

# 偏食を生み出す要因に関する研究

—子供期の食生活が及ぼす影響—

本間恵美・鷺見孝子・遠藤仁子

## 緒言

生活習慣病予防の面などから子供の食育についての認識が深まり、その重要性が各方面で取り上げられるようになった<sup>1)</sup>。小学校や幼稚園・保育園など教育現場では給食指導を中心に、家庭科をはじめ広く教科のなかで指導がなされるようになってきている。しかし食事に関する問題は子供だけでなく大人にも広がっているとの指摘<sup>2)</sup>もあり、広く対象に応じた食育が必要であると思われる。

女子短大生においても、飽食の時代に生まれ価値観の多様化のなかで育ったため、偏食の自由を主張する傾向がみられ、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いことが懸念される。食べることは本人自身の行為で代行がきかないので、自己管理ができることが必要である。家政学科で学び、将来は食の管理者になろうとしている学生にとって、環境問題や次世代を担う者への食育の面からも、偏食については是非とも取り組まなければならない課題であると考えられる。

偏食矯正のためには、まず学生に問題意識を持たせることが大切で、次に自らの意識を改革するように導くことが有効と思われる。そこで実態把握のために女子短大生の偏食調査を行った。結果は前報<sup>3)</sup>で報告した通り、嫌われている食品は野菜類、魚介類が多く、嫌いになった時期はほとんどの食品が小学校低学年、次いで幼稚園・保育園の頃であった。嫌いになった理由としては味・臭い・食感を挙げたものが多かったが、幼い頃に嫌いになった食品を大人になってもなお嫌いのまま過

ごしている傾向がみうけられた。幼児期には食習慣の基礎づくりがなされ、学童期にそれが完成され、思春期には自立できるようになっていなければいけない<sup>4)</sup>が、そのような食育が十分なされてないようである。

そこで学生が自らの偏食を矯正するための一手段として、さらに食の指導者としての実践力を養うために、子供の頃の食生活について想起調査<sup>5)</sup>を行った。同時に食生活の基盤である親の考え方についても合わせて調査し、子供期の食生活と学生の偏食との関連について検討した。

## 研究方法

調査対象：本学食物栄養専攻の学生66名とその保護者66名の計132名

調査時期：平成10年1月

調査方法：学生と保護者それぞれ別個に、子供期（4～8歳）の想起調査を質問紙により留め置き法で行った。

質問内容：《学生に対して》

- (1) 食品23品についての好き嫌い
- (2) 好き嫌いについての家庭や学校の指導
- (3) 指導で特に印象に残っていること
- (4) 食べられるようになった経験

《保護者に対して》

- (1) 家族構成・母親の就業状況
- (2) 食事担当者・夕食の共食者
- (3) 食事の様子
- (4) 食事についての配慮事項
- (5) 子どもの偏食に対する親の考え

## (6) 食事作りに対する意欲

検討方法：指定した23食品の好き嫌い調査から嫌いな食品の割合を求めこれを子供期の嫌い度とした。同様に前報<sup>3)</sup>の女子短大生の偏食状況調査より学生期における嫌い度を求めて比較検討する。

## 結果および考察

## 1. 子供の頃の食生活状況

## (1) 対象者の成育環境

家族構成は核家族と三世同居家族が約半数ずつあり、家族数の平均は5.1人で、父子家庭が3.0%あった。子どもの数は1人4.5%、2人57.6%、3人33.4%、4人4.5%であった。

母親の職業は、専業主婦46.9%、自営業14.1%、パート勤務20.3%、常勤18.8%であった。食事作りの主な担当者は、母親93.8%、祖母4.6%、その他1.5%であった。また夕食の共食状況は、家族そろって80.3%、母親と10.6%、祖父母と4.5%、子供だけで4.5%であった。

## (2) 食事の様子

食事に関する躰や食事時の家族の様子、及

表1 食事時の様子

項目	人数	(%)
食事時のしつけ		
あいさつの習慣があった	53	80.3
箸の持ち方	51	77.3
残さないように	48	72.7
よくかんで、ゆっくり食べるよう	31	47.0
食事中は静かに	21	31.8
食事時の状況		
家族と共に会話をしながら	61	92.4
会話は子ども中心	47	71.2
テレビを見ながら	24	36.4
食べている食品について話す	17	25.8
会話は大人中心	7	10.6
親の対応		
偏食をしないように注意	41	62.1
おかずは銘々皿に盛る	30	45.5
偏食を大目にみる	23	34.8
嫌いな食品はさけてやる	9	13.6

び偏食に関しての親の対応について、当てはまると回答したものの割合を表1に示した。

食事のあいさつをすることは80%以上の家庭で習慣づけられていた。食事中に多くの家庭でよく注意することは、“箸の持ち方”と“残さないように”ということであった。これら日本古来からの食事の躰を幼児期にしっかり身に付けさせようという家庭が70%以上あることがわかった。

食事中は家族と共に会話をしながら食べている家庭がほとんどで、さらに話題は子供中心の家庭が多く、大人中心というのはわずかであった。また1/3以上の家庭ではテレビを見ながら食事をしており、そのうち“会話もしながら”が多いが、会話がなくテレビだけの家庭が12.5%を占めた。

子供に嫌いな食品がある場合、何度も注意して食べさせようとした親は60%以上あり、“大目に見ていた”の2倍近くになる。また嫌がる食品はできるだけ避けてやった親は10%強であった。これらのことから子供の好き嫌いを受け入れている親は少なく、できるだけ好き嫌いをさせないようにしていた親の様子がうかがえる。

## (3) 食事作りに関する母親の配慮事項

子供の食事で母親が気を付けていたことは何なのか、自由記述で得た回答を内容別に分類し、表2にまとめた。食品に関するものが9項目延べ47件、調理に関するものが8項目延べ46件と多く、食事の仕方全般に関するものは12項目延べ34件、栄養に関するもの3項目延べ17件あった。特に多かったのは、“野菜をたくさん使う”31.8%、“調理法を工夫する”24.2%、“好き嫌いをさせない”22.7%、“栄養のバランスを考える”18.2%などであった。

東京都教育委員会が実施した健康実態調査<sup>1)</sup>においても、保護者の子供の食生活への配慮項目の第一位は“偏食をしない”で次いで“緑黄色野菜・果物を多く与える”、“食事は規則正しく”、“インスタント食品をあまり与

偏食を生み出す要因に関する研究

表2 母親の配慮事項

n=66

項目		人数	(%)	項目		人数	(%)
食品	野菜をたくさん	21	31.8	食事	好き嫌いをさせない	15	22.7
	魚を多く	7	10.6		おやつを食べ過ぎない	4	6.1
	インスタント食品をさける	6	9.1		三度の食事を必ず食べさせる	3	4.5
	種類をたくさん用いる	4	6.1		よく噛む	2	3.0
	牛乳・乳製品を使う	3	4.5		噛みごたえのある物を食べさせる	2	3.0
	アレルギーの食品をさける	2	3.0		行儀を教える	2	3.0
	旬の素材を用いる	2	3.0		箸の持ち方を教える	1	1.5
	大豆製品を多く用いる	1	1.5		消化のよい物を食べさせる	1	1.5
	輸入品をさける	1	1.5		食事時間を一定にする	1	1.5
	(合計)	(47)			テレビを見ながら食べない	1	1.5
調理	調理法を工夫する	16	24.2	外食をあまりしない	1	1.5	
	味付けを工夫する	7	10.6	無理強いしない	1	1.5	
	手作り料理を多くする	5	7.6	(合計)	(34)		
	彩りを美しくする	5	7.6	栄養	バランスを考える	12	18.2
	子供好みの味付けにする	4	6.1		食品群が偏らないようにする	3	4.5
	銘々皿に盛る	3	4.5		カルシウムを多く	2	3.0
	和風料理を多くする	3	4.5		(合計)	(17)	
	おかずは3品以上用意する	3	4.5				
	(合計)	(46)					

えない”など、本調査と同様の結果であった。

(4) 子供の偏食に対する親の考え

偏食について5つの考え方を示し、「そう思う」、「どちらともいえない」、「そう思わない」の3段階尺度で調べた結果を表3に示した。“子どもの頃が大事だから注意した方がよい”は77.3%が「そう思う」と答えた。“栄養が偏るので、是非直させるべきだ”も、半数以上が「そう思う」と答え、「そう思わない」のは極わずかであった。“成長すれば変わるので気にしなくてよい”は、3つの回答がほぼ同率であった。“幼稚園や学校の給食で指導して欲しい”は「どちらともいえない」が約半数で、残りは二分した。“親にも偏食が

あるので仕方がないと思う”という消極的な考えに対しては、「そう思わない」が半数近くを占めた。以上より子供の偏食は気にしないという親も少数はいるが、大多数の親は偏食を直したいと積極的に考えていることがうかがえた。

幼児の頃にすり込まれた生活習慣は良いのも悪いのも大人になってからも残っており、変えるのはかなり困難といわれている<sup>6)</sup>。この意味で子供に食育を行うことがその子の将来の生活習慣病予防の点からも大切である。

(5) 偏食についての指導

嫌いな食べ物について、家庭や幼稚園・学校の対応を子供はどう感じていたのか、6項

表3 子供の偏食についての親の考え

親の考え	そう思う		どちらともいえない		そう思わない	
	人	(%)	人	(%)	人	(%)
栄養が偏るので、是非直させるべき	36	54.5	28	42.4	2	3.0
子供期が大事だから注意した方がよい	51	77.3	11	16.7	4	6.1
親にも偏食があるので仕方がない	9	13.6	26	39.4	31	47.0
成長すれば変わるので気にしなくてよい	20	30.3	24	36.4	22	33.3
幼稚園や学校の給食で指導して欲しい	16	24.2	36	54.5	14	21.2

表4 偏食についての指導(子供期の回想)

	家庭		幼稚園		小学校	
	人	(%)	人	(%)	人	(%)
何も言われなかった	13	19.7	17	25.8	11	16.7
少しでもいいから食べなさいと言われた	44	66.7	33	50.0	40	60.6
残してはいけないと言われた	20	30.3	35	53.0	47	71.2
口の中に入れられた	1	1.5	5	6.1	4	6.1
わからないようにして食べさせてくれた	33	50.0	3	4.5	4	6.1
食べたときにはほめてくれた	28	42.4	31	47.0	17	25.8

目について当てはまるか、当てはまらないかを思い出し、学生の回答を表4に示した。

家庭では“少しでもいいから食べなさいと言われた”思い出が一番多く、ついで“わからないようにして食べさせてくれた”であった。幼稚園では“残してはいけないと言われた”、“少しでもいいから食べなさいと言われた”、“食べたときにはほめてくれた”がいずれも半数近くあった。小学校では“残してはいけないと言われた”、“少しでもいいから食べなさいと言われた”の2項目の比率がさらに大きくなり、“食べたときにはほめてくれた”は半減している。

家庭は食事を作る人と食べさせる人が同一なので、我が子のために作った食事をできるだけたくさん食べて欲しいという親の気持ちが強く現れ、幼稚園や小学校とは異なった印象が子供の心に残っているものと思われる。

幼稚園と小学校とでは思い出す内容の傾向が似ているが、小学校のほうが給食指導において、残さないように食べさせることに重点が置かれていたように思われ、食べられない子にとっては、給食時間にプレッシャーを感じていたこともうかがえる。

これらについて特に印象に残っていることを自由記述法で調べた結果、学校給食において、“給食時間が過ぎても、食べ終わるまで居残りさせられた”という経験があるものが約1/3あり、掃除の時間も食べていたとか、昼休みも遊べなかったなど、いやな思い出につながっていた。少数ではあるが、無理やり食べさせられて気分が悪くなった経験や、級友のそのような状態を見て、いやだったり怖かったりした思いを述べているのもあった。

また“学校では嫌いでも無理をして食べていたのでつらかった”というのもあった。

最近、保育の上では“指導する”から“育てる、援助する”という方向に向かって考えが変わり、大人は周りから子供の内に秘められた可能性を育てるように手助けする態度で接することが求められている<sup>1)</sup>。

## 2. 家庭生活と偏食の程度

偏食についての指導ということで思い出すのは、前述の通り学校給食に関連したいやな思い出が多いが、食品が嫌いになった原因は前報<sup>3)</sup>で報告の通り、給食での無理強いや、いやな思い出はわずかであったことから、家庭における食事との関連が強いのではないかとと思われる。そこで調査23食品中の嫌いな食品数の割合を算出してそれを嫌い度とし、家庭生活の諸条件別に嫌い度を比較検討した。学生期の嫌い度は、前報<sup>3)</sup>の調査から同様にして算出した。

### (1) 生活状況

子供期の嫌い度は表5に示す通りで、家族構成による差はみられない。母親の就業状況については、専業主婦・常勤は嫌い度が低く、パートで働いている家庭は嫌い度が高い。

夕食は大人の誰かと一緒に食べていれば、「誰」による差はないが、子供だけあるいは一人で食べている子は嫌い度が高い。これは大人と一緒にであれば何らかのことばをかけられ、嫌いだけれど食べるようにするため、その繰り返しが嫌い度を低くした一因と考えられる。

表5 生活状況別嫌い度

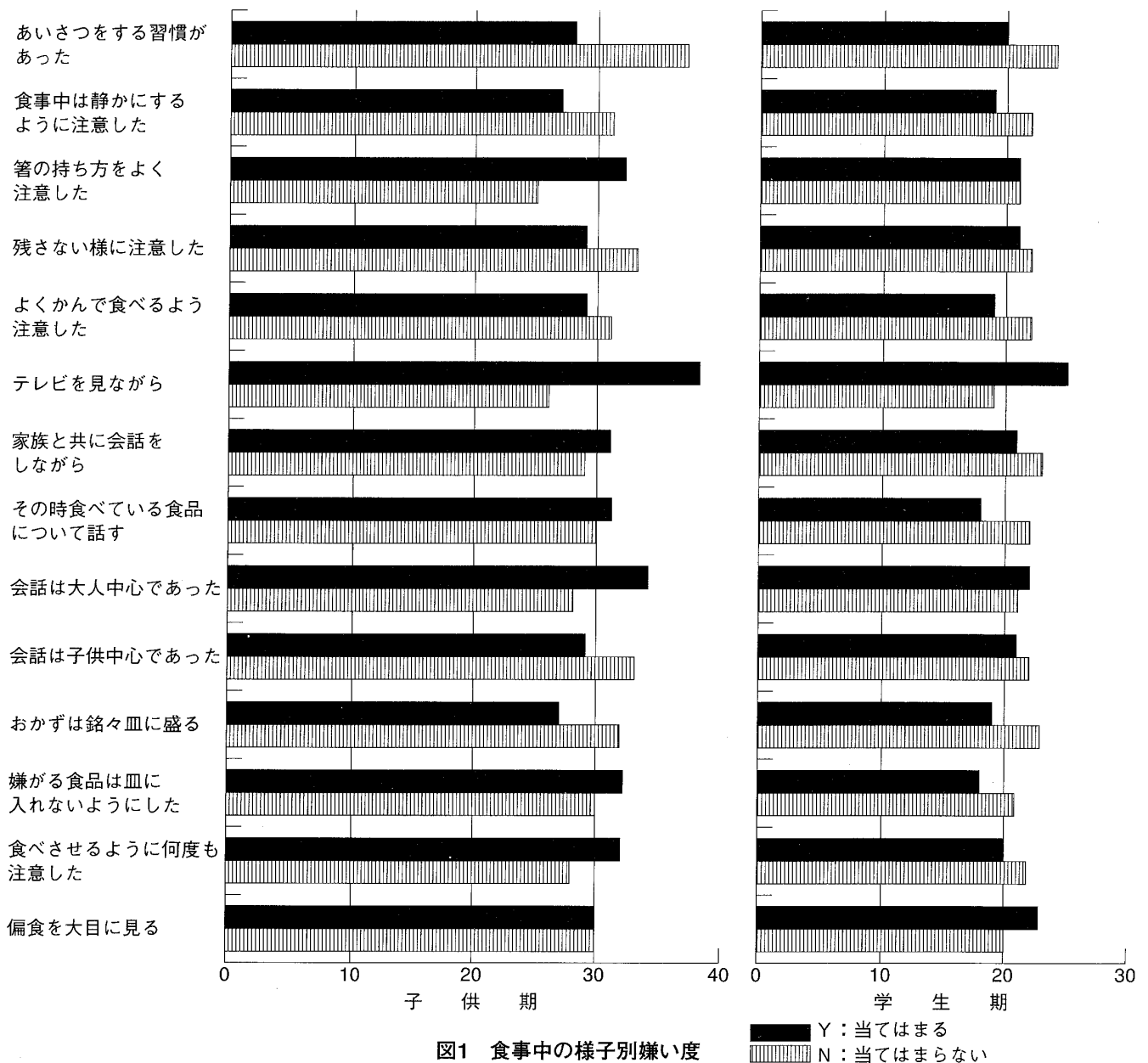
	子供期
家族構成	
核家族	30
三世代同居	29
母親の就業状況	
専業主婦	27
自営業	34
パート	37
常勤勤務	27
夕食の共食状況	
家族そろって	30
母親と	26
祖父母と	28
子供だけで	48

(2) 食事の様子による違い

食事の様子についての項目毎に「当てはまる=Y」と「当てはまらない=N」との嫌い度を比較した。それぞれの子供が成長したとき（学生期）の嫌い度をあわせて図1に示した。

子供期と学生期を比べると全体的に子供期の方が高く、嫌い度の平均は子供期30、学生期21であった。

最も高いのは子供期の“テレビを見ながら食事した”家庭で、見ない家庭との差が12ポイントあった。次いで高いのは“食事のあいさつの習慣がない”家庭で、習慣がある家庭



との差が9ポイントあった。上記以外の12項目については、YとNとの間に大差はみられなかった。

食事の躰については“食事中は静かに”とか“残さないように”とか“よくかんで、ゆっくり食べなさい”などと、親がことばをよくかけていた家庭の方が嫌い度が低かった。

食事の状況別にみると、多くの家庭で食事の会話は子供中心であったがその場合は嫌い度が低く、逆に大人中心の場合は嫌い度が高くなっていった。食卓は家族がそろう場であり、食卓での楽しい会話や親子のふれあいなど日常の親の関心が影響を及ぼしているものと思われる。“食べている食品について話すことが多い”については、子供期においてはYとNの間にほとんど差がみられなかったが、学生期では“話すことが多い”家庭のほう嫌い度が低くなっており、食品についての話題は、成長に伴って偏食を矯正する効果があるといえる。

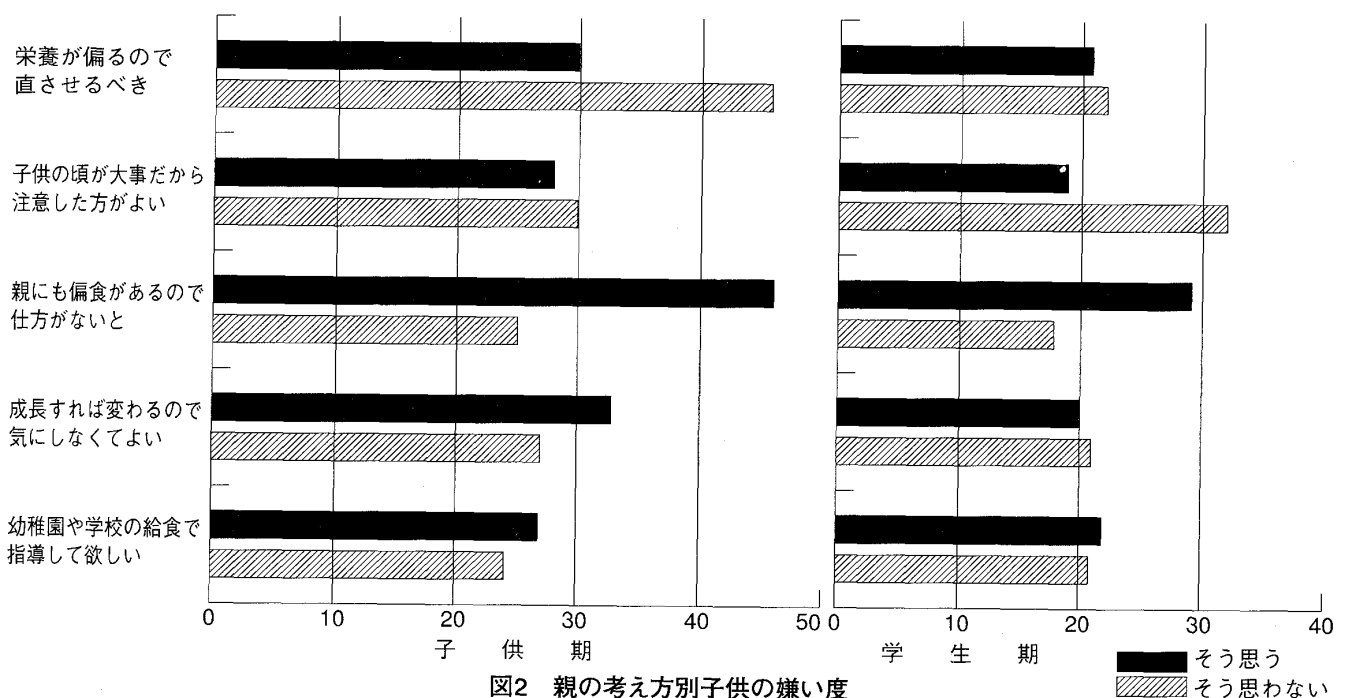
親の対応については、“おかずは銘々皿に盛る”家庭のほう嫌い度は低い。銘々皿に盛ってあれば、食べなかった場合目につきやすいので、嫌いなものでも食べようと努力す

ると考えられる。“子供が嫌がる食品はできるだけ子供の皿に入れないようにする”は子供期においてはYとNに差がみられなかったが、成長に伴う変化をみると、“Y=入れなかった”家庭のほう嫌い度が下がった。また親が食事中に何度も注意した家庭では子供期の嫌い度が高くなっており、嫌がる食品もなんとか食べてほしいとの思いが強すぎても逆効果になってしまうと思われる。嫌いな食品の種類にもよるが、幼児の嗜好の特徴を知った上で、無理強いをしない母親の賢明な配慮が必要である。

### (3) 親の考え方による違い

偏食に対する親の考え方の違いによる子供の嫌い度は図2の通りである。

“栄養が偏るので直させるべきだ”とは思わない親、“親にも偏食があるので仕方がない”と思っている親の場合は嫌い度が高い。特に“仕方がない”と諦めている親とそうでない親とでは21ポイントもの大差がついていた。また子供期において、“成長すれば変わるので気にしなくてもよい”と思ったり、“子供の頃が大事だから注意した方がよい”とは思わない親の場合は、そうでない親より



も子供の嫌い度を高くする。さらに親が“子供の頃が大事だから注意した方がよい”とは思っていなかった親の子は学生になっても依然と嫌い度が高いままである。“仕方がない”と思って親が子に接していた場合も学生期の嫌い度が高い。このように親が無関心だったり責任感が希薄な場合に偏食になり、成長期においても親の考え方は大きく影響を及ぼしていることが明らかになった。

#### (4) 食事作りに対する母親の意欲

“おかあ様は食事作りが好きですか”の設問に対し、自由記述のため無回答が多かったが、回答が得られた40名について、回答内容から「好き」、「普通」、「好きではない」、「嫌い」の4グループに分けて比較した。(表6)「嫌い」と答えている親は極少数しかいなかったため、子供の嫌い度は他の3グループに大差をつけ低かった。子供期において他の3グループ間にはほとんど差はみられなかったが、学生期になると、母親が食事作りが好きな家庭では嫌い度が半減しており、成長による変化が最も顕著に現れていた。逆に母親が食事作りが嫌いな家庭ではほとんど変化がみられなかった。これらのことから食事作りに対する母親の意欲が子供の偏食を直すことに関連が強いと思われる。

また、「望ましい食環境と食育」<sup>1)</sup>の中でも、母親が調理熱心で家庭の食事作りがうまくいくことはそれ自体が子供への立派な教育で、幼児は自然のうちに食事の大切さを身につけることができる。逆に調理済み食品や店屋物ばかり食卓に並べているのは、子供の料理への関心も育つはずがないと著されている。

表6 親の食事作りに対する意欲別子供の嫌い度

	子供期	学生期
好き	30	15
普通	32	25
好きではない	33	28
嫌い	24	23
無回答	28	20

### 3. 成長による嫌い度変化の事例

子供期には食べられない食品が多くても成長にともない次第に食べられるようになるもので、全般に嫌い度は学生期になると低くなっているが、その変化は個人により差が大きい。この差は何に起因しているのか、子供期の嫌い度が高かった子のなかで、学生期には低くなった例(事例1)と、高いままの例(事例2)を比較してみた。(表7)

家族構成など生活状況や食事の様子については特筆すべき差はみあたらない。食べ物の好き嫌いが変化する要因は一概にいえずに反映の仕方も一律ではない。様々な要素が作用しあった結果、大差が生まれるものと思われる。しかし偏食に関する親の考え方、母親の食事作りに対する意欲については前項で述べたことが事例の中に顕著に現れており、家庭における親の考え、子供の食事に対する親の認識の差が偏食の矯正に大きく関わっているといえよう。

### まとめ

- 1) 学生と保護者を対象に子供期の想起調査を行った結果、食事の様子や家族と共に会話をしながらの家庭がほとんどで、会話は子供中心が多かった。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があり、箸の持ち方や残さないようにと注意する家庭が多かった。
- 2) 食事作りに関する母親の配慮事項として多かったのは、「野菜をたくさん使う」、「調理法を工夫する」、「好き嫌いをさせない」、「栄養のバランスを考える」などであった。
- 3) 子供の偏食に対しては、是非直させるべきで、子供の頃が大事だから注意した方がよいと考えていた。
- 4) 幼稚園、小学校の給食指導では「残してはいけない」と言われることが多く、特に小学校では給食時間にプレッシャーを感じ

表7 食環境と偏食状況の事例(想起調査より)

	事例 1	事例 2
嫌い度	子供期 61 → 学生期 9	子供期 61 → 学生期 48
学生期になっても嫌いな食品	グリーンピース 魚	グリーンピース・ピーマン・なす にんじん・ねぎ・しいたけ らっきょう・ピクルス・レーズン 刺身・レバー
生活状況 { 家族構成 母親の就業状況 主な食事作り担当者	両親と弟2人の5人家族 自営業 母親	両親との3人家族 パート勤務 母親
食事の様子	あいさつの習慣があった 残さないようにとよく注意した よくかんでゆっくり食べるよう注意した テレビを見ながら食事をした 家族と共に会話をしながら食事をした おかずは銘々皿に盛った	箸の持ち方をよく注意した よくかんでゆっくり食べるように注意した テレビを見ながら食事をした 家族と共に会話をしながら食事をした
母親が食事作りで配慮したこと	にんじんを細かく切ってサラダに入れた 味は薄味を心がけた 必ず一品は子供の好きなものを作った おやつを食べ過ぎないように注意した 残さず何でも食べさせるようにしていた	栄養のバランス 色どり 味付け
偏食についての親の考え	栄養が偏るので是非直させるべき 子供の頃が大事だから注意した方がよい 仕方がないとは思わない	栄養が偏るので是非直させるべき 親にも偏食があるので仕方がない 幼稚園や学校の給食で指導して欲しい
母親の食事作りに対する意欲	好きです 全部食べてくれるとうれしい	好きですが自分自身偏食があり あまりバラエティーにとんだ食事は 作れなかった 仕事をもっているため時間がなく 思った料理ができなかった
嫌いな食べ物についての 家庭での指導	少しでもいいから食べなさいと言われた 残してはいけないと言われた わからないようにして食べさせてくれた 食べたときにはほめてくれた	わからないようにして食べさせてくれた
家庭や学校での嫌いな食べ物に ついて思い出すこと	牛乳が嫌いでも給食の時飲むのに必死だった とても時間がかかり掃除の間も一人で 飲んでいた	給食で食べて気分が悪くなったことが ある。
↓ 後に食べられるようになった経験	牛乳：中学生の頃、親にすすめられ飲める ようになった	(無記入)

ていた子が多かった。「少しでもいいから食べなさい」ということは、家庭、幼稚園、小学校のいずれにおいてもよく言われているが、家庭ではわからないようにして食べさせてもらった印象が強い。

- 5) 食事の様子別に嫌い度をみると、テレビを見ながら食事をした家庭やあいさつをする習慣のない家庭は嫌い度が高かった。
- 6) 親が子供の偏食を是非直したいとは思っ

ていない家庭や、親にも偏食があるので仕方がないとあきらめていた家庭では子供期の嫌い度が高い。子供の頃が大事だと思っていなかった場合は学生期になっても依然と嫌い度が高いままであった。

- 7) 子供期に嫌い度が高くても、母親が食事作りが好きな家庭では学生期になると嫌い度は半減していた。



一般に幼児は野菜や魚などが嫌いなものが多い、原因は家庭的なものが多いと考えられる。成長しても偏食が直らない場合は、親自身の偏食や子供の食事に対する無関心さなど、親の養育態度に問題があるといえる。

女子短大生は近い将来母親になる予備群であるので、選択の自由、偏食の自由を主張するのではなく、自らの偏食を矯正するよう努力して欲しい。そこで成長してから偏食を直すための有効な方法を今後検討していきたい。

なお本報の一部は、日本家政学会中部支部総会において発表したものである。

#### 参考文献

- 1) 藤沢良知：子どもの食育を考える，第一出版（1997）
- 2) 鈴木雅子：今、子どもたちの食生活は？，食生活，Vol.93, 5月号（1999）
- 3) 鷺見孝子 他：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—，東海女子短期大学紀要 第25号（1999）
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：食育時代の食を考える，中央法規（1993）
- 5) 岡本洋子，田口田鶴子：子ども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）
- 6) 吉田隆子：“いただきます！”からの子育て革命，金の星社（1998）

—家政学科 食物栄養—