

幼児と保護者の食味嗜好性の関連について

関口 ちとせ¹⁾、服部 浩子²⁾、加藤 由美子¹⁾、原田 まつ子¹⁾

Relation of the taste preference of infants and guardians

¹⁾ 帝京短期大学 ²⁾ 東京栄養食糧専門学校

Chitose SEKIGUCHI¹⁾, Hiroko HATTORI²⁾, Yumiko KATO¹⁾, Matsuko HARADA¹⁾

¹⁾ Teikyou Junior College, ²⁾ Tokyo Dietitian Academy

Abstract

We investigated the similarity of the ingestion situation of the food of a mother and its child for the parent and child (from 3 to 6 years old) in a metropolitan area certain kindergarten, and examined the relevance. And We obtained the following results by grasping the flavor taste of parents and a child and examining the desirable food action

- ・ Significant differences are accepted investigation items to about 90%, which is be 41 items of the 46 items and 40 of them items are in agreement by parent and child.
- ・ The 17 items which "do eat" by both parents and a child and The 23 items(57.5%) which "do not eat"
- ・ About the taste, taking in by neither parents nor a child were acidity: 3 items, bitter taste: 3 items, and taste: 2 items
- ・ There were many candidates who answered "do not eat" fried foods and chopped fished, etc on a cooking form.
- ・ About this survey subjects, nuclear family is 87.5%, the majority of mothers are full-time housewives. The rising time was the level of 7 and the sleeping time was levels of 21. And it was always together with parents.

I 目的

近年、子どもを取り巻く環境の変化は、幼児期の子どもにも朝食の欠食や間食に配慮した与え方が問題視され¹⁾、心身の発育・発達の著しく、この時期の栄養状態がその後の成長・発達にも影響する重要な臨界期である。また、この時期の食生活習慣が基礎を形成するため、食習慣・食嗜好は、将来の健康に影響を及ぼすと言われている。

幼児期の子どもの生活の場は、多くが家庭を主体に営まれている。そのため、食生活に関する嗜好や食行動は、保護者、特に母親の食物選択や食習慣が影響を及ぼすのが大きいと思われる。

これらの背景から、母親の偏った考えや食物選択は、幼児期からの望ましい食習慣・食嗜好を身につけることを困難にさせるとと思われる。

そこで、本研究では、母親と子どもの食べ物の摂取状況の類似性を調査し、その関連性について検討する

ことで、親と子の食味嗜好を把握し、望ましい食行動のあり方を検討した。

II 調査方法

平成 24 年 3 月に都内某幼稚園を通じ、アンケート調査を行った。対象者は 126 名の園児の親と子（3 歳から 6 歳まで）で、留置き法により実施した。そのうち、有効回答数は 56 名（44.4%）であった。

III 調査内容・分析方法

調査項目は表 1 に示すとおりである。料理と食品の摂取状況については、親と子のそれぞれの摂取の有無を調査した。

子どもの食欲については、親の年齢を最頻値の 35 歳で 2 群に区分し、親の年齢が子どもの食欲に影響を及ぼしているかを検討した。

親と子と食品の摂取頻度は、5 段階（よく食べる・

食べる・どちらともいえない・あまり食べない・食べたことがない)を設定し回答させ、親子の食べ方の相違を“よく食べる”・“食べる”を「食べる群」、 “どちらともいえない”・“あまり食べない”・“食べたことがない”を「食べない群」の2群に区分し、分析は、統計解析ソフト SPSS ver.19.0 for windows を用い、有意水準は5%とした。各食品摂取の有無、親子の摂取状況の違いは χ^2 検定を用いた。

表1 調査項目

調査項目
①親と子の年齢と家族構成
②記入者の就業状況
③子どもが平日の夕食を一緒に食べる人
④子どもの平日の起床時間・就寝時間
⑤日ごろの子どもの健康状態
⑥子どもの食欲
⑦親と子の料理と食品の摂取状況

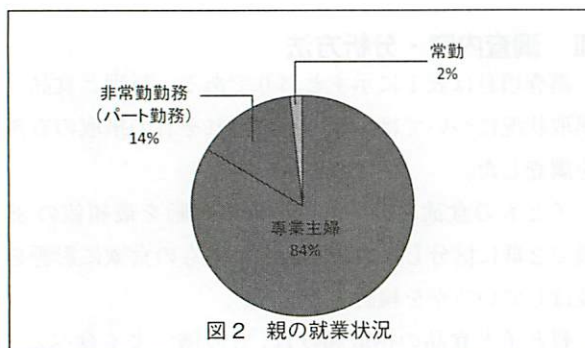
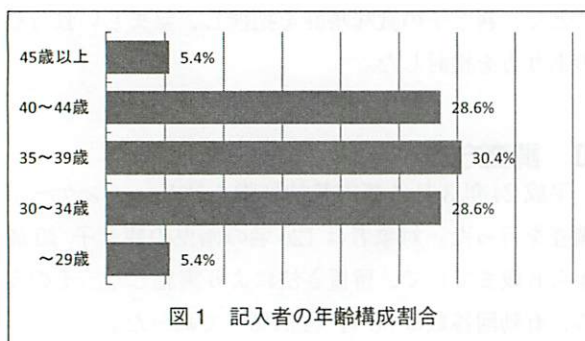
IV 結果

1) 対象者の概要

図1に示すとおり、親の年齢は35歳～39歳が30.4%と最も多く、平均は35.7歳だった。

記入者の性別は女性が98%であった。

記入者の就業状況は、図2に示す通り、専業主婦が47名(83.6%)、非常勤勤務(パート勤務)が8名(14.5%)、常勤勤務が1名(1.8%)であり、専業主婦が最も多かった。



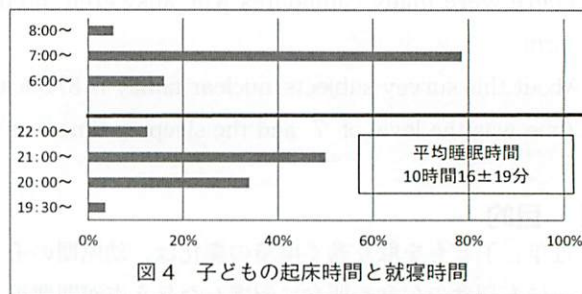
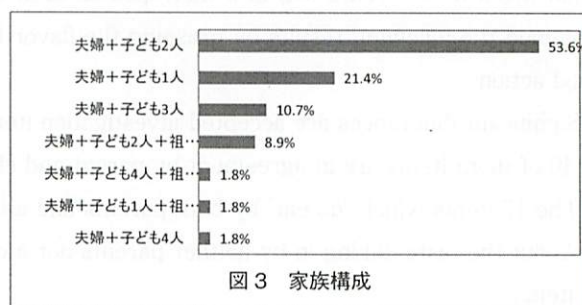
2) 親子の生活状況について

図3に示す通り、家族構成は夫婦と子どもの核家族が約90%で、その中でも、夫婦と子ども2人の家族が全体の53.6%を占めていた。

夕食の子どもとの共食者は、母親とは100%だったが、父親とは17.9%とわずかだった。

図4に示す通り、子どもの起床時間は7時台が78.6%と多く、就寝は20～21時台で約8割を占めていた。平均睡眠時間は10時間16分±19分であった。

親が気になる子どもの健康状態については、複数回答として、“全くない”と回答した人が21人(37.5%)に対して、“1～2項目”と回答した人が29人(51.8%)であった。中でも肌がカサカサと回答した人は15人(26.8%)で最も多かった。



3) 親の年齢区分による子どもの食欲との関連

表3に示すとおり、回答者(親)の年齢を最頻値の35歳で2群に区分し、子どもの食欲について比較し、35歳未満の親では“食欲あり”の子どもが19人中11人(57.9%)で、一方35歳以上の親では37人中23人(37.8%)と低くなり、若い世代の親のほうが食欲のある子どもが多かった。

4) 親子間における料理や食品の摂取状況

料理や食品は田口ら²⁾の調査品目を参考に46品目を設定し、親と子どもそれぞれの食べる状況について調査を行った。親と子の摂取状況は46品目中41品目について有意差が認められた。(表2)

有意差が認められなかったものは、チョコレート、トマト、ヨーグルト、ゴーヤ、山菜の5品目であった。

表2 親子間における料理や食品の摂取状況

NO	料理・食品	A	B	C	D	有意差
						χ^2 検定
1	あめ・キャンディ	○				***
2	アイスクリーム	○				***
3	汁粉		○			**
4	チョコレート	○				n.s
5	プリン・ゼリー	○				**
6	炒め物		○			***
7	塩味	○				***
8	みそ汁(追加)	○				***
9	みそ味	○				***
10	チーズ	○				***
11	醤油味	○				***
12	塩漬物		○			***
13	せんべい	○				***
14	佃煮		○			***
15	酢・レモン・すだち味		○			***
16	トマト	○				n.s
17	梅干し		○			**
18	すし飯		○			***
19	ヨーグルト				○	n.s
20	ゴーヤ		○			n.s
21	緑茶		○			**
22	ピーマン		○			***
23	煮物料理	○				*
24	鰹節だし	○				***
25	昆布だし		○			***
26	ケチャップ	○				***
27	ソース	○				***
28	マヨネーズ		○			***
29	ふりかけ				○	*
30	洋風料理		○			***
31	和風料理		○			***
32	中華料理		○			***
33	揚げ物	○				***
34	蒸し物	○				***
35	和え物		○			***
36	煮干しだし		○			***
37	清汁		○			***
38	生もの	○				**
39	燻製		○			***
40	山菜		○			n.s
41	糖漬け		○			***
42	加工調味料(和)		○			***
43	加工調味料(中・洋)		○			***
44	紅茶		○			***
45	麦茶	○				***
46	サイダー		○			***

n.s : $p \geq .05$ * : $p < .05$ ** : $p < .01$ *** : $p < .001$

a : イエーツ修正

A: 親・子 食べる

B: 親・子 食べない

C: 親 食べる、子 食べない

D: 親 食べない、子 食べる

有意差が認められた41品目中、40品目で親子の摂取の有無が一致した。その中で甘味や塩味は比較的親子共に摂取し料理形態では蒸し物、揚げ物、煮物であった。親子共に食べない品目は23品目と57.5%に達し、酸味や苦味については、酸味の5品目(酢・レモン・すだち味、すし酢、梅干)、苦味の3品目(ゴーヤ、

緑茶、ピーマン)と多く、うま味は2品目(昆布だし、煮干しだし)が出現していた。

V 考察

調査対象者は、核家族が87.5%とほとんどを占め、母親は大部分が専業主婦、子どもとの夕食は母親が一緒で、他の調査³⁾と同様であった。多くの報告^{4~6)}からも、母親の食行動や食意識などが子どもの食行動等に大きな影響を与えていることが言える。起床時刻は7時台、就寝時刻は21時台が多く、保育所に通園している幼児に比べて、起床時刻が遅く就寝時刻が早い傾向であった。しかし、今回の対象園児の平均睡眠時間は10時間16分±19分で、他の調査結果⁷⁾と比べて差異はなかった。しかし、保育所に通園している幼児に比べて起床時刻が遅く、就寝時刻が早い傾向であった。食事援助の対応については大きな違いがないとの報告⁴⁾から、環境は違っていても幼児期に対する食教育の考え方は同じであることが予想される。

今回の調査では、親の年齢が低いほど子どもの食欲が高い傾向であったが、真名子らの報告⁸⁾によると、朝食・夕食における食欲のない幼児は、疲労症状・不定愁訴の関連が認められ、それによる生活時間の乱れによる負の食生活行動が身につけてしまうため、将来の健康状態に影響すると思われる。食欲は、食嗜好のみに影響されるのではなく、食事をするときの気分、健康状態や生活リズムなどを含めたさまざまな状況に影響を受けていることが明らかになっている⁹⁾。子どもに望ましい食習慣や食嗜好等を習得させるには、まず子どもの「食欲」が重要になってくるであろう。

親子の食物の摂取有無は、調査品目の46品目中41品目と約90%に有意差が認められたが、そのうち40品目が親子で一致している。その中で甘味や塩味は比較的親子共に摂取し料理形態では蒸し物、揚げ物、煮物である。親子共に食べない品目は23品目と57.5%に達し、酸味や苦味については、酸味の5品目(酢・レモン・すだち味、すし酢、梅干)、苦味の3品目(ゴーヤ、緑茶、ピーマン)と多く、うま味は2品目(昆布だし、煮干しだし)が出現している。さらに料理形態では炒め物・和え物など食べないと回答している。酸味と苦味については、田口ら²⁾も親子の嗜好が嫌いとの相関が認められているため、同様と推測した。

また18~29か月児の塩味感受性の間のみ食生活と有意な関連性が認められた報告⁷⁾もあり、幼児期の家庭における食事が味覚感受性に少なからず影響

を及ぼしていることが示唆される。

親子とも摂取しない炒め物・和え物は、一般的には、洗った食材を切り、それを複数の調味料を加えて味の調整をして料理としている。しかし、「〇〇の素」といった複合調味料が発売され、簡便に料理が出来上がり、食卓に並べられるようになったが、フライパンや鍋・ボール等の調理器具を使用するため、さらに、片付けの手間があると考えられる。同様に蒸し物、揚げ物は、調理過程が複雑で、調理器具を多く使うことが多いと思われるが、親子とも摂取していた。

近年、惣菜の販売状況は著しく進歩し、コンビニでさえ入手可能である。そのため、調理作業の必要がなく、調味料の調整をしなくて済む惣菜の利用頻度が高くなってきていると推測される。また、冷凍食品も、既に「揚げる」、「蒸す」等の調理過程を経ない出来合い料理の種類が豊富になってきた。そのため、調理操作の複雑なはずの蒸し物、揚げ物の摂取は、惣菜・出来合い料理を電子レンジ・オーブントースターで解凍・温めて料理とする傾向の結果ではないかと推察される。

「外食産業市場規模推計値について」によれば、2011年の外食産業市場規模は、東日本大地震の影響などを受けて、外食支出費が減少していると報告している。しかし、その給食主体部門のうち、飲食店、食堂・レストラン、ファーストフード等の市場規模は前年に比べて減少しているが、惣菜店などテイクアウト市場は1.4% (6兆2979億円) 増加している。これは、長引く不況の影響を受け、消費者が節約志向を強める中、外食を控え、惣菜を購入していることも考えられる。また、あるスーパーでは、惣菜をビジネスとして、内容もいわゆる価格・品揃え、品質、利便性を追求した商品の開発を強化し、コロッケや唐揚げの他、煮物、汁物等の内容がバラエティーに富んだ品揃え、低価格で提供している。売上高も「コロッケ」、「鶏の唐揚げ」は上位¹⁰⁾で、家庭で調理しなくなる時代が到来しており、本調査対象の親子の摂取状況が裏付ける。

このようなことから母親の食物や料理選択が偏っている傾向が考えられ、それが親子両方の食体験を狭め、ひいては、幼児の嗜好形成や栄養状態に少なからず影響することが危惧されると思われる。

塩原¹¹⁾らは、親は“食事は大切だと思われるが、気配り心くばりがおろそかになりやすい”と反省する親が多く、理想と現実の差を感じる親が多いことを報告している。間食の与え方も乳幼児栄養調査では5年

前に比べ、子どもが欲しがらだけ与える親が多く、今回の調査でも甘味の“あめ・キャンデー”、アイスクリームなどは、親が食べるため子どもも“食べる”回答が多い。

伏木¹²⁾は嗜好は遺伝しないと述べている。また、幼児期の食の体験を豊富にすることで食嗜好が刷り込まれるため、食嗜好は放置すれば一世代で終わる反面、次世代までに繋がる可能性が高いことから、幼い頃の食体験や親子の食教育が重要である。

親子とも摂取しない料理として、洋風・和風・中華料理が挙げられていたが、料理の組合せは、今まで区分されてきた代表的な日本・西洋・中国料理の大枠で捉えて回答していたのではないと思われる。

今後は具体的な料理名を挙げ、さらに調理器具・調理操作方法について回答させることも必要であろう。

青年女子を対象とした最近の調査によると、食べる側からみて食事担当者が何を配慮しながら夕食を作っていたかという質問に、味(おいしさ)84.9%、栄養のバランス60.2%、空腹を満たす43.0%、経済的かどうか35.5%、好き嫌い32.2%の結果が報告されている¹³⁾。味に対する過剰な偏りと、3割もの子どもが好き嫌いに配慮するという親の食に対する消極的態度を認識しており、これは食事担当者自身が幼い頃調理済み食品を多く摂取し、子どもにもベビーフードや外食の多用をすることで身に付くといわれる¹⁴⁾。

このような幼児期の望ましくない食事の摂り方の継続が、大学生の朝食の欠食や夜食の食習慣や日常生活のリズムを崩している。さらに食事観やそれに対する自尊感情、親子関係と関連する¹⁴⁾という結果からも、近い将来母になる学生に対する望ましい知識の教育が必要であろう。

VI 参考文献

- 1) 平成17年度乳幼児栄養調査 p.18
- 2) 田口田鶴子・岡本洋子：幼児の食味嗜好性および味覚閾値，日本家政学会誌，44(2)，115-121，1993
- 3) 木林悦子・上野恭裕・西谷香苗：幼稚園・保育所における園児の食・生活習慣についての比較研究，園田学園女子大学論文集43(1)，85-101，2009
- 4) 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との関連，栄養学雑誌，54(2)，87-96，1996
- 5) 富岡文枝：幼児への食教育と母親の食意識及び食行動との関わり，栄養学雑誌，57(1)，25-36，

1996

- 6) 富岡文枝：母親の食意識および態度が子どもの食行動に与える影響，栄養学雑誌，56（1），19-32，1998
- 7) 亀井文・佐藤玲子：幼児の食生活と保護者の食意識について－聴覚支援学校の場合－，宮城教育大学紀要，45，159-163，2010
- 8) 真名子香織・久野一恵・荒尾恵介・水沼俊美：朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間，栄養学雑誌，61（1），9-16，2003
- 9) 西村美津子・須見登志子：幼稚園児の給食に対する食欲への影響要因について，山陽学園短期大学紀要，35，75-86，2004
- 10) 食品工業外食・中食産業の復活と新たな市場創造，2011年12月，p.53-60
- 11) 塩原紘栄：幼児の食生活と嗜好，富山短期大学紀要，39，69-78，2004
- 12) 伏木亨：人間は脳で食べている，ちくま新書570，筑摩書房，2005
- 13) 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，48（7），621-631，1997
- 14) 長谷川智子・今田純雄・川端一光・坂井信之：大学生の食態度・食行動についての基礎的研究－食の優先順位・経済的要因の視点から－，大正大学大学院研究論集，34，2010