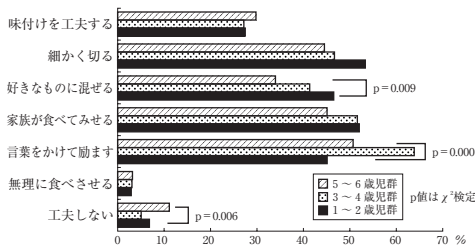


図3 嫌いな食物を供する際の保護者の対応

### 考 察

味覚は、舌や咽頭部に存在する味蕾の中に存在する味細胞により受容され、3本の脳神経を介して脳に伝えられる。感知可能な味覚は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5種類である。都甲は、単細胞生物が、栄養源の化学物質には正の走化性を示し、有害な物質には負の走化性を示すことなどから、食品の好き嫌いは、単細胞生物にとっては生死にも関わる本質的な問題であり、化学受容によって生じる味覚と嗅覚は、生物の生存に関わる本能的感覚であると述べている<sup>9)</sup>。甘味はエネルギー源の補給に、塩味はミネラルの補給に、うま味はアミノ酸の補給に必要な味覚である。酸味は本来食物の腐敗の識別、苦味は毒の識別に有用な味覚であり、匂いととも

になりうるか否かを判断する際の大きな要素である。その意味で、ヒトの乳幼児期にあつては、苦味や酸味のあるものを好まないのは理にかなったことと考えられる。

しかしながら、人間社会では古来から多くの安全な食物を確認し、苦味や酸味も食文化の中に取り入れてきている。人間の食物に対する好き嫌いは、生理的本能的にすべて規定されるものではない。伏木は、従来研究が困難とされてきた「おいしさ」の問題に取り組み、おいしさを科学的に検証するために、「おいしさの4分類」を提唱している<sup>10)</sup>。すなわち ①生理的な欲求に合致するものはおいしい ②生まれ育った国や地域あるいは民族などの食文化に合致するものはおいしい ③脳の報酬系を強く刺激してやみつきになる ④情報がおいしさをリードする、の4つである。伏木の4分類に当てはめると、幼児期は、①については、そのまま当てはまり、②については学習により所属社会の食文化を順次継承している時期と考えられる。さらに、③については、主に間食に供される菓子類や外食時のファーストフードなどが相当する。④の情報に関しては、幼児に食を供する保護者や集団給食の場である保育所で提供される情報をもっとも重要であろうが、そのほか、長ずるにつれてテレビなどのマスメディアなどからの情報も大きな役割を演ずるものと思われる。

では、そのような食文化継承期にある幼児期の食物の好き嫌いはどのような弊害を生むのであろうか。また、直す必要があるのだろうか。二見は、好き嫌いによって食物の量や質に偏りを生じると、ある種の栄養素摂取の過不足が起こるとしながらも、今日のように食物の選択肢が増えた状況下では嫌いな食物を無理に摂取しなくとも多くの場合代替可能であると述べている<sup>11)</sup>。ただし、栄養学的視点からは問題がなくとも、その社会的適応性の点も加味して、その後の健全な食生活を形

成していく上での重要性を指摘している<sup>11)</sup>。

今回の筆者らの調査結果では、ほとんど幼児が「嫌いな食物がある」と回答しているが、これはその発達段階を考えれば当然のことと考えられる。「好き嫌が多い」割合は、10数%から30数%であるが、年齢が上がるにつれて高率になる。これは、年齢が上がるにつれて、脳の発達により好き嫌いの識別能力が発達することと、食に供される食物の種類が増えることによるものと考えられる。また、小学校入学を控えて、保護者の不安感が増すために、そのように認識されやすくなる可能性も考えられる。自由記載内容から見た嫌いな食物の内容については、野菜がどの年齢群でも最も多いが、その他、肉や魚、乳製品などもあげられており、年齢が上がるにつれて、その範囲は拡大する傾向が見られた。また、食物の好き嫌いと保育園児の身体状況に関しては、「嫌いな食物がある」か否かでは、保育園児の身体状況には1～2歳児群の「肥満気味」の項目以外には差が見られなかった（「嫌いな食物がない」方が「肥満気味」の割合が高い）が、「好き嫌が多い」群とそうでない群では身体状況にいくつかの項目で差がみられた。「好き嫌が多い」か否かは、保育園児の身体状況に影響を与える可能性が示唆された。

通常1種類の野菜だけが嫌いなのであれば、栄養学的には代替可能であり、栄養学的不利に陥る可能性は低いとされるが、主食一般や主菜となりうる肉や魚を含め多数の食物が嫌いであれば栄養学的にも問題となりうる。我が国においては、ほとんどの小学校で給食が実施されていることから通常用いられる食物に関しては栄養学の面からばかりではなく、社会生活面から嫌いなものをなくしておいたほうが有利と考えられる。今回の調査対象とした保育所ではすでに給食を実施しており、「好き嫌が多い」幼児にとって栄養学的にも不利な状態が始まっている可能性も

考えられる。一方、幼児が菓子類など嗜好性の高いものを好きな場合、過剰摂取による栄養の偏りなどから肥満や生活習慣病のリスクを上げる可能性が考えられる。両面から「好き嫌い」は是正しておいた方がその後の生活にとって有利であろう。

芝本らは、大学生のアンケート調査の結果から、偏食の成立には食事に関するしつけの状況が関連しており、偏食の克服状況は偏食成立の原因（経験内容や食品）に関連する傾向があることなどを示唆している<sup>12)</sup>。さらに、偏食成立に関与した経験内容と嫌いな食べ物に対するイメージの関連性を検討し、各経験内容に特徴的なイメージがあり、その程度を把握することは偏食克服のために有用であると述べている<sup>13)</sup>。真名子らは、3～5歳の幼稚園児の家族を対象として子どもの好き嫌いとおの食に対する考え方についてのアンケート調査を行い、親の食事に対する意識や態度が食事の満足度や子どもの好き嫌いへの対応に影響しており、子どもの好ましい食事態度を形成していく上で重要であると述べている<sup>14)</sup>。

今回の筆者らの調査結果では、嫌いな食物を全く食事に供さない割合は数%以下であり、ほとんどの保護者は何らかの工夫をして、嫌いな食物を食事に供している。伏木は食物の好き嫌い（特に嫌い）の原因の大半を占めていると思われるのが味覚嫌悪刺激であると言う<sup>15)</sup>。食物の摂取前後に不快な思いを経験することにより、摂取した食物が嫌いになる可能性が高い。「無理に食べさせる」ことにより、幼児に不快な思いをさせるよりは、「家族が食べてみせる」など、楽しい雰囲気での食事摂取状況を創出していくことが重要であると思われる。また、保育園児に関しては、他の幼児にくらべ、施設で過ごす時間が長い。家族の対応と同時に、保育所職員の食に対する意識や態度も、幼児の食行動形成に与える影響が大きいものと思われる。幼児が望ましい食行動を身につけていくためには、

保育園児およびその保護者に対する食育とともに、保育所職員の食に対するより一層の理解が必要であろう。

## 謝 辞

ご多忙のところ、調査にご協力くださいました保護者の皆様および関係職員の皆様に感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 鈴木道子、佐藤玲子、後藤美代子：40・50歳代女性の肥満の実態と健康に関する意識調査、肥満研究、7（2）、125-129（2001）
- 2) 後藤美代子、鈴木道子、佐藤玲子ほか：女子学生と中年期女性の体型認識と「ダイエット」に関する実態と意識調査、日本食生活学会誌、12（4）、323-328（2002）
- 3) 佐藤玲子、後藤美代子、鈴木道子：中年期女性の食行動・食習慣に関する実態および意識調査、尚綱学院大学研究報告、50、210-211（2003）
- 4) 鈴木道子、後藤美代子、佐藤玲子：成人期女性の体重変動と健康関連行動—半構造化面接による質的調査の試み、栄養学雑誌、62（5）、293-297（2004）
- 5) 後藤美代子、小野智子、鈴木道子ほか：高齢期女性の生活習慣とQOL、日本食生活学会誌、16（4）、339-344（2006）
- 6) 藤原良知：子どもの心と体を育てる食事学、第一出版、p16（2002）、東京
- 7) 中原澄男：乳幼児の栄養と食生活指導、第一出版、p140（2000）、東京
- 8) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書について（2004）
- 9) 都甲潔：味覚を科学する（角川選書）、角川書店、pp11-19（2002）、東京
- 10) 伏木亨：人間は脳で食べている（ちくま新書）、筑摩書房、pp37-102（2005）、東京
- 11) 二見大介：[小児の食と栄養Q&A] 食行動 好き嫌いは本当に直す必要があるのか？実際に栄養障害が起きるのか？、小児内科、37（5）、560-563（2005）
- 12) 芝本英博、武田則昭、川田久美ほか：偏食の成立原因（経験内容）とその後の克服状況に関する一考察、地域環境保健福祉研究、3（1）、69-73（1999）
- 13) 芝本英博、武田則昭、川田久美ほか：偏食の成立原因（経験内容）と嫌いな食べ物に対するイメージの関連性についての一考察、四国公衆衛生学会雑誌、45（1）251-258（2000）
- 14) 真名子香織、前田奈津子、荒尾恵介ほか：幼児の食べ物の好き嫌い有無別、親の食教育と食行動、西九州大学・佐賀短期大学紀要33、7-14（2003）
- 15) 伏木亨：人間は脳で食べている（ちくま新書）、筑摩書房、pp161-164（2005）、東京