

# 偏食を生み出す要因に関する研究

——嫌いな食品をなくす実践指導——

鷺見孝子・本間恵美・遠藤仁子

## 緒 言

食生活の変容にともない、家庭における食卓の教育の基盤が失われつつある。その結果短期大学に入学してくる学生の食行動、食事マナーにおいても変化がみられ、調理学実習の場でも嫌いな食品は食べようとしない学生の姿が目につく。「もの」の豊かな時代に生まれ、価値観の多様化する食生活の中で育った学生達には、嫌いなものを無理をして食べなくても自分の好きなものだけを好きなように食べればよいという「偏食の自由」の考えが蔓延しているようである。食べ物に対して好き嫌いがあるのは当然であるが、嫌いだから食べないという考え方は、栄養面からはもちろん、社会面、環境面、経済面、教育面からも問題であり、「食」に対する意識改革の必要性を感じた。

そこで「偏食」について学生に考えさせるために調査や課題に取り組みせ、意識の改革を試みた。まず女子短大生の偏食の現状把握のために実態調査を行い、嫌われる食品の種類・理由・嫌いになった時期などを確認した<sup>1)</sup>。次に偏食が現れるのは幼少期に多いことより、子ども期の食生活を調べた。子どもの頃に嫌いになった食品を大人になっても依然として避けているのが短大生の偏食であることから、子ども期の食生活が及ぼす影響を検討した。その結果、子どもの偏食に対して、親が諦めたり放棄したりせず、子どもの食生活に関心をもって上手に対応する養育態度が偏食矯正に効果があることが明らかになった。また母親が料理上手の場合は成長に伴い食べられなかったものでも食べられるようになる傾向がみられた<sup>2)</sup>。

嫌いだった食品を短大生になった今、嫌いでなくするのは困難ではあるが、食の管理者をめざす学生にとっては大変意味あることである。既成の嗜好を学習により変化させるためには積極的に食べ、脳細胞を訓練することが必要であり<sup>3)</sup>、さらに「その食品を食べられるようになりたい」という学生の意志が伴うことが不可欠である。そのためにはどのような助言が適切なのか、正課外の課題や授業を通して指導を試み、結果が得られたので報告する。

## 調査方法

**調査対象：**本学食物栄養専攻の学生55名

**調査時期：**平成11年度4月から平成12年度9月

課題1. 平成11年5～9月

(回収率98.2%)

課題2. 平成11年12月～1月

(回収率90.9%)

課題3. 平成12年4月～7月

(回収率96.4%)

**調査方法：**前年度の調査より考慮した9品

(牛乳・ピーマン・しいたけ・人参・セロリ・グリーンピース・納豆・レバー・卵)より学生に嫌いな食品を選ばせ克服目標を設定させ、それについて課題を与え、嫌いな食品に対する変化をアンケートにより調査した。

課題1. 各食品について成分や特徴や調理法を調べ自分で食べられそうな料理を5品選び作ってみる。アンケート1

課題2. 冬休みの課題とし難易度の異なる2品の料理とレシピを提示し、各自に

家庭で作らせ、家族よりの評価をもらう。アンケート2

課題3. 5品の料理を指定しレシピを提示し、各自に作らせる。一回ごとに自分が食べられるように工夫した点を記入して、繰り返し3回まで行う。アンケート3

## アンケート内容

### 食事環境について (アンケート1)

1. 嫌いな食品の家庭での使用状況
2. 家族に同じ食品が嫌いな人がいるか
3. 嫌いな食品について周りに話したか
4. あなたの嫌いな食品を知っている人がいるか

### 食品に対する考え (アンケート1・3)

5. できるだけ何でも食べられた方がよいと思うか (4段階)
6. 食品の栄養について関心があるか (4段階)
7. 料理を作るのは好きか (4段階)

### 現状の確認 (アンケート2)

8. 現在どの程度嫌いな食品が食べられるか (3段階)
9. 難易度別料理2品の食べられる程度は (6段階)
10. 難易度別料理2品の家族の反応は (4段階)

### 課題における変化 (アンケート1・3)

11. 興味をもったか (4段階)
12. 知識が深まったか (4段階)
13. 前と比べて食べてみようと思うようになったか (4段階)
14. 食べているか (4段階)

### 課題の全体評価 (アンケート3)

15. 今後の嫌いな食品の取り入れ方 (4段階)
16. 食べやすい方法を提案できるか
17. 嫌いな程度の変化 (1年時・2年時)
18. 今回の試みにおいて嫌いな食品が身近に感じれるようになったか

## 結果と考察

### 1. 課題指導前の状況

#### (1) 食事環境について

食事環境についてのアンケート調査の結果は表1のとおりである。

嫌いな食品の使用状況を見ると83.3%が家庭で使われており、その食品別の使用頻度を図1にあらわした。食品によってよく使われる食品とそうでない食品があり、にんじんはよく使われ、逆にセロリはほとんど使われない食品であることがわかる。次に学生の嫌いな食品と同じ食品で「家族に嫌いな人がいるか」についてはいる者が23名、いない者31名で家族の中に同じ食品を嫌いな人がいない方が若干多かった。「嫌いなことを周りに話したか」は85.2%の学生が話していた。「嫌いなことを知っている人がいるか」については、いる者が48名でいない者6名であった。ほとんどの学生の家庭では嫌いな食品を使っていることや使用頻度に関係なく、また必ずしも家族からだけ影響を受けるわけではなく、家族に嫌いな人がいなくても嫌いになると思われる。また嫌いであることを自分できめつけており、さらに周りにも認められている環境で

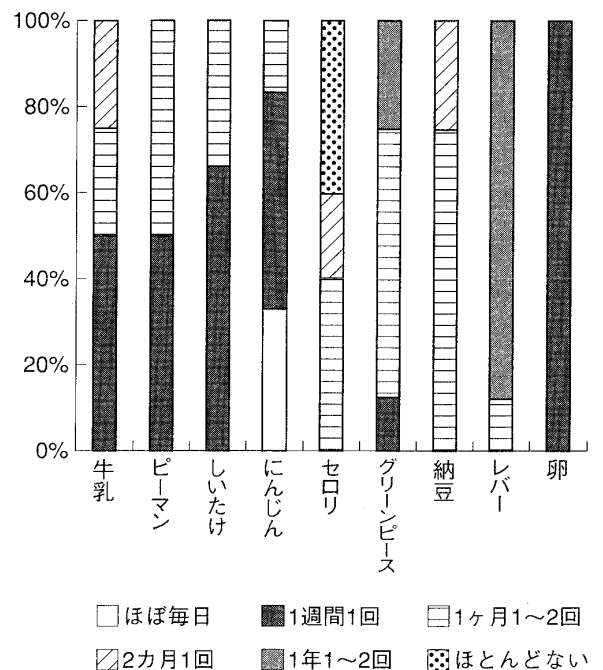


図1 食品の使用頻度

あると思われる。

表1 嫌いな食品について

n=54

項目	はい		いいえ	
	人	%	人	%
家庭で使っているか	45	83.3	9	16.7
家族に嫌いな人がいるか	23	42.6	31	57.4
嫌いなことを周りに話したか	46	85.2	8	14.8
嫌いなことを知っている人がいるか	48	88.9	6	11.1

表2 食品に対する考え

n=54

項目	非常にあり	少しあり	あまりない	全然ない	無回答
	①何でも食べられた方が良い	25	28	0	1
②栄養について関心がある	21	31	2	0	0
③料理は好きか	9	41	1	0	3

(2) 食意識

食品に対する考え方を表2に示した。①何でも食べられた方が良い、②栄養について関心がある、③料理は好きかの3項目をそれぞれ4段階で尋ねた。①の項目についてはほぼ全員の53名が非常に思う、あるいは少し思うと答えており、嫌いな食品はあるが食事についての前向きな考えをもっていた。②、③の項目においてもほとんどの学生が栄養に関心があり、料理も好きと答えていた。これより食への意識が全般に高いと思われる。

2. 課題指導後の状況

(1) 食事環境と嫌いな程度

食事環境と嫌いな程度を課題に取り組む前(入学時)と取り組み後(現在)に調べ食事環境との関係を表3に示した。①嫌いな食品を家庭で使用しているかは、入学時、嫌いな食品を使用している家庭では、大嫌いと嫌いを合わせて68.2%で、使用していない家庭では大嫌いと嫌いを合わせて77.8%あり、使用していてもいなくても嫌いな程度の高い割合が多かった。これより日常家庭で使用されて

表3 食事環境と嫌いな程度

食事環境	嫌いな程度	大嫌い		嫌い		どちらかと言うと嫌い		嫌いではなくなった		
		人	%	人	%	人	%	人	%	
①嫌いな食品を家庭で使用している	入学時	している	14	31.8	16	36.4	14	31.8		
		していない	2	22.2	5	55.6	2	22.2		
	現在	している	6	13.6	11	25.6	19	43.2	8	18.2
		していない	0	0	2	22.2	2	22.2	5	55.6
②家族に嫌いな人がいる	入学時	いる	7	30.4	9	39.2	7	30.4		
		いない	9	30.0	12	40.0	9	30.0		
	現在	いる	3	13.0	5	21.7	9	39.2	6	26.1
		いない	3	10.0	8	26.7	12	40.0	7	23.3
③嫌いなことを誰かに話した	入学時	話した	15	33.3	20	44.5	10	22.2		
		話していない	1	12.5	1	12.5	6	75.0		
	現在	話した	6	13.3	12	26.7	17	37.8	10	22.2
		話していない	0	0	1	12.5	4	50.0	3	37.5
④嫌いなことを知っている人がいる	入学時	いる	16	34.0	21	44.7	10	21.3		
		いない	0	0	0	0	6	100		
	現在	いる	6	12.8	13	27.6	18	38.3	10	21.3
		いない	0	0	0	0	3	50.0	3	50.0

いない食品だからといって嫌いの程度が高いとはいえない。変化としては2年時(現在)になり使用している家庭もしていない家庭も大嫌いの人数はかなり減り、特に嫌いではなくなった者は使用している家庭で8名、していない家庭で5名になり、使用していてもいなくても、全体の嫌いの程度が低くなった。②家族に同じ食品が嫌いな人がいるかいないかの違いによる嫌いの程度を比較した。入学時、どちらの場合も嫌いな程度の割合はほぼ同率で家族に同じ食品を嫌いな者がいてもいなくても嫌いの程度に差はなかった。次に2年時における嫌いの程度の変化を見ると、①と同様の傾向を示した。次に③嫌いなことを誰かに話したか否かで嫌いな程度の違いをみた。まず入学時、話したとした者は大嫌い、嫌いを合わせて77.8%であるのに対して、話していないとした者はどちらかと言うと嫌いが75.0%で、人に嫌いであることを言わない学生は嫌いの程度も低いと思われる。④嫌いなことを知っている人がいるかいないかで比較した。入学時、知っている人がいる学生の嫌いの程度は高く、大嫌いと嫌いを合わせて78.7%に及んだがいない学生は嫌いの程度は低く、どちらかと言うと嫌いが全体をしめた。以上よりどのような食事環境においても今回の方法である程度、嫌いの程度の低下をみる事ができたと考えられる。

(2) 食品に対する意識の変化

課題1および課題3をそれぞれ行った効果を4項目についてアンケートにより調べ、表4に示した。`食品に興味をもったか、で、

程度が最も多いのは「少しあり」で、課題1が53.7%、課題3で55.6%とどちらも半数を占めた。さらにこれに「非常にあり」を加えて食品に興味があるとした者の割合は約60%と高かった。`知識が深まったか、は「非常にあり」と「少しあり」を合わせた知識が深まった者が課題1、課題3とも約70%以上を占めた。`以前より食べようと思うか、は「非常にあり」が課題1では7.4%だが課題3の時点では24.1%に増えた。これは課題3では実際に料理を作ったため、より身近に料理を感じられたためと思われる。`実際に食べているか、については課題1の時点では「あまり食べていない」と「全然食べていない」を合わせて27.7%であったのが、課題3の時点では50.0%に増えてしまった。これは長く取り組むことで食事に対して意識して食べようとする意欲が薄れてきたためかと思われる。

(3) 課題2を実施した効果

1) 試作、試食して

課題2で提示した料理名は表5の通りである。それぞれの料理を選んだ理由と学生が行った結果については少数例ではあるが事例としてまとめた。

まず、牛乳は特ににおいと味がダメでそのままでは飲めないため、料理1では液体量の半分を牛乳にしたポタージュを選んだ。これは全員がおいしく食べられたとした。料理2では生の牛乳に近い状態で自分の好きなものを混ぜることにした。ココアを混ぜた者はおいしく飲めたとしたが、相性の合わないりんごやサイダーを混ぜた者はやっぱりおいしく

表4 意識の変化

n=54

項目	興味をもったか				知識が深まったか				以前より食べようと思うか				食べているか			
	課題1		課題3		課題1		課題3		課題1		課題3		課題1		課題3	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
非常にあり	3	5.6	1	1.9	7	13.0	6	11.1	4	7.4	13	24.1	7	13.0	2	3.7
少しあり	29	53.7	30	55.6	38	70.4	35	64.8	32	59.3	27	50.0	32	59.3	25	46.3
あまりない	21	38.9	22	40.7	8	14.8	13	24.1	14	25.9	14	25.9	12	22.2	17	31.5
全然ない	0	0	1	1.9	1	1.8	0	0	4	7.4	0	0	3	5.5	10	18.5
無回答	0	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

表5 課題2の料理

食品名	料理1	料理2
1. 牛乳	クラムチャウダー	好きな食品を混ぜた飲物
2. ピーマン	せん切りピーマンの野菜炒め	ピーマンの肉詰めフライ
3. しいたけ	干しいたけと豚肉の炒め物	生しいたけのチーズ焼き
4. にんじん	にんじんポタージュ	せん切りにんじんの揚げ物
5. セロリ	せん切りセロリときゅうりのマリネ	ベーコンとセロリの油炒め
6. グリンピース	グリンピースポタージュ	グリンピースとかぼちゃサラダ
7. 納豆	納豆入り卵焼き	納豆のカッテージチーズあえ
8. レバー	ワンタン包み揚げ	牛レバーのスタミナ焼き
9. 卵	ゆで卵とポテトのサラダ	カレー入りエッグコロッケ

ないと飲めずにあきらめてしまった。

ピーマンについては味、特に苦みとにおい、見た目にポイントをおいた。料理1では野菜、しょうがを用いて油炒めとし、細かく切ることによって形を見えなくした。食べられた者はピーマンをよく炒め菌ごたえをなくし、切り方を他の野菜より小さく切った者であった。逆に炒め具合が生に近かったり、野菜と炒めたことで、ピーマンの味が他の野菜にしみ込んでいると判断してしまった者、味付けが塩とこしょうだけであったことから、薄いと感じた者は食べられなかった。料理2は形を残した物として肉詰めにした。これは油で揚げたため、衣のサクサク感が独特の食感や臭いを感じなくしたこと、肉の味付けを濃くし、ソースをかけて味を工夫したことで意外とおいしく食べられた者が多かった。しかし、ピーマンの形がそのままよくわかるため、最初から見た目に抵抗を感じてあまり食べられなかった者もいた。

しいたけは味と食感にポイントおいた。料理1は豚肉を用いてごま油で味と香りをだし、切り方を細かくしたが、干しいたけを用いたためか独特の味と食感は克服できなかったとした。料理2は干しいたけより食べやすい生しいたけを用いてチーズを加えて焼いた。これは多少チーズにより味がかくされたが、食感はダメであった。しかし1人ではあったが、今回の料理をもう一度作ってみたいとおいしさに気づいた者がいた。

にんじんは味と形にポイントをおき、料理

1では形のないポタージュにした。これはほとんどの者がおいしく食べられたとした。料理2は形を残して揚げ物にした。これは揚げ方によって多少意見が分かれたが、つけ汁に工夫を凝らしたりして、ほとんどの者が食べられた。

セロリは食感とにおい、味にポイントをおいた。料理1は生に近いもので酢やワインを用いてマリネ風に仕上げたがこれにより苦みやにおい、食感を感じなかった者が9名中6名いた。料理2では火をとおしてベーコンと共に油炒めにした。こちらに関しては生でどうしても食べられなかった者がベーコンとの相性がいいとして食べられた者がいた。セロリの場合、生を食べやすいとした者と炒めたものの方がよいとした者に分かれた。

グリンピースははじける感じの食感と味にポイントをおいた。料理1では形のないポタージュにした。一般的にポタージュにすると食べやすくなる。実際ににんじんではほとんどの者が食べられたが、グリンピースでは緑色に抵抗を感じた者や皮を除かないで仕上げたり、青臭い味が完全に消せなかったため食べにくかったとした者があり、多少同じ調理法を用いた他の食品とは異なった。料理2は形を残して、かぼちゃとのサラダにした。これは形が完全に残っていることやかぼちゃの処理に意外と手間取ったことで食べにくいとした者がほとんどだった。

納豆はにおいとねばりにポイントをおいた。料理1は焼くことにおいも粘りも抑えられ

だが、嫌いな者にとっては味が残っており食べづらかったようである。料理2は薬味のねぎのマスキング効果をねらったが、最初から見た目で食べられない者とチーズにより味と臭いはまぎれたがくどくて多くは食べられなかったとした者がいた。

レバーは食感とにおいにポイントおいた。料理1は細かくしてワンタンの皮で包み、揚げたことや食べるときのたれを工夫することで味付けが濃くなり、全員が食べられた。料理2は形を残して味付けを濃くしたが、これは食感を感じたことや、見た目がどうしてもレバーだとわかることでほとんどの者が食べることができなかった。

卵は食感にポイントをおいた。料理1は黄身と白身の食感の違いをあまり感じないように細かく切ってじゃがいもとマヨネーズであえたがあまりにシンプルなサラダであったため食べにくかったとした。料理2は丸ごとを揚げ物にした。衣のサクサク感で食べやすく、黄身は半熟であったことで食べられたが、白身は食感が気になり食べることができなかった。

このようにタイプの異なるそれぞれの料理を実際を作ってみることで自分が知らなかった食べ方を知ったり、食べられる調理法に気づいたとした者がいた。また誰もが好まない料理をおいしいと感じる者が、しいたけ、グリーンピース、レバーの料理2で各1名ずついた。

2) 課題2のアンケート結果

嫌いな食品の食べられる程度を図2に示した。食べられないが12.5%、調理法によっては食べられるが41.7%、食べられるが好きではないが45.8%であった。

表6に2つの料理がどの程度食べられたかを示した。料理1、料理2は難易度別に設定し、基準として料理1は食べやすいものを、料理2は食べにくいものを選んだ。試食感想1、2、5の人数に差はなかったが3、4、6については料理による差があらわれ、設定通り料理2の方が食べにくい料理である傾向が

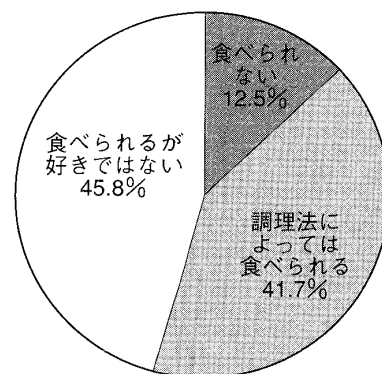


図2 食べられる程度

表6 料理別の試食感想 (人)

	料理1	料理2
食べられた		
1. おいしく食べられた	14	13
2. 嫌いだった臭い・味・食感を感じなかった	6	6
3. このような調理法ならば食べられると思った	15	8
4. 無理をして食べたがやはり食べたくないと思った	5	10
食べられなかった		
5. 少し食べてみたがダメだった	8	9
6. 食べる気がしなかった	1	4
無回答	1	0

現れた。1、2、5は料理別の人数はほぼ等しかったが、事例別の感想によると、料理1より料理2の方が食べにくい程度が高かった。

家庭での家族の評価を表7に示した。最も多かったのは料理1も料理2も好評だったであった。しかし、料理2はアドバイスや意見をももらったなども多く、好評ではあったが、

表7 料理別家族の評価 (人)

	料理1	料理2
1. 好評だった	36	24
2. アドバイスや意見をももらった	5	11
3. 不評だった	7	9
4. 無関心だった	1	5
無回答	1	1

料理による違いが家族の反応にも現れていた。全体には学生が嫌いでも意外と家族の評判はよかった。

(4) 課題3を実施した効果

1) 試作、試食して

各食品ごとに選び出した料理5品<sup>(4)~(7)</sup>を表8に示した。5品を選ぶにあたり、季節感、味、健康に良い、そして学生が好みそうな副材料などを考慮した。

牛乳は課題2でスープなら食べられたということで、今回全部を牛乳に置き換えたものを選んだが、スープの素で味を付けたとはいえかなりきつく牛乳の味を感じたようで、食

べられなかったとした者が多かった。牛乳は生で飲むことができない者ばかりであるので、できるだけ生に近い物を飲めるようにという観点より牛乳に色々加えてみた。ココア味なら全員飲めると思ったがココアの嫌いな者が飲めなかった。全員が飲めなかったのはソーダシェイクであった。5品中4品飲めた者が1人いた。

ピーマンはできるだけ味、におい、食感を感じなくたくさん食べられる料理を選んだ。カシューナッツとの辛味炒めはピーマンよりカシューナッツの方が気になった者が多く、油っこいという意見があった。ピリ辛漬けは冷たい料理で季節にあったこと、ピリ辛い味

表8 課題3の料理

食品名	料理名	食品名	料理名
1. 牛乳	ほうれん草とベーコンの牛乳スープ キャラメルミルク きなこミルク ソーダシェイク ココアシェイク	6. グリンピース	グリンピースの春ご飯 くず煮 グリンピースの卵とじ グリンピースのクリームコロッケ グリンピースとえびの中華煮
2. ピーマン	カシューナッツとの辛味炒め ピーマンのピリ辛漬け ピーマンの味噌あえ ピーマンの丸ごと蒸し 豚肉とカラフルピーマンの炒め物	7. 納豆	納豆チャーハン 納豆の春巻き 納豆と青菜の辛子醤油あえ 納豆あえ ニラ納豆
3. しいたけ	きのこ入り和風オムレツ きのこのオイル焼き もやしと焼きしいたけのあえ物 しいたけとチンゲン菜の炒め物 きのこブロッコリーのウスターソース炒め	8. レバー	豚レバーの南蛮漬け 豚レバーのカレー佃煮 レバーの味噌炒め 鶏レバーのクリーム煮 牛レバーのごま揚げ
4. にんじん	にんじんとグレープフルーツのサラダ 野菜とひじきの煮物・カレー醤油味 ひじきとにんじんの一口揚げ にんじんの梅風味煮 大根とにんじんのきんぴらツナ風味	9. 卵	ゆで卵とのグラタン 菜の花サラダ エッグコロッケ ゆで卵と小松菜の明太子あえ アスパラガスとのホワイトソース煮
5. セロリ	キャベツとグレープフルーツのもみあえ こんにゃくとセロリのピリ辛煮 じゃがいもとセロリのミルクスープ ひじき、セロリ、ちくわのかき揚げ せん切り野菜のピリ辛炒め		

が苦味を感じなくしたことは良かったが、においと切り方に抵抗を感じた者がいた。味噌あえは彩りがきれいであることと味噌の味でかなり食べやすいとした者が多かった。丸ごと蒸しは食感を感じないことで選んだがピーマンのみということで全員に不評であった。豚肉との炒め物は緑の物以外の赤や黄色のピーマンも入り彩り良く、豚肉との相性のよさと炒め煮に近かったことで食べやすかったようである。

しいたけは味にこだわって和風、中華風、洋風で選んだ。まずオムレツは細かく切って中に包み込んだため食感もおいも感じないで唯一全員が食べられた料理であった。ホイール焼きはえびが入ったことで食べられたとした。もやしと焼きしいたけのあえ物は調理の過程ですしいたけの焼ける香りを感じて欲しくて選んだ。しかししいたけだけでは無理だろうが食べられたのはもやしのおかげであったとした。チンゲン菜の炒め物は唯一干しいたけの料理であったが、カニやチンゲン菜があったことで食べられたようであった。ウスターソース炒めは好まれる味だと思い選んだが、加熱によりソースの酸味が強くなり何となく物足りない味だったとした者がいた。

にんじんは生の料理としてグレープフルーツとのサラダを取り入れたがマヨネーズ味にしたことでグレープフルーツとあわないとしたものが多かった。ひじきとの煮物・カレー醤油味は全員がにんじんの味を感じることなく食べることができた。ひじきとの一口揚げは全員がとてもおいしいとした料理であり、量も多く食べられるので良い方法だと感じた。梅風味煮はにんじんの甘みが嫌いな者のために梅味を選んだが、酸っぱいものが苦手というもの以外は梅味がおいしいとした。きんぴらツナ風味はツナは学生が好きではないかと選んだ。やはり、きんぴら風に薄く切ったこととツナ味で食べられたとした者がいた。

セロリはにんじん同様、生で食べられる料理も入れた。グレープフルーツともみあえは生であることで抵抗があるかと思っただ、

季節的なことや、逆にさっぱり感を良いとした者がいた。こんにゃくとのピリ辛煮はセロリの量が一番多かったことにおいがきつく、味もよくしみ込んでいないうちに食べた者は苦くて食べられないという意見であった。ミルクスープはセロリの量が少ないことと煮であることで全員がおいしいとした一品だった。油であげるとたいていの食品は食べやすくなるのでこのかき揚げに関しても同様に、ちくわやひじきが加わったことでよりいっそうおいしくなったようである。せん切り野菜のピリ辛炒めは他の野菜の量が多かったので、わからなくなったこととピリ辛の味付けがおいしいとした者が多かった。

グリンピースは量と形にこだわり、季節的に冷凍より生のものを使うようにした。春ご飯はグリンピースのみでなく、たけのこが入ったことで多少食べれたとした。くず煮は形はあるがとろみとえびで食べやすいのではないかと思っただ、形に抵抗を感じた者が若干あった。卵とじはにおい、味が卵に包まれることで感じなかったが、食感だけは感じて食べられなかったとした者がいた。クリームコロッケは揚げ物であれば量が多くても食べられると思い選んだところやはり全員が食べられた一品となった。中華煮はグリンピースの量が見た目でかなり多くそれがネックになったことと、作り方が複雑であったことで好まれなかった。

納豆はねばねばをなくすことと、そのまま食べてもおいしい方法を選んだ。納豆チャーハンには納豆を最後に入れる調理法であったため、ねばねば感が残ったとしたが、早めに入れ一緒に炒めた学生はおいしかったとしていた。春巻きは全員がおいしいとした。青菜の辛子醤油あえ、ニラ納豆、納豆あえは納豆そのものに近く、においとねばりが残っていたためほとんどの者に不評であった。

レバーには牛、豚、鶏の3種類があり、独特のにおいと食感、みためなどを考慮した。豚レバーの南蛮漬けはつけ汁に漬けることでにおいは感じなかったが食感は感じたようで



ある。豚レバーのカレー佃煮はカレー味で臭みが消えて食べられるとした者もいたが、ほとんどの者は食感が気になったようである。味噌炒めは味噌が牛レバーのにおいを消してくれ、食べられたものが多かった。クリーム煮は鶏レバーを用いた洋風のものにした。これは切り方が大きかったことと、にんにくによってにおいが消えず全員に不評であった。ごま揚げはごまの食感がレバーの表面についていることで食べやすいとした者が多かった。どの料理にしても最初から食べる気になれない者がいた。レバーといえば血抜きが重要な下処理であるが作り方に詳しく説明されてない場合もあり、その指導が不十分であったことで料理の仕上がりに違いができたとも考えられる。

卵はゆで卵が食べられない学生のみであったので、ゆで卵料理を多く選んだ。グラタンは好きな料理法であると推測して取り入れた。菜の花サラダは季節の食品を取り入れ、彩りをよくした。エッグコロケは中にまるのまま入れたが揚げ物であったこともあり食べられた。小松菜の明太子あえは明太子の味で食べられた。1品だけ卵の形態を変えたものとしてアスパラガスのホワイトソース煮を選んだ。これは好評であった。

### 2) 課題3のアンケート結果

指定した5品の料理を何回作ったかについては1回が最も多く42人、2回は10人、3回は2人であり、嫌いなものを作るのは容易ではないことが伺える。表9に今後の嫌いな食品に対する取り組みについて示した。「嫌いな食品を今後も取り入れるか」については積極的に取り入れたいは6名、取り入れたいが19名をあわせて46.3%、およそ半分の学生は課

表9 今後の取り組み

項目	人	%
積極的に取り入れたい	6	11.1
普通に取り入れたい	19	35.2
あまり取り入れたくない	27	50
全然取り入れたくない	2	3.7

題を与えられなくても今後も嫌いな食品を取り入れるとした。

### 3. 実践指導の効果

図3に入学時と2年時（現在）の嫌いの程度について示した。これは課題をおこなうことによって嫌いの程度が変化したことを示すもので、入学時最も多かったのが嫌いとしたもので21名おり、大嫌いの17名をあわせて38名(70.4%)もいた。しかし2年時においては大嫌いが6名になり嫌いも14名で、嫌いである割合はあわせて20名(37.0%)に下がり、嫌いではなくなった者も24.1%になった。これより課題をおこなうことで嫌いの程度も緩和され効果が現れたといえるのではないかと思われる。

2年間にわたる偏食克服に対して課題1～3の3つをおこなったがそれにより学生に嫌いな食品を身近に感じさせる方法としては効果があったかどうかを図4に示した。効果があったとした者が39名(72.2%)、なかった者

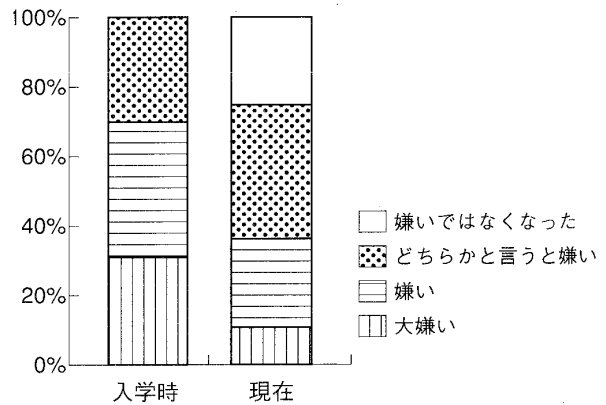


図3 嫌いな程度

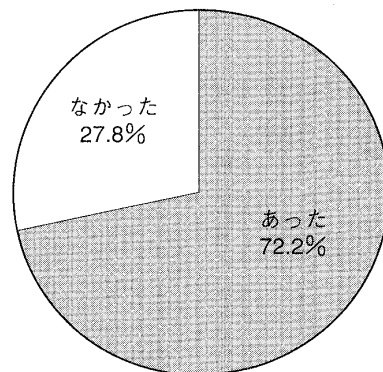


図4 課題の効果

が15名(27.8%)であった。嫌いな食品に色々な方法でかわることは意義あることであったと学生自身が認識したのではないかと思われる。

自分が今まで課題をおこなってきて、嫌いな食品についてわかったことを他者に教えられるかの問いに対しては、教えられる32名、教えられない22名であり、教えられる者の方が多かった。そこで表10に嫌いな食品について他者へアドバイスができるかと今までの取り組みへの効果を示した。他者へアドバイスできるとした者32名のうち課題の効果があつたとした者は26名。逆にアドバイスができないとした者は課題の効果もなかったが多かったことより、効果があつたことはこの方法で自分自身の嫌いな食品に対する理解を深めただけでなく、それは同じように嫌いな人に対してもアドバイスをする自信がついたといえるのではないかと思われる。

また、嫌いな程度と今後の取り入れ意欲について表11に示した。大嫌い「全然取り入れない」の1名、「あまり取り入れない」も5名いた。どちらかという嫌いが最も多いのは「あまり取り入れない」で13名、嫌いではなくなったのは「積極的に取り入れる」が4名と「取り入れる」の9名であった。このよ

表10 アドバイスと取り組みへの効果 (人)

アドバイス	人数	取り組みの効果	
		効果あり	効果なし
できる	32	26	6
できない	22	13	9
合計		39	15

表11 嫌いな程度と今後の取り入れ意欲 (人)

嫌いな程度	積極的に取り入れる	取り入れる	あまり取り入れない	全然取り入れない
1. 大嫌い	0	0	5	1
2. 嫌い	0	4	9	1
3. どちらかと言うと嫌い	2	6	13	0
4. 嫌いではなくなった	4	9	0	0
合計	6	19	27	2

うに嫌いな程度が低い者ほど今後も積極的に嫌いな食品を取り入れていくとした者が多かった。

今まで課題をおこなってきて効果があつたかについて、効果があつたとした者となつたとした者で今後の取り入れ意欲を比較し図5に示した。効果があつたとした者は「積極的に取り入れる」が6名と「取り入れる」が18名であったのに対して、効果がなかつたとした者は「あまり取り入れない」とする者が殆どをしめた。効果があつた者は1年半という短期間ではあつたがその間、課題をおこなうことで食品についてより深く理解をし、新たな発見ができたからこそ、今後の取り組みにも意欲的な姿勢を示すことができたと思われる。

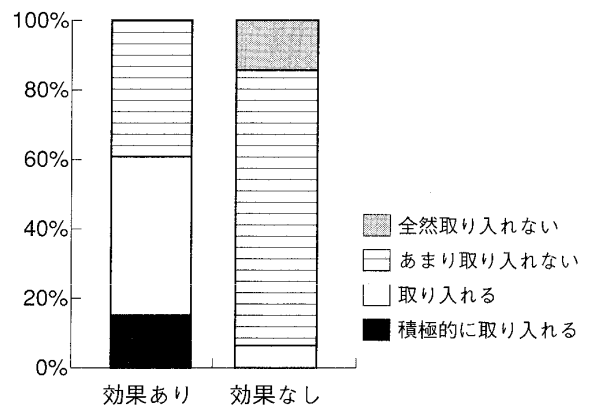


図5 取り組みの効果と今後の取り入れ意欲

### まとめ

- 1) 学生に嫌いな食品があることは、家庭での使用の有無や頻度にあまり影響されず、家族の好き嫌いにもあまり関係がなかった。また、嫌いな食品については嫌いなことを自分できめつけており、周りにも認められている環境にある。
- 2) 食事環境と嫌いな程度について、他者に自分から食品が嫌いなことを話したり周りも嫌いなことを知っていると思っている学生は嫌いな程度が高かった。
- 3) 課題1～3の効果については課題を行う

ことにより嫌いな食品に興味をもち、知識も深まり、食べようと思うようになった。

- 4) 嫌いの程度について入学時は大嫌いまたは嫌いとした者が合わせて70.4%いたが、2年時には37.0%に下がり嫌いの程度の高いものが減少した。
- 5) 課題を行った効果として嫌いな食品を身近に感じられるようになった者は72.2%で半数以上の者に効果があった。
- 6) 食品の嫌いな程度が低い者や課題の効果があつたと認めた者は今後も嫌いな食品を取り入れていくとした。
- 7) 嫌いな食品についておいしく食べる方法をアドバイスできるようになった者は32人、逆にアドバイスできないとした者は22人であった。また、アドバイスできるようになった者は課題の効果もあつたとした者が多かった。
- 8) 今後、嫌いな食品を食事の中に取り入れるかについては46.3%の者が取り入れるとした。

以上より、女子短大生に対する偏食克服指導として課題による繰り返し体験法は有効であることが確認できた。また、課題とした一食品のみでなく他の嫌いだった食品についても、嫌いではなくなったり好きと思えるようになった学生も多く、明らかに意識改革ができたと思われる。さらに大学における調理学実習の授業で食品の幅を広げさせるため、調理品をすべて食べることを目標にし、毎回残菜調査を実施した。

その結果、一度も残さなかった者、ほとんど毎回残した者は各々約10%ずつあり、少し残した者が約80%であった。残菜調査をすることにより学生が「食べる・残す」の判断に影響があつたかを調べると、残さないように多少の努力をしたという者が圧倒的に多く、記入するのが嫌だから頑張つて食べた者と合わせると75%の学生が残さないように努力をしていた。ほとんど毎回残した者についてみると、いずれも調査されるから多少の努

力はしたが残してしまったということであつた。残した食品は、生野菜やしょうが・ねぎなどで、味とかにおいが嫌いという理由からであつた。また食べ残すことについていかに思っているかを調べると、70%強の学生が残さないほうがよいと思つており、その理由は、料理を作ってくれた人に申し訳ない、食べ物を捨てるのはもったいないというのが多くそれぞれ40%をしめた。次いで自分の健康のためが30%であつた。残すのは行儀が悪いと家庭でしつけられたためというのはわずか9%であつた。逆に残してもよいとしたのは30%弱あつたが、その理由のほとんどは健康上の理由がある場合は仕方がないということで、嫌いなものを無理に食べなくてもいいという理由の者はわずか4.5%のみだつた。

実習で作つたものは食べるのが当然と思つている学生はほんのわずかで、今回のように残さないように指導し調査を並行することにより、偏食の自由を阻止することができるものと思われる。そして学生自らが何でも食べるように努力するところから嫌いな食品を無くすことが可能となる。このように短大生になってからでも偏食は矯正でき、また必要なことなので引き続き重点的に指導していきたい。

#### 引用・参考文献

- 1) 鷲見孝子他：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)
- 2) 本間恵美他：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—，東海女子短期大学紀要 第26号 (2000)
- 3) 山本隆：食べ物の好き嫌いを科学する，AJICONEWS&INFOMATION No181 (1996)
- 4) 全国酪農青年婦人会議：牛乳の料理全集
- 5) キッコーマン (株)：ホームクッキング 4月号 (1996)
- 6) 株式会社学習研究社：材料料理大事典
- 7) 女子栄養大学出版部：栄養と料理 6月号 (1996) ~12月号 (1999)

—生活学科 食物栄養—