

# 野菜類と魚介類の食嗜好からみた食教育の必要性について

大須賀彰子

A study about the necessity for the food education seen from the investigation of food preference of vegetables and seafoods

Akiko OSUGA

## 緒 言

平成12年度の日本スポーツ振興センターの児童・生徒を対象とした調査<sup>1)</sup>では、子どもの嫌いな食品は、比率の高い順に野菜類、魚介類、肉類、きのこ類、果実類であると報告されている。しかし、食嗜好は子どもから大人になる間に変化し<sup>2)</sup>、その成長の過程で克服されていく食材も少なくない。この理由として、味覚の発達などの身体的要因があげられるが、他にも、食経験の増加、日常の食習慣の影響など種々の要因が考えられる。特に、子どもの頃は家庭で食事をとることが多いので、母親の食に対する姿勢が子どもの食嗜好に影響を与えることも要因の一つと考えられる。また、前記の報告書<sup>1)</sup>によれば、母親が献立作成において気をつけていることについて、「栄養のバランス」「家族の嗜好にあうもの」と答えたものが多かったが、その家族のなかでも、「子どもの嗜好に合わせる」と答えたものが多かった。このことは、食事の作り手である母親の意識を変化させることができれば、子どもの食嗜好に対して、よりよい影響を与える可能性を示唆している。以上のことをふまえ、本研究では、本学学生とその母親を対象としてアンケート調査を行い、過去に嫌いだった野菜類と魚介類およびその克服状況を把握することにより、個食や偏食などの現在の食問題に対する解決の糸口を探りたい。

キーワード：食嗜好 (food preference)、野菜類 (vegetables)、魚介類 (seafoods)

## 方 法

調査対象は、本学学生191名及び母親（学生の家庭における主たる調理従事者）191名（回収率82.7%）とした。アンケート調査は自己記入留め置き法にて、平成17年6月から平成18年6月にかけて実施した。また質問用紙は、授業時に学生に配布し、学生と母親をセットに

して提出させた。調査内容は、過去に嫌いだった食材の有無とその食材（今回は野菜類と魚介類に限る）、その中で克服した食材、克服状況（程度、時期、理由）とした。解析は単純集計とクロス集計を行い、有意差検定は $\chi^2$ 検定を用いた。

対象者の属性は、次の通りである。年代は、学生では18～20歳が90.6%、21～30歳が9.4%であり、母親は41～50歳が64.9%、51～60歳が33.0%、その他2.1%であった。住環境について、学生では「家族と同居」が91.6%、「寮」が2.63%、「一人暮らし」が5.8%であった。現住所は、千葉県が74.9%と最も多く、東京14.1%、埼玉4.19%と続いた。

## 結果および考察

### (1) 過去に嫌いだった食材の有無

図1に年代別に過去に嫌いだった食材の有無について示した。学生は母親に比べ、「嫌いだった食材がある」と答えたものが多かった。

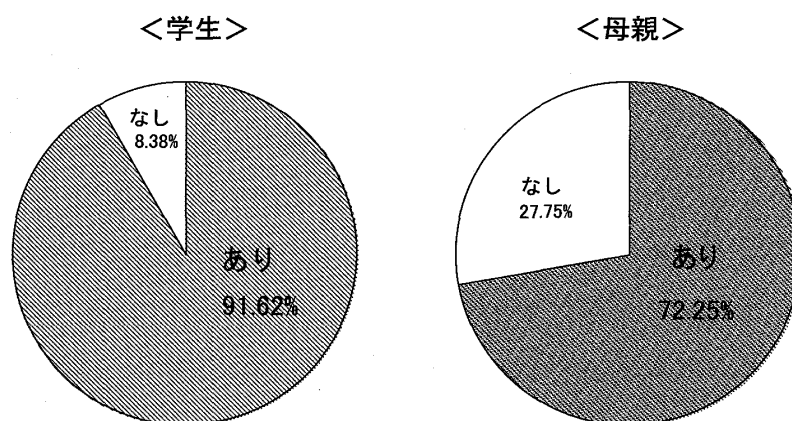


図1 過去に嫌いだった食材の有無

### (2) 過去に嫌いとして挙げた野菜類

図2に具体的に過去に嫌いとして挙げた野菜類を年代別に示した。また、グラフは母親の調査で出現率が高かったものを基準とした。母親では、のべ27種の野菜が挙げられ、特に「ピーマン」「セロリ」「にんじん」「トマト」の出現頻度が高かった。学生においてはのべ43種の野菜があげられ、「ピーマン」「セロリ」「にんじん」「トマト」「なす」の出現頻度が高かった。このことは日本スポーツ振興センターの調査<sup>1)</sup>の中で小学生と中学生が嫌いな野菜類の上位に上がった「ピーマン」「なす」「ねぎ」「にんじん」「トマト」「セロリ」とほぼ一致していた。学生も母親も過去に嫌いだったものは類似した傾向を示し、年代に関係なく、幼児期から小学校、中学校における食経験が影響している可能性があると思われる。

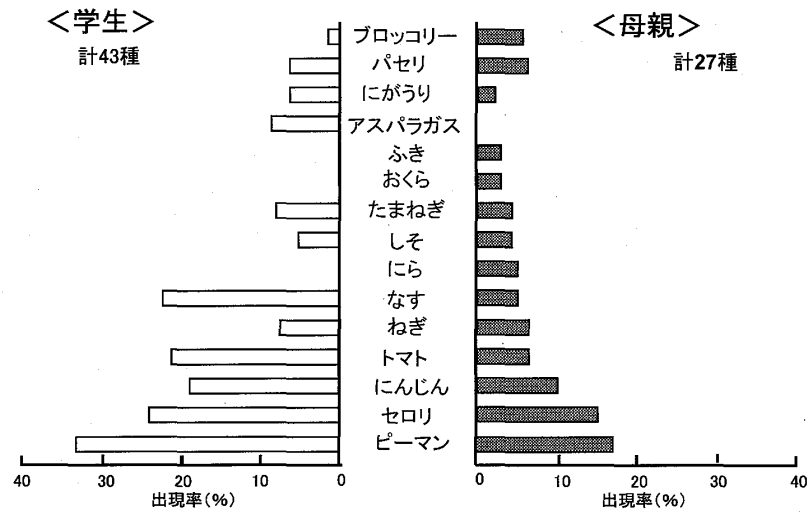


図2 嫌いとして挙げた野菜類

(3) 嫌いだった野菜類の克服状況

図3に嫌いとして挙げた野菜類の克服状況を示した。母親は「ピーマン」「にんじん」「トマト」「ねぎ」「なす」の克服率がいずれも80%以上を示し、学生においても50%以上の高い克服率を示した。

克服状況(程度、時期、理由)についてクロス集計を行った結果、学生では克服時期と理由(表1)、克服の程度と理由(表2)に有意差が認められた。克服時期と理由については、時期に関わらず、「調理法」による克服が最も多かった。倉盛ら<sup>3)</sup>は、子どもの嫌いな野菜の調理法の工夫として、そのものの味やにおい、形をわからないようにする方法が主に行われ

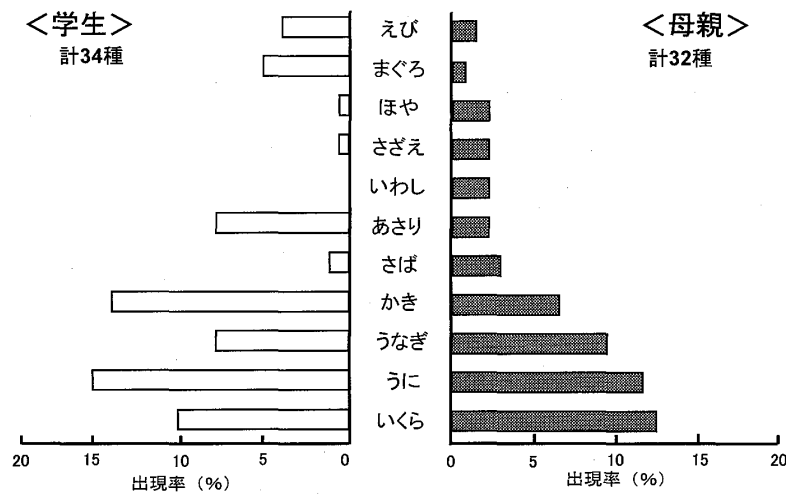


図3 嫌いとして挙げた魚介類

表1 野菜類の克服時期と克服理由—学生—

		克服時期			
		小学校	中学校	高等学校	その他
克服理由	食教育	5	4	0	0
	調理法	25	25	22	5
	食経験	1	4	7	4
	食習慣	5	9	16	5
	食わず嫌い	3	8	12	4
	食環境	2	1	2	3
	健康	3	1	2	1
	その他	1	0	3	0

対象:嫌いな野菜を克服したと答えたのべ人数183名 \* p&lt;0.05

表2 野菜類の克服程度と克服理由—学生—

		克服程度		
		積極的	普通	消極的
克服理由	食教育	0	2	7
	調理法	17	24	36
	食経験	4	9	3
	食習慣	14	11	10
	食わず嫌い	11	9	6
	食環境	2	5	1
	健康	3	3	1
	その他	2	2	1

対象:嫌いな野菜を克服したと答えたのべ人数183名 \* p&lt;0.05

ており、さらに日常の食事の中にとりいれることによって、少しずつトレーニングしていく効果は大きいと報告している。本結果からも、母親の日々の食事における調理法の工夫が家族、特に子どもの食嗜好の向上に影響を与えていることが確認できる。

また、小学生では「食習慣」や「食教育」による克服も多く挙げられた。これは日常の食事で、野菜類が出現する頻度が高いだけでなく、小学校における給食や家庭科の授業も関係していると思われる。小学生では嫌いな食べ物でもがまんして食べることが多いという報告<sup>1)</sup>もあり、家庭における食事や学校給食の中で多くの野菜を積極的に取り入れることが克服できる要因の一つになることが示唆された。

中学生・高校生になると「調理法」や「食習慣」のほかに「食わず嫌い」「食経験」が多

表3 野菜類の克服時期と克服理由—母親—

		克服時期			
		小学校	中学校	高等学校	その他
克服理由	食教育	0	1	0	0
	調理法	2	2	9	18
	食経験	0	1	0	0
	食習慣	2	4	3	11
	食わず嫌い	0	2	1	0
	食環境	0	3	2	8
	健康	3	2	0	1
	結婚	0	0	0	6
	妊娠・子育て	0	0	0	6
	その他	0	0	2	1

対象:嫌いな野菜を克服したと答えたのべ人数90名

\*\* p&lt;0.01

くなっている。これは、苦手と思っていた野菜類が、成長段階における味覚の発達や食経験の増加により食嗜好が豊かになったためと思われる。

克服の程度と理由については、「調理法」「食習慣」「食わず嫌い」をあげたものが多かった。

母親においては、克服時期と理由(表3)の間に有意差が認められた。母親では時期を「その他」と答えたものが多く、特に「調理法」や「食習慣」を理由に克服したものが多かった。また、克服理由を「結婚」、「妊娠・子育て」と答えるものも多かった。これは結婚で家庭環境が変化し、夫や家族に食嗜好を合わせることにより、自身の嗜好も変化したためと考えられる。また、妊娠すると食べ物の好みが変わることがあることも要因として考えられる。さらに子育てでは、子どものために多くの野菜を使って食事を作る工夫をしていくうちに、自身の克服にもつながったものとする。以上のことから、結婚や妊娠・子育てのように環境が大きく変化することにより、母親自身の食嗜好が変化し、また自身の食意識の向上が調理法の工夫をもたらし、その結果、子どもへの食嗜好に良い影響を与えることが示唆された。

#### (4) 過去に嫌いとして挙げた魚介類

図4に具体的に嫌いとして挙げた魚介類を示した。また、グラフは野菜と同様、母親の調査で出現率が高かったものを基準とした。母親ではのべ32種の魚介が挙げられ、特に「いくら」「うに」「うなぎ」「かき」が高い出現率を示し、学生についても同様の傾向がみられた。中学生の嫌いな魚介類として「いくら」「うに」「あさり」をあげている報告<sup>1)</sup>があり、本結果と類似した結果となった。「いくら」「うに」「うなぎ」「かき」が上位に出現した理由

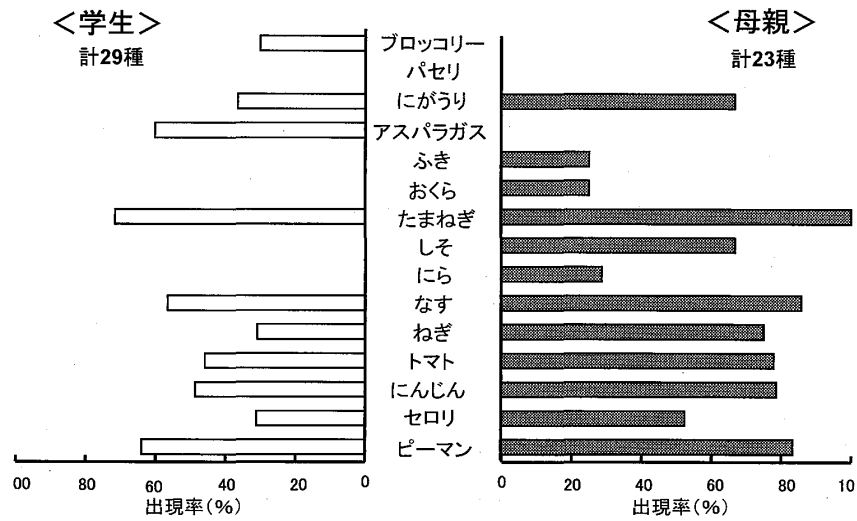


図4 嫌いだった野菜類の克服状況

は、その魚介類の味や外観などが嫌いという意識をいったん持つと、そのイメージが払拭されにくいためではないかと推測される。

(5) 嫌いだった魚介類の克服状況

図5に嫌いとして挙げた魚介類の克服状況を示した。調理従事者は上位に挙げたいずれの魚介も克服率が低く、若年者では「うなぎ」については50%以上が克服したと答えたが、その他の魚介類の克服率は低かった。

克服状況（程度、時期、理由）についてクロス集計を行った結果、学生ではいずれも有意

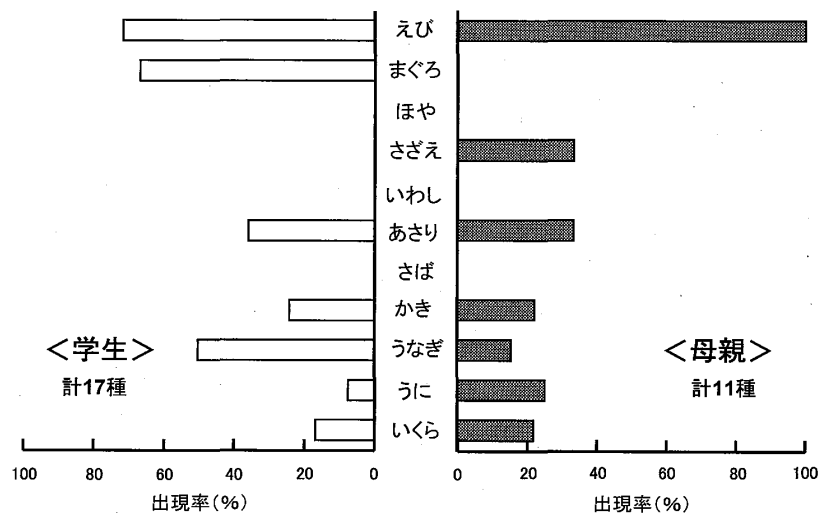


図5 嫌いだった魚介類の克服状況

表4 魚介類の克服時期と克服理由—母親—

		克服時期			
		小学校	中学校	高等学校	その他
克服理由	食教育	0	0	0	0
	調理法	0	0	1	4
	食経験	0	0	0	3
	食習慣	0	0	0	3
	食わず嫌い	0	1	0	1
	食環境	0	0	0	9
	健康	0	0	0	0
	結婚	0	0	0	3
	妊娠・子育て	0	0	0	5
	その他	0	0	1	0

対象:嫌いな魚介を克服したと答えたのべ人数31名

\*\* p&lt;0.01

差が認められなかった。母親では、克服時期と理由の間(表4)に有意差が認められた。母親では時期を野菜類と同様に「その他」と答えたものが多く、特に「食環境」を克服の理由に挙げたものが多かった。これは、旅先や外出先で得た食の経験が克服につながったものと考えられる。また、克服理由を「妊娠・子育て」と答えるものもいた。これは、妊娠中は栄養価の高い魚介類を積極的に摂取することがよいといわれているため、それを実践していくうちに自身の克服につながったのではないかと考えられる。

## まとめ

本来、おいしいという感覚は、信頼できる親や家族に見守られ、おいしそうに食べている姿を真似しながら、学習し、体得するものである。子どもばかりでなく、一生を通して年齢や体調に合わせて、食域を広げ、年長者からも教えられながら、食嗜好を深めていくものである。自分が幼くて、そのおいしさが理解できなかった食べものでも、年長者に教えられていくうちに、おいしいと感じとることもあり、こうした感覚は家庭を通じて次世代に伝承されていく。

現在では、家族一緒に食卓を囲む時間をとることが難しくなっており、家庭の味や工夫が伝承される機会が少なくなっている。また、飽食の時代の中、子どもは好きなものだけを食べて「快い」感覚のみを求めている<sup>5)</sup>といわれて久しい。この結果、若年者の食の問題として「個食」「偏食」が出てきたのではないかと推測される。そこで、若年者の個食、偏

食を改善する一つの施策として、以下のことを考察した。たとえば、魚介類の嗜好について、志垣ら<sup>4)</sup>は、その嗜好性は幼稚園や小学校低学年でほぼ決まり、また大学生の魚介類の嗜好は母親の嗜好に大きく影響していると報告している。このことから、母親が妊娠・子育てを機に魚介類の食嗜好を高め、食意識を向上させ、日常の食事に魚介類を積極的にとりいれていけば、子どもの個食や偏食の改善につながるものと考えられる。また、野菜の個食や偏食についても同様のことが推測できる。

以上のことから、母親が食意識を高く待ち、食嗜好の偏りを少なくし、子どもを含めた家族の健康を考えた食環境を整えることで、子どもの食嗜好の偏りはかなり改善することが示唆された。また子どもに対する食教育も大切ではあるが、子どもの食嗜好には母親の食嗜好や食意識もかなり影響していることから、母親に対しての食教育も併せて必要であると考えられる。

## 要 約

本研究では、学生とその母親を対象に野菜類と魚介類の食嗜好についてアンケート調査を行った。その結果、

1. 過去に嫌いな食材があったと回答したものは、母親より学生の方が多かった。
2. 嫌いとして挙げた食材の出現率は、野菜類では「ピーマン」「セロリ」「にんじん」「トマト」、魚介類では「いくら」「うに」「かき」「うなぎ」が、学生と母親とも高かった。
3. 野菜類の克服率は、学生と母親ともに高い値を示したのに対し、魚介類の克服率は低かった。
4. 野菜類の克服状況は、学生では克服理由として「調理法」「食習慣」「食教育」が多くあげられた。
5. 母親では、野菜類の克服理由は「調理法」「結婚」「妊娠・子育て」があがり、魚介類は「食環境」「妊娠・子育て」があがった。このことより、母親の食に対する意識の向上が、日々の食生活を通じ、子どもの食嗜好に変化を与える可能性が示唆された。
6. 結論として、子どもだけでなく、母親の食教育の必要性も示唆された。

今回は、野菜類と魚介類に限定して調査を行ったので、今後は他の食品の食嗜好も調査をし、さらに検討していきたいと思う。

## 謝 辞

本研究に協力いただいた、平成17年度家政学部生活環境学科卒業生の徳田友美さんに感謝



いたします。またアンケートにご協力下さいました皆様に御礼申し上げます。

## 文 献

- 1) 平成12年度児童・生徒の食生活等実態調査報告書：日本スポーツ振興センター (2002)
- 2) 八木昭宏：おいしさの科学2006年夏号、24～29 (2006)、おいしさの科学研究所
- 3) 倉盛三知代、細谷圭助：小学校家庭科における野菜教材に関する考察—小学生およびその母親の実態と意識を中心に—、日本家庭科教育学会誌、36(1)、65～71 (1993)
- 4) 志垣瞳、池内ますみ、小西富美子、花崎憲子：大学生の魚介類嗜好と食生活、日本調理科学会誌、37(2)、206～214
- 5) 山口静子：おいしさの科学2006年夏号、68～76 (2006)、おいしさの科学研究所

大須賀 彰子 (和洋女子大学生生活環境学科講師)