

# 偏食を生み出す要因に関する研究

——女子短大生の偏食状況——

鷺見 孝子・本間 恵美・遠藤 仁子

## 緒言

豊富な食料から嗜好にあったものを選ぶことが許される現代は飽食の時代といわれている。この飽食の時代に生まれ育った若者は、さまざまな食べ物が常に身近にあり、何時でも何でも食べることができるという心理的安心感、飽食感に満ちている<sup>1)</sup>。それが日常の食行動に現れ、「選択の自由」が「偏食の自由」を生み出しているように思われる。

大学における調理学実習の場においても、嫌いな食品は食べようとしない学生が多く見受けられる。たとえばシチューにグリーンピースを入れない、スパゲッティにチーズをかけない、汁物の吸口に木の芽を入れない、ちらしずしに紅生姜を添えないなど、盛り付けの段階で調節してしまう。あるいはピース飯のグリーンピースを取り出す、茶碗蒸しの銀杏を取り出す、サラダの中からパセリ・ピーマンを取り出す、付け合わせのパセリやクレソンなどは当然のように残すというように、試食の段階で嫌いな食品は取り除いてしまう。あるいは焼き魚は箸でつつくだけで捨ててしまったり、水ようかんは甘いものが嫌いということを手をつけないなど、嫌いな料理は食べようとしない現状があり、これは特定の学生だけではなく、周囲の学生も肯定的に受け止めている。

調理学実習は、調理—試食—後かたづけまでが一連の授業内容であるにもかかわらず、試食を「嫌いだから」という理由だけでおろそかにしている。食事は自分の勝手に、好きなものを好きなように食べることが当然だとする考えが、飽食の時代に生まれ育った学生

の身につき、「偏食の自由」を主張する結果が生まれたと思われる。

偏食についての調査・研究はすでに多方面でなされており、栄養面・心理面などから追求した報告<sup>2)~7)</sup>を数多く見ることができる。しかし偏食は幼児期・学童期の心身の発達に及ぼす影響が大きいことから、この時期を対象にしたものが多いが、大学生を対象にしたものは比較的少ない。偏食に対して学生は、「嫌いな食品を食べなくても、同じような栄養素を含む食品を食べれば栄養不足に陥ることはない。」「嫌いなものを無理をして食べるより、好きなものだけを食べた方がおいしく食べられる。」「嗜好は変化するから、今、無理に偏食を直す必要はない。」などという考えもあるようだ。しかし女子大学生は近い将来母親になる予備群である。母親の食教育が次世代の食生活スタイルを形成することを考えれば、やはり偏食は積極的に矯正しなければいけないと思われる。栄養士を目指す学生は、たとえ好きではなくても食べられない食品はなくすよう意識改革が必要である。

そこで学生に「偏食克服に向けて」の課題を与え、偏食矯正の方法を自ら探ることを試みた。まず学生の現在の偏食状況を調査し、偏食を生み出した要因についてまとめたので報告する。

## 調査方法

**調査1** 学生の偏食状況を把握するために、平成7年から9年にかけて食物栄養専攻の学生71人を対象に、「嫌いな食品、食べられない食品」を自由記述で5品

まで挙げさせた。

**調査2** 調査1の結果より、嫌われている食品に主要食品を加えて23食品を指定し、平成9年度の食物栄養専攻学生77人を対象に「嗜好の程度」、「嫌いになった時期」、「嫌いになった理由」を調査した。

**分析** 調査1および調査2について単純集計を行った後、嗜好の程度、嫌いになった時期、嫌いになった理由についてのクロス集計を行い、 $\chi^2$ 検定を行った。

### 結果及び考察

#### 1. 調査1における嫌いな食品について

嫌いな食品調査において、一人5品までという制限のもとで、5品をあげたものは16人、4品も同じく16人、3品は19人、2品は15人、1品は4人で嫌いな食品数の平均は $3.3 \pm 1.3$ 食品であった。嫌いな食品を挙げなかったものはわずか1.4%でほとんどの学生に嫌いな食品があった。

自由記述による調査で挙げた嫌いな食品は表1の通り88食品で、最も多いのはセロリで22.5%の者が挙げており、次いでレバー、グリーンピース、チーズ、にんじん等が多かった。

食品群別に見ると13食品群にわたっており、最も多いのは野菜類で29食品、次いで魚介類が21食品、果物類、豆類が各8食品、調味料が5食品、肉類が4食品、種実類、乳・乳製品各3食品、芋類が2食品、穀類、嗜好品、海藻類、卵類が各1食品の順であった。1位から10位に含まれている29食品の主な食品群別の数は野菜類が13食品、魚介類8食品等であった。野菜類や魚介類は挙げられた数も多いが上位に含まれる数も多かった。このように野菜類や魚介類が他の食品群よりかなり食品数が多いのは、食品の種類が多い事にも関連があるがこれらに嫌いになる要素が含まれているためと思われる。また90%近い学生が

表1 嫌いな食品 (調査1)

順位	人数	割合(%) n=71	食品名
1	16	22.5	セロリ
2	13	18.3	レバー
3	12	16.9	グリーンピース
4	9	12.7	チーズ
5	8	11.3	にんじん
6	7	9.9	なす、ピーマン、レーズン
7	6	8.5	いくら、うに
8	5	7.0	牛乳、らっきょう、納豆、漬け物
9	4	5.6	トマト、ピクルス、刺身、牡蠣
10	3	4.2	カリフラワー、しいたけ、たまねぎ、梅干し、パセリ、ぎんなん、うなぎ、ししゃも、貝、魚、肉
11	2	2.8	ねぎ、うどん、きのこ、ごぼう、しめじ、メロン、果物、酢、とろろ、栗、あんこ、豆腐、いか、えび、はまち、あさり
12	1	1.4	卵、豚肉、生クリーム、いんげん、きくらげ、きゅうり、ししとう、ズッキーニ、トマトジュース、ふぎ、ブロッコリー、ゆり根、貝割れ大根、紅生姜、アボガド、パイナップル、バナナ、ライチ、昆布巻き、紅茶、からし、ケチャップ、わさび、カレー粉、そば、じゃがいも、黒豆、小魚、こんにゃく、ナッツ類、いんげん豆、おから、豆、味噌、魚介類、カニえび、鮭、明太子、塩辛、貝類全部、数の子、白子、豚肉、肉の脂身

何らかの野菜を挙げていることや、野菜のみ挙げた者が9人いたことから野菜が嫌われていることがうかがえる。また食品によっては多くの学生が嫌っているものもあったが、大半の食品は1~2人であり、嫌いな食品として思い浮かぶのは日常よく利用している食品だけでなく、めったに食べないものも含まれていた。

食品の挙げかたは、野菜類では固有の食品名を挙げているのに対して魚や肉は部位や総称でこたえているものがあり、これらは切り身の場合もあり名前がわからないためとも考えられる。

このように調査1では調査時に思いついた食品を挙げたため、その嫌いな程度は人によってばらつきがあり、種々の食品に対する意識に個人差が大きいのではないかと考えられる。

表2 嗜好の程度別割合

n=1771

調 査 項 目	(%)	分 類
①出されても箸をつけない、全然食べようとしない	8.2	嫌い
②その食品だけ取り出して残す	3.6	
③嫌いだけれど無理をして食べる	2.0	
④調理法や食材の部位によっては食べることもできる	7.4	
⑤どちらかと言えば好きではないという程度	9.2	
⑥好き、あるいは嫌いではない	67.2	好き
⑦その他・食べたことがない	2.4	その他

2. 調査2における好き嫌いについて

調査1の結果より、多くの学生が嫌う食品に主要食品数種を加えて23食品を指定し、それぞれについて嗜好の程度、嫌いになった時期、嫌いになった理由について調査した。

(1) 嗜好の程度

嗜好の程度については嫌いな食品に対してどのように対応するかについて、回答が得られやすいように選択肢を7項目用意し、食品毎に調査した。その結果を項目ごとにまとめると表2の通り、①「出されても箸をつけない、全然食べようとしない」が8.2%、②「その食品だけ取り出して残す」は3.6%、③「嫌いだけれど無理をして食べる」は2.0%、④「調理法や食材の部位によっては食べることもできる」は7.4%、⑤「どちらかといえば好きではないという程度」は9.2%、⑥「好き、あるいは嫌いではない」は67.2%、⑦「その他・食べたことがない」は2.4%であった。このように最も多かったのは⑥で全体的に見ると約70%は問題がないといえる。しかし残りの30%は程度の差はあるが嫌いな食品として様々な対応のしかたをしている。

そこで①～⑤までを嫌い、⑥を好き、⑦をその他としてまとめ各食品をみた。(表3)

50%以上の者が「嫌い」とする食品はピクルス、レバー、らっきょう、セロリ、グリーンピース、うにであった。「好き」が多かったのは卵94.8%、鶏肉90.9%で、「その他」ではうにが多かった。このように嫌いが多かつ

表3 食品別嗜好の程度

食 品 名	嫌 い		好 き		そ の 他	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
ピクルス	49	63.6	25	32.5	3	3.9
レバー	47	61.0	26	33.8	4	5.2
らっきょう	43	55.8	30	39.0	4	5.2
セロリ	40	51.9	31	40.3	6	7.8
グリーンピース	39	50.6	38	49.4	0	0.0
うに	39	50.6	28	36.4	10	13.0
レーズン	32	41.6	44	57.1	1	1.3
貝	30	39.0	46	59.7	1	1.3
ピーマン	30	39.0	47	61.0	0	0.0
刺身	20	26.0	56	72.7	1	1.3
にんじん	19	24.7	57	74.0	1	1.3
カリフラワー	17	22.1	58	75.3	2	2.6
魚	17	22.1	59	76.6	1	1.3
牛乳	16	20.8	60	77.9	1	1.3
チーズ	16	20.8	61	79.2	0	0.0
なす	16	20.8	60	77.9	1	1.3
しいたけ	13	16.9	64	83.1	0	0.0
ねぎ	12	15.6	64	83.1	1	1.3
納豆	12	15.6	62	80.5	3	3.9
トマト	11	14.3	65	84.4	1	1.3
豚肉	11	14.3	66	85.7	0	0.0
鶏肉	6	7.8	70	90.9	1	1.3
卵	3	3.9	73	94.8	1	1.3

たものは普段あまり頻繁に食べないものではないかと思われる。

「嫌い」の割合が約40%以上の食品を主に取り上げ嫌いな特徴を項目別で見ると、表4より①が多い食品はレバー、らっきょう、うにの3食品でこれらは「嫌い」の割合が多い上にその度合いもかなり強いといえる。次に残し方の違いとして①と②を比べるとほとんどの食品で①の方が多いが①より②の方が多いものにピクルスとグリーンピースなどがあり、

表4 食品別嫌いの程度 (%)

食品名	① 出されてもはしをべつけない、全然食べようとしな	② その食品だけを取り出して残す	③ 嫌いだけれど無理をして食べる	④ 調理法や食材の部位によっては食べることが出来る	⑤ どちらかと言えは好きでないという程度
ピクルス	11.7	15.6	2.6	6.5	27.2
レバー	35.0	1.3	6.5	13.0	5.2
らっきょう	35.0	5.2	1.3	1.3	13.0
セロリ	13.0	6.5	1.3	15.6	15.6
グリーンピース	1.3	10.4	6.5	13.0	19.5
うに	28.5	3.9	1.3	0.0	16.9
レーズン	7.8	7.8	5.2	7.8	13.0
貝	7.8	3.9	0.0	6.5	20.8
ピーマン	5.2	3.9	1.3	16.9	11.7
刺身	7.8	1.3	3.9	5.2	7.8
にんじん	0.0	3.9	6.5	7.8	6.5
カリフラワー	1.3	3.9	1.3	3.9	11.7
魚	6.5	1.3	2.6	3.9	7.8
牛乳	5.2	0.0	0.0	10.4	5.2
チーズ	3.9	1.3	0.0	10.4	5.2
なす	3.9	1.3	0.0	14.3	1.3
しいたけ	2.6	6.5	0.0	5.2	2.6
ねぎ	0.0	2.6	1.3	5.2	6.5
納豆	7.8	0.0	2.6	1.3	3.9
トマト	1.3	1.3	1.3	5.2	5.2
豚肉	2.6	0.0	0.0	7.8	3.9
鶏肉	0.0	0.0	0.0	6.5	1.3
卵	0.0	0.0	1.3	2.6	0.0
全体	8.2	3.6	2.0	7.4	9.2

これらはそのものがメインにならず料理に含まれることが多いという特徴をもっている食品と考えられる。③は食品を全体的に見ると2.0%と最も少ないが、その中で比較的割合の多い食品にレバー、グリーンピース、にんじんがあり、これらの食品は栄養上の理由から無理をしてでも食べなければならないと思われるようである。④が多い食品にピーマン、セロリがあり、調理の方法として例えば切り方や加熱の有無によっては食べられる食品であると思われる。⑤が多い食品にピクルスと貝があり、そのうちピクルスは「嫌い」の割合が最も多いが嫌いの程度は低いといえる。レーズンは「嫌い」の程度にあまり差がなかった。

次に「嫌い」とする①～⑤をさらに、①と②を「食べられない」、③～⑤を「食べられる」に分けて各食品をみた。図1に示すように「食べられない」割合の方が多かった食品はらっきょう40.2%、レバーで36.3%、うに32.4%、しいたけ9.1%の4食品であった。それ以外の食品は「食べられる」割合の方が多かった。

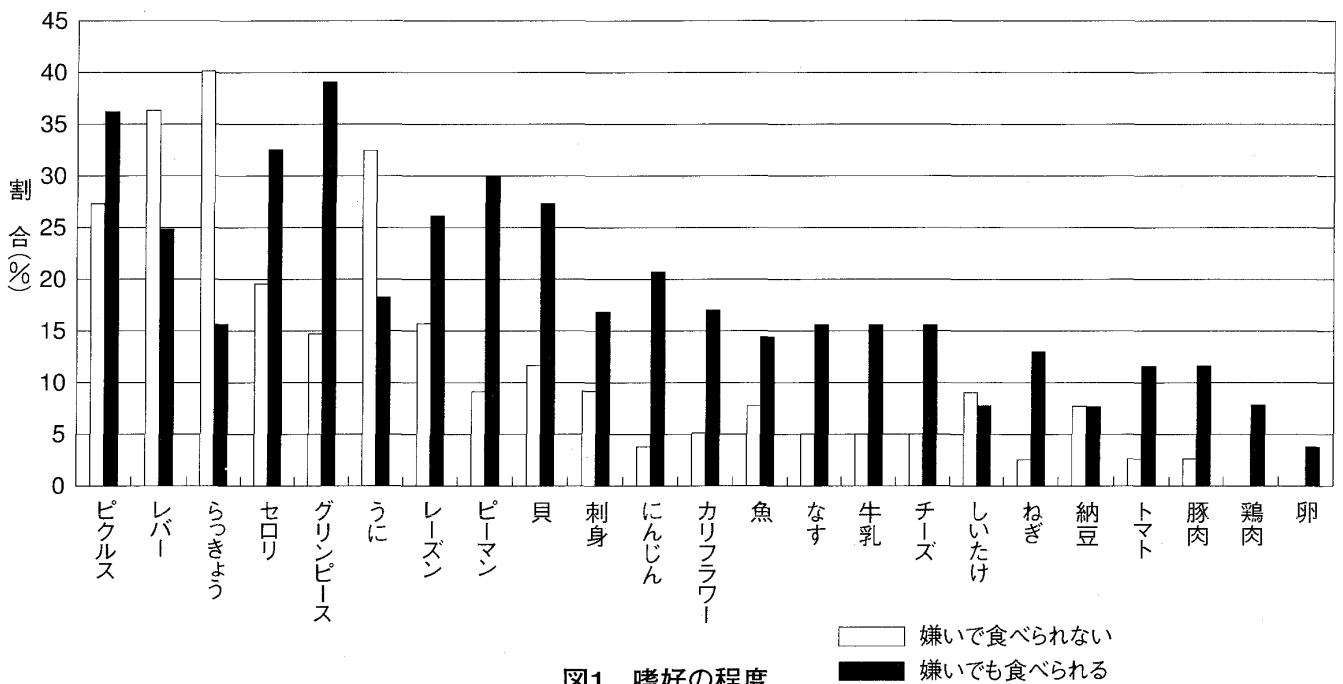


図1 嗜好の程度

表5 食品別嫌いになった時期

食品名	延べ食品数 n=538 人数(人)	不明	入園以前	幼稚園・ 保育園	小学校 低学年	小学校 高学年	中学校	高等学校	大学
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
		1	93	94	174	76	65	28	7
	(%)	0.2	17.3	17.5	32.4	14.2	12.1	5.2	1.3
ピクルス	49	2.0	14.3	12.2	26.5	18.4	16.3	6.1	4.1
レバー	47	0.0	23.4	14.9	38.3	8.5	10.6	4.3	0.0
らっきょう	43	0.0	37.2	20.9	25.6	9.3	2.3	2.3	2.3
セロリ	40	0.0	5.0	10.0	32.5	20.0	17.5	12.5	2.5
グリーンピース	39	0.0	0.0	20.5	48.7	17.9	5.1	7.7	0.0
うに	39	0.0	17.9	2.6	15.4	23.1	23.1	10.3	7.7
レーズン	32	0.0	12.5	18.8	46.9	15.6	6.3	0.0	0.0
貝	30	0.0	20.0	20.0	23.3	20.0	13.3	3.3	0.0
ピーマン	30	0.0	23.3	23.3	43.4	3.3	6.7	0.0	0.0
刺身	20	0.0	30.0	0.0	30.0	20.0	15.0	5.0	0.0
にんじん	19	0.0	5.3	31.6	47.4	0.0	15.8	0.0	0.0
カリフラワー	17	0.0	11.8	23.5	29.4	23.5	11.8	0.0	0.0
魚	17	0.0	23.5	11.8	35.3	11.8	17.6	0.0	0.0
なす	16	0.0	18.8	31.3	31.3	0.0	18.8	0.0	0.0
牛乳	16	0.0	6.3	25.0	25.0	18.8	18.8	6.3	0.0
チーズ	16	0.0	18.8	25.0	25.0	6.3	12.5	12.5	0.0
しいたけ	13	0.0	15.4	30.8	15.4	15.4	23.1	0.0	0.0
ねぎ	12	0.0	8.3	25.0	41.7	16.7	0.0	8.3	0.0
納豆	12	0.0	25.0	25.0	16.7	8.3	16.7	8.3	0.0
トマト	11	0.0	27.3	0.0	45.5	9.1	0.0	18.2	0.0
豚肉	11	0.0	18.2	27.3	27.3	9.1	9.1	9.1	0.0
鶏肉	6	0.0	16.7	0.0	50.0	33.3	0.0	0.0	0.0
卵	3	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

(2) 嫌いになった時期

表5に示すように食品が嫌いになる時期は「小学校低学年」が最も多く32.4%で次いで「幼稚園・保育園」17.5%、「入園以前」が17.3%、「小学校高学年」14.2%、「中学校」12.1%、「高等学校」5.2%、「大学」1.3%であった。

このように最も多いのは小学校低学年であり、ほとんどの食品がこの時期に嫌いになる者が多かった。

そこでここを境に小学校低学年以前と小学校高学年以降に分けて各食品を見ると、図2よりほとんどの食品は小学校の低学年以前に嫌いになった時期が偏っていた。

しかしピクルス、セロリ、牛乳は小学校低学年以前と以降とに差がなく、うにだけは64.1%が高学年以降に嫌いになっていた。うには日常頻繁に食べるものではなく、年齢が上がると食べる機会が増える食品といえる。またあまり差がなかった3食品のうちセロリ

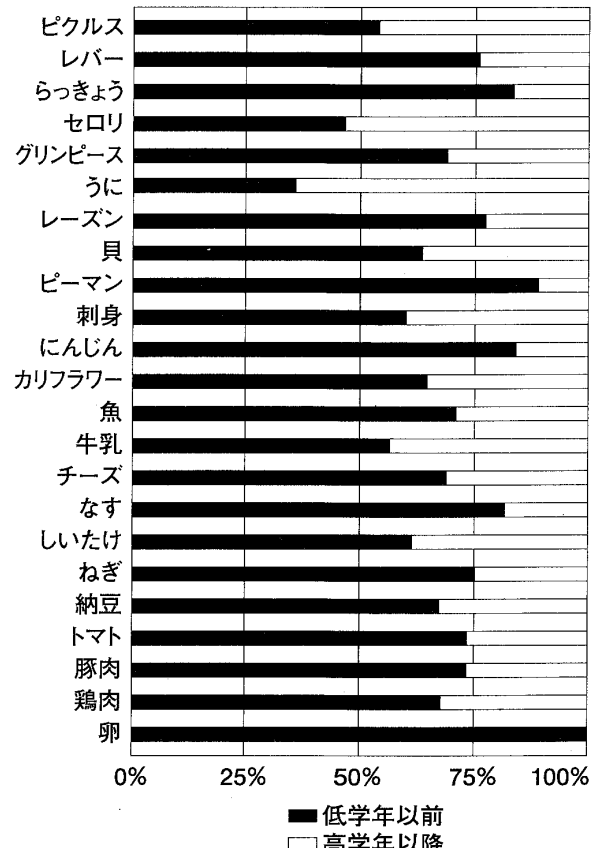


図2 嫌いになった時期

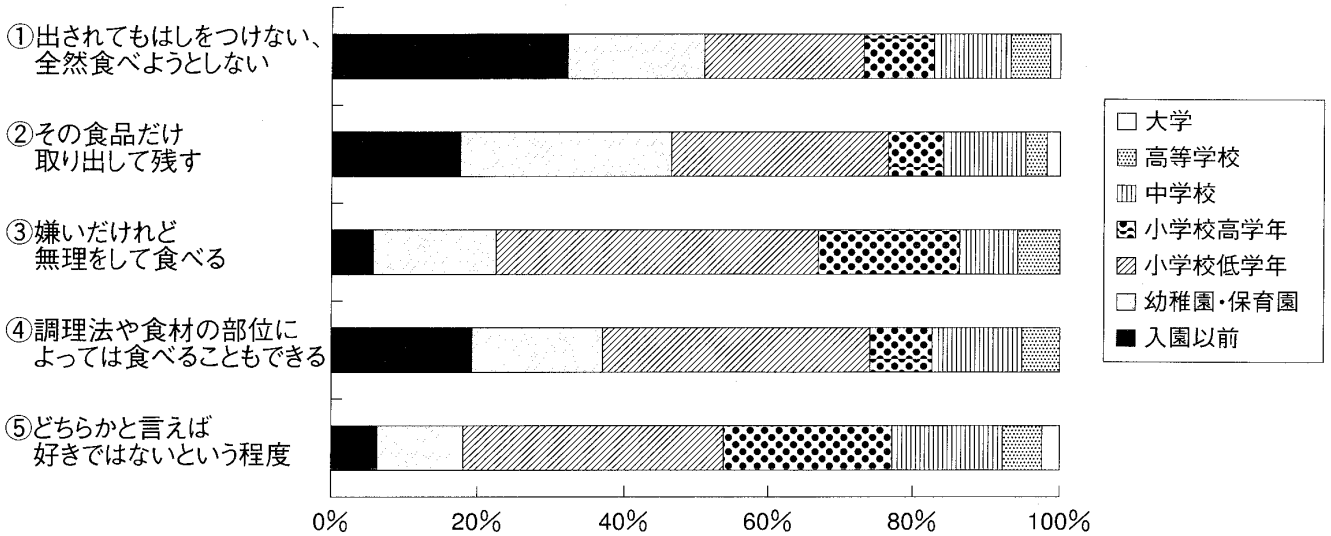


図3 嗜好程度別時期の割合

とピクルスは初めて食べる時期が人によって異なっていることで嫌いになる時期も違い、牛乳は学校給食で飲まなければならないとされていることが好きにもさせるし逆にいつでも嫌いにしてしまうともいえるのではないかと考えられる。

入園以前はまだ摂食機能が未熟なため、咀嚼や飲み込みに多大な努力を要する<sup>8)</sup>ので嫌いというより食べにくいことでいやがって食べないことが多いと思われる。4～5歳になるといろいろな食品に出会い、食体験を重ねることで食べられる物が増えるが、かなり家庭の食事、特に母親の食事に対する考え方に影響を受け易いと考えられる。しかしまだ嫌いという感覚は固定されたものではないので食体験をつめば好きになると思われる。嫌いになる時期が小学校の低学年で最も多いのは、新しい食品に慣れていないことや味覚の幅が狭いためではないかと考えられる。低学年をすぎると嫌いになる食品も次第に少なくなるのは、嗜好の幅が広がり適応できるようになるためと思われる。学校給食においても高学年になると嫌いな物でも食べることができるようになる児童が多いといわれる<sup>9)</sup>ように食体験をつむことは食べられる食品をふやすものと思われる。

図3より嗜好程度と嫌いになった時期の関連を見ると、現在最も嫌いな「出されても箸

をつけない、全然食べようとしな」という食品は入園以前に嫌いになった者が有意に多く ( $p < 0.001$ )、幼い頃に嫌いになると嫌いな程度も強く、全然食べないで過ごしてきてしまっていると考えられる。

(3) 嫌いになった理由

表6に示すように嫌いになった理由で最も多いのは「味」の41.0%、次は「臭い」22.3%、「食感」19.9%、「見た目」7.3%、「食わず嫌い」3.3%、「給食での無理強い」2.8%、「いやな思い出」2.2%、「家庭での無理強い」0.6%、「体質に合わない」0.6%であった。理由の約90%が食品自身の持つ性質である味、臭い、食感、見た目であった。

表7に示すように食品別にみて最も多かつ

表6 嫌いな理由別割合

(複数回答)

理由	(%)
味	41.0
臭い	22.3
食感	19.9
見た目	7.3
食わず嫌い	3.3
給食での無理強い	2.8
いやな思い出	2.2
体質に合わない	0.6
家庭での無理強い	0.6

表7 食品別嫌いな理由 (%)

複数回答

食品名	理由の総数	味	臭い	食感	見た目	給食での無理強い	家庭での無理強い	いやな思いつき	体質	食べず嫌い
ピクルス	82	54.9	22.0	19.5	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2
レバー	102	30.4	15.7	31.4	14.7	2.9	1.0	1.0	0.0	2.9
らっきょう	72	30.6	43.1	8.3	5.6	0.0	1.4	0.0	0.0	11.1
セロリ	60	46.7	41.7	3.3	0.0	3.3	0.0	1.7	0.0	3.3
グリーンピース	60	55.0	13.3	23.3	3.3	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
うに	68	39.7	14.7	19.1	13.2	0.0	0.0	1.5	1.5	10.3
レーズン	52	50.0	9.6	28.8	3.8	3.8	0.0	1.9	0.0	1.9
ピーマン	47	55.3	27.7	4.3	4.3	6.4	2.0	0.0	0.0	0.0
貝	55	34.5	16.4	25.5	14.5	0.0	0.0	5.5	1.8	1.8
刺身	36	27.8	16.7	30.6	11.1	0.0	0.0	5.6	0.0	8.3
にんじん	29	62.1	27.6	6.9	0.0	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0
カリフラワー	29	44.9	3.4	31.1	10.3	6.9	3.4	0.0	0.0	0.0
魚	32	37.5	25.0	12.5	9.4	3.1	0.0	9.4	0.0	3.1
なす	19	26.3	5.3	36.8	15.8	0.0	0.0	10.5	0.0	5.3
牛乳	29	31.0	37.9	3.4	6.9	6.9	0.0	3.4	10.3	0.0
チーズ	28	35.7	35.7	17.9	0.0	3.6	0.0	3.6	0.0	3.6
しいたけ	25	48.0	16.0	20.0	12.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ねぎ	17	47.1	23.5	17.6	5.9	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0
納豆	32	28.1	31.3	18.8	6.3	3.1	6.3	0.0	0.0	6.3
トマト	20	30.0	20.0	35.0	5.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
豚肉	22	45.5	13.6	27.3	4.5	4.5	0.0	4.5	0.0	0.0
鶏肉	13	30.8	23.1	30.8	0.0	0.0	0.0	15.4	0.0	0.0
卵	7	14.3	14.3	28.6	14.3	0.0	0.0	14.3	14.3	0.0

■ 第1理由

た理由が「味」だった食品は全部で15食品と多数であった。中でもにんじんは62.1%で最も多く、ピーマン55.3%、グリーンピース55.0%、ピクルス54.9%、レーズンなどがいずれも50%以上を占めた。「臭い」はらっきょう43.1%、牛乳37.9%、チーズ35.7%、納豆31.3%でいずれも臭いの強い食品であった。「食感」はなす36.8%、トマト35.0%、レバー31.4%、鶏肉30.8%、刺身などが30%以上でありこれらは軟らかい食品であった。

食品毎に多かった理由をみたが、食品によっては理由の割合にほとんど差が見られない食品があり、「味」の割合が多かった食品ではセロリが「臭い」の割合も41.7%で多く、貝が「食感」の割合も25.5%で多かった。「臭い」を挙げた食品では「味」の割合がチーズ35.7%、牛乳31.0%、納豆28.1%の3食品が多く、「食感」を挙げた食品では「味」の割合が鶏肉30.8%、レバー30.4%、トマト30.0%、刺身27.8%、なす26.3%の5食品がいずれも

多かった。このように理由はただ一つの場合もあるが、二つ以上の理由を複合的に感じてその食品を好きか嫌いかという判断をしていると考えられる。

割合は多くないが「食べず嫌い」と答えた食品に、らっきょう、刺身、うになどがあった。

23食品中ほとんどのものについて味を挙げているので嫌いになる原因の多くは味にあると考えられる。酸味、甘味、塩味、苦味、うま味の五原味は出生直後より判別する能力はあるが、それが受容できる味となるには体験学習が必要である。一般に甘味、うま味はそれぞれ本能的に好み受容するが、逆に酸味、苦味は毒物の味として防衛本能から拒否する味と言われている<sup>8)</sup>。臭いをあげたものは特徴のあるものが多く、例えばらっきょうのツンツンした酸臭、乳製品のチーズ臭、納豆の納豆臭、野菜の青臭さはいずれもかなり強く感じる臭いで、食感は堅すぎたり柔らかすぎ

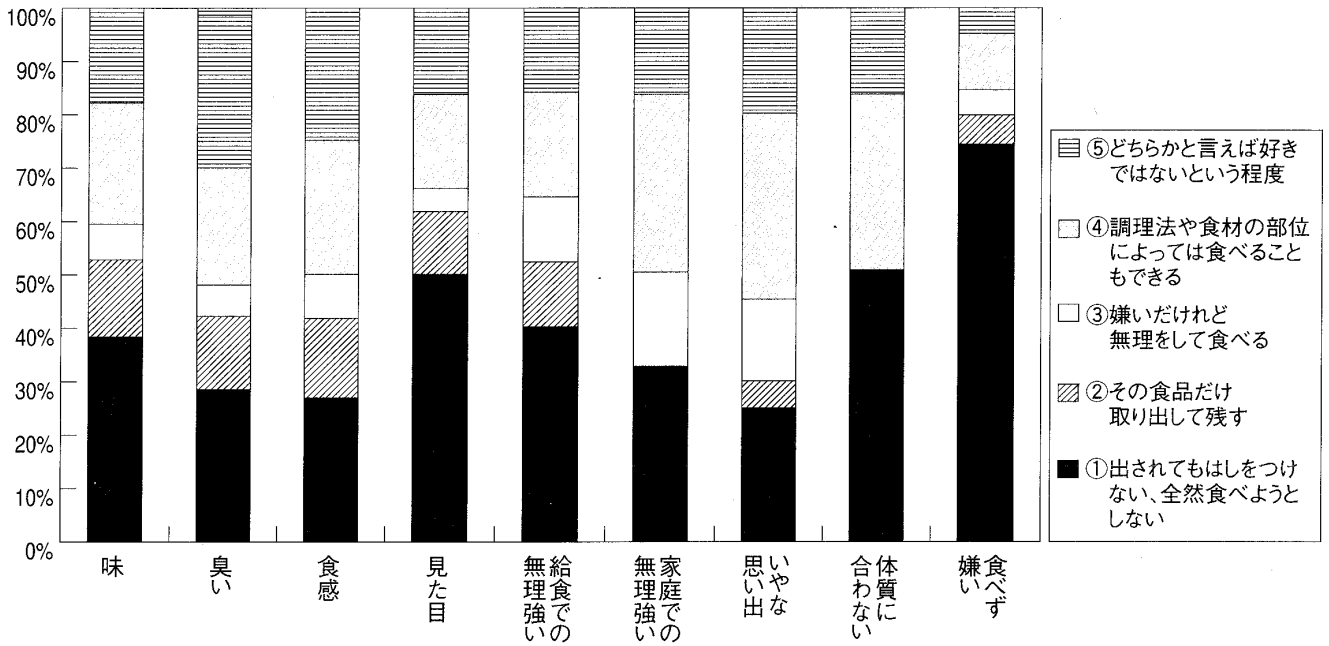


図4 嫌いになった理由別嗜好程度の割合

たりすることへの違和感が考えられる。

嫌いになった理由と嗜好程度の関連を見ると、図4の通り食品の見た目がよくないと「出されても箸をつけない、全然食べようとしない」割合が多かった。食品自体の性質である味、臭い、食感、見た目が原因の場合は「嫌いだけれど無理をして食べる」は少なく、「その食品だけ取り出して残す」が多く有意差が認められた。(味： $p < 0.001$ , 臭い：-, 食感： $p < 0.05$ , 見た目： $p < 0.001$ ) 給食での無理強い、家庭での無理強い、いやな思い出などの精神的な理由が原因の場合は有意差は認められなかったが「嫌いだけれど無理をして食べる」が多い傾向がみられた。

### まとめ

調査1の自由記述においてほとんどの者が嫌いな食品を挙げた。

嫌いとして挙げられる食品はセロリが多く、食品群別では野菜類が最も多く次いで魚介類であった。これらは食品数が多く日頃から接する機会が多い食品であるためと考えられる。

調査2において挙げられた嫌いな食品はピクルス、レバー、らっきょうが多く、食べら

れない食品はらっきょう、レバー、うにであった。

嫌いになった時期はほとんどの食品が小学校の低学年であった。理由は味を挙げたものが多く15食品、臭いを挙げたものは4食品、食感は6食品であった。このように食品はそれぞれいろいろな特徴があり受け入れがたい時期もあるため、食体験をつむことによる慣れが必要である。例えば苦味、酸味等の味はある程度の年齢でないと受け入れられないため、その時期でないと嫌いになることが多く、一度嫌いになってしまうとその後、その食品を自分から進んで食べようとしないのではないかと考えられる。そのため幼い頃に嫌いになった食品を現在まで嫌いで過ごしてしまっていると考えられる。

そこでどのような環境で育ち、偏食についてどう考えているかを知るために幼児期について想起調査を行い、現在の嗜好程度との関連を検討して、より柔軟に食品に対応できるようになる方策を導き出したい。

なお本報の一部は、日本調理科学会平成10年度大会において発表したものである。



参考文献

- 1) 食料・農業政策研究センター：食生活変容の潮流，農山漁村文化協会（1997）
- 2) 小川宣子・石原香織・外狩なつみ：幼児期における栄養教育，岐阜女子大学紀要第24号（1994）
- 3) 細谷圭助・倉盛三知代：小学生の野菜摂取に係る食習慣と親の意識について，栄養学雑誌 Vol.54 No.4（1996）
- 4) 岡本洋子・田口田鶴子：子供期の食事がその後の味覚感受性や性格特性に及ぼす影響，日本家政学会誌 Vol.48 No.7（1997）
- 5) 高橋美保：保育者をめざす女子短大生の食意識，第42回日本栄養改善学会講演集（1995）
- 6) 鳥居邦夫：嗜好形成とその変化，臨床栄養 Vol.76 No.6（1990）
- 7) 山本隆：食べ物の好き嫌いを科学する，AJI-CONEWS&INFOMATION No.181（1996）
- 8) 二木 武：偏食とは何か、どう防ぐか，食生活雑誌 8月号（1993）
- 9) 渡部 由美：小学校児童の食物嗜好と学校給食の関連性について，栄養学雑誌 Vol.47 No.1 31~40（1989）