

幼児の偏食と保護者の対応に関する調査

村田務 林 薫 染谷麻子

I 目的

1～6歳（未就学児）児を対象とした「平成12年度幼児健康度調査」¹⁾によると、日頃の食事についての心配なことは、高い項目順に「落ち着いて食べない」29.4%、「好き嫌が多い」16.7%、「むら食い」16.7%であった。特に「好き嫌が多い」は1歳児の6.8%から年齢を増す毎に増加し、5歳～6歳児では22.7%と、その年齢層の心配事の中で第1位になる。このように子どもの「食の好き嫌が多いこと（以下偏食）」は、育児をする上で、保護者の大きな悩みの一つである。

偏食の影響について、一般的には「栄養学的な障害を起こすことは少ない」²⁾とされているが、「偏食が問題となるのは日常の食生活の不便はもちろんであるが、心の発達の阻害要因になり易いことではないだろうか」³⁾と言う指摘もある。しかし、自主性や好奇心、探求心等の心の発達には様々な要因や背景が想定され相互に関連すると考えられるので、偏食との因果関係を特定することは困難であろう。ただ、池田ら⁴⁾⁵⁾は、幼児及び小学生の食生活と健康状態の関連性について調査し、偏食がある者では疲労自覚症状の訴え率が高く食品摂取のバランススコアが低いことを報告している。

いずれにしても、保護者の食事準備（代替食対応も含む）や本人が食べることができないために起こる弊害（集団食事や自信喪失、「嫌な思い」等）、また、豊かな食文化の体験などを考えると、子どもに偏食がないことが望ましい。

本研究では、幼児に対する効果的な食事援助と指導の方法を探るための資料を得るために、保育園児の保護者を対象に質問紙調査を実施し、幼児の偏食状況と保護者の意識及び対応について探ることにした。

なお、「偏食」の定義については、「特定のものを嫌って食べずその程度がひどいもの」³⁾がある。しかし、「特定」の食品数や「食べずに」の程度（全く食べないことか、10%以上食べられないことか）を限定することは困難であろう。従って、本研究における「偏食」は、それぞれの保護者が考える偏食であり、絶対的なものではない。

II 方法

1 対象及び調査用紙の配布と回収

I 県西部地域の3つの保育園（公立A園・B園、私立C園）に在園する園児の保護者を調査対象とした。自記式無記名の調査用紙を各園単位で配布した後、各家庭で記入してもらい再び各園を介して回収した。調査は2002年2月に実施した。

2 調査項目

調査項目は、主に子どもと調理者の偏食状況、食事提供の状況、偏食に関わる保護者の意識と対応等、次の5つの項目群からなる（資料参照）。

1) 偏食の状況

主な調査内容は、子どもの偏食の有無、偏食へ意識とその理由、子どもの好きな食べ物と嫌いな食べ物、であった。

2) 調理者の状況

調理者の偏食、好まない食品の献立、自身の偏食改善、偏食の遺伝性、であった。

3) 離乳期の食事状況

離乳食開始期の味付け、離乳期食事の注意点（食品の種類・品数、調理形態・調理法、バランスのよい献立、素材の味を伝える）、であった。

4) 偏食の改善策

子どもの嫌いな食品の献立、子どもの反応、好まない食品を出す際の工夫（調理法・形態の工夫、和洋中華のとり入、品数の工夫）、残したときの対処、偏食の改善策（手作り、バランスのとれた献立づくり、盛りつけ、行事食、料理づくりへの子ども参加、規則的な食事時間、雰囲気づくり、適度な運動と空腹感、食材の栽培体験）、であった。

5) 偏食に対する意識

偏食にならないための食生活への留意、偏食の心身発達への影響とその具体的影響、偏食がみられた場合の対応、であった。

3 分析の方法

質問紙調査の統計処理は、統計処理用ソフトウェアであるSPSS（Windows版）を使用した。統計学的検定は χ^2 検定をおこない、5%未満をもって有意水準とした。

III 結果

1 基本的属性

質問紙調査に対してA園47名、B園71名、C園75名から合計193名の回答を得た。対象者の子どもの性別は、男児97名、女児94名、不明2名、年齢構成は、3歳以下38名（全体の19.9%）、4歳57名（29.8%）、5歳49名（25.7%）、6歳47名（24.6%）であった。最小の年齢は1歳8ヶ月

月、最大6歳10ヶ月、平均年齢4歳11.15ヶ月（標準偏差14.32ヶ月）であった。年齢と性の間に関連性は見られなかった。

表1 調査対象者の子どもの属性

| 性 \ 年齢 | 3歳以下児 | 4歳児 | 5歳児 | 6歳児 | 合計 |
|--------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 男児 | 18 | 28 | 23 | 28 | 97 |
| 女児 | 20 | 29 | 26 | 19 | 94 |
| 合計 | 38 | 57 | 49 | 47 | 191 |

* 性別不明児を除く

(名)

2 偏食の状況

1) 子どもの偏食に関する全般的状況

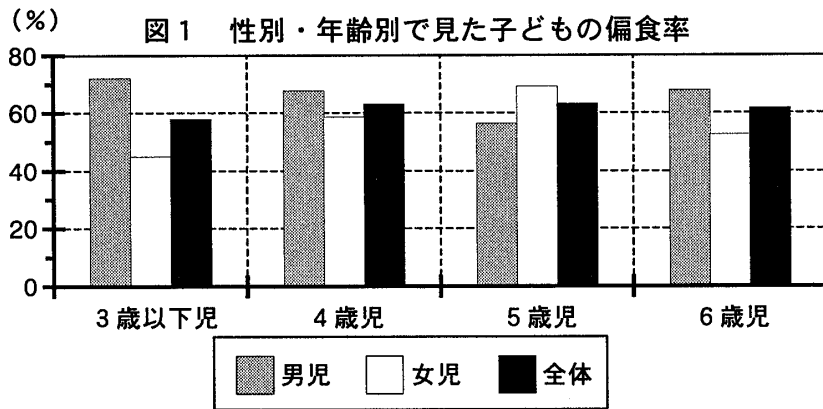
子どもに偏食があるという回答は、119名で全体の61.7%であった。そのうち「偏食が気になる」という回答は48.7%でほぼ半数である。気になる理由の内訳は「身体的発育に影響を及ぼす」48.4%と「生活習慣病（糖尿病や高血圧症等）」40.0%で約9割となり、「味覚形成に影響を及ぼす」や「食欲不振をまねく」「摂食障害を引き起こす」は約3%~4%と少数であった。

杉浦²⁾は、身体発育（体位の大きさ）に影響する要因として、「好き嫌い」に関連性が無く、「食が細い（小食）」を報告している。身体的発育に影響を及ぼすのは、偏食（好き嫌い）と言うよりは「少ない」食事量やカロリー摂取であろう。多くの保護者の間で偏食に対する誤解があるように思われる。

2) 子どもの偏食と関連する項目

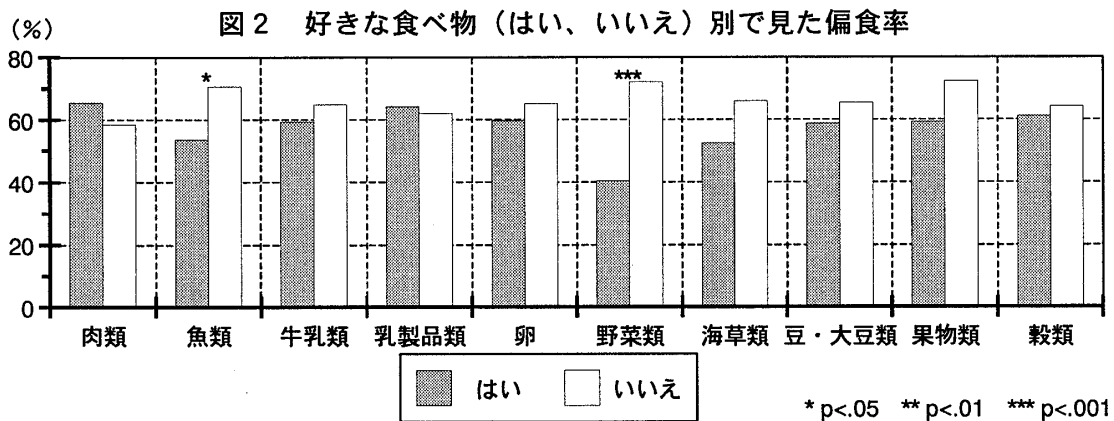
① 性別・年齢別での子どもの偏食率（図1）

子どもの偏食率は、園別でA園59.6%、B園59.2%、C園65.3%と違いが見られなかった。性別では男児66.0%、女児57.4%とやや男児に多い傾向があるが有意な関連性は見られなかった（ $p=0.225$ ）。また、年齢別でも、3歳以下児57.9%、4歳児63.2%、5歳児63.3%、6歳児61.7%と、各年齢層ともほぼ同率で有意な関連性は見られなかった。



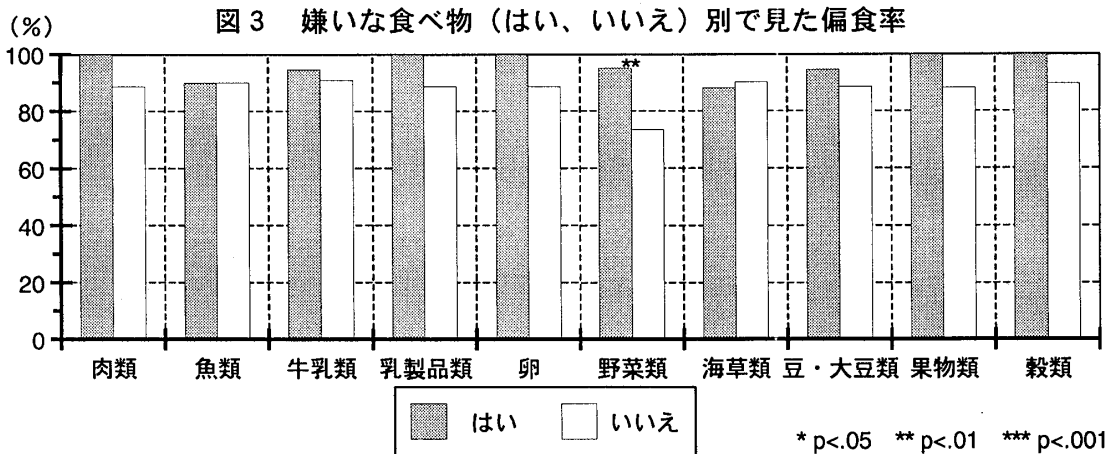
② 好きな食べ物・嫌いな食べ物と偏食 (図2、図3)

好きな食べ物の有無 (Q14) と偏食の有無 (Q11) に関連性は見られなかった。好きな食べ物が「ある」者を対象とした回答 (Q15) では、個別の食べ物に対する「好き」と偏食の間に関連性が見られた。魚類を「好き」とする子どもの偏食率53.7%に対して、「いいえ」(魚類を好きと回答しない) では70.7%と有意な関連性が見られた ($p < .05$)。同様に、野菜類では「好き」が40.4%に対して、「いいえ」が72.1%と関連性が見られた ($p < .001$)。魚類と野菜類を「好き」と答えた者には偏食が少なかった。



嫌いな食べ物の有無 (Q16) と偏食の有無 (Q11) の間に関連性が見られた ($p < .001$)。嫌いな食べ物が「ある」者で偏食率が89.9%、「少しある」で52.2%、「ない」で19.4%と、偏食のある子どもほど、何らかの嫌いな食べ物があった。嫌いな食べ物が「ある」者を対象とした回答 (Q17) では、野菜類を「嫌い」とする子どもの偏食率が95.0%であるのに対して、「いいえ」では73.7%と有意な関連性が見られた ($p < .01$)。

偏食のある子どもの特徴として、何らかの嫌いな食べ物があり、また、野菜類と魚類を好まない状況が見られた。



③ 調理者の状況と偏食

調理者の偏食と子どもの偏食との間に関連性が見られ ($p<.01$)、相関関係 ($r = .206$ $p<.01$) にあった。調理者に偏食がある場合、子どもの偏食率は75.4%であるのに対して、「ない」場合は54.5%と、子どもの偏食率が高かった。

一方、「自分自身の好まない食品を食卓に出すかどうか (Q23)」や「自身の偏食を直したいかどうか (Q24)」「偏食に遺伝性があるかどうか (Q25)」との間には関連性が見られなかった。一般に、調理者と子どもの偏食の関連性は、「自分の好まない食品を食卓に出さない」からと解釈されやすい。しかし、今回の調査から、その背景は「好まない食品を出すかどうかではなく、嫌いな食品でも家族と一緒に食べているかどうか」であろうと推測できる。

④ 偏食の始まる時期

回答の得られた34名において、偏食の始まる時期は2歳未満5名 (14.7%)、2歳12名 (35.3%)、3歳10名 (29.4%)、4歳6名 (17.6%)、5歳1名 (2.9%) であった。回答が少数であったために年齢による違いを求めることはできなかったが、およそ2歳から3歳にかけて始まるものと考えられる。

⑤ 離乳期の食事状況と偏食

離乳期の食事状況 (Q32) と偏食の間に関連性が見られたのは次の2項目である。離乳期の注意点として、「調理形態・調理法」をあげた家庭の子どもの偏食率が51.8%であったのに対して、あげなかった家庭では69.4%と高率であった ($p<.05$)。また、「素材の味を伝える」とした家庭では49.3%であったのに対して、そうでなかった家庭では69.5%と子どもの偏食率が高かった ($p<.01$)。「調理形態・調理法」や「素材の味を伝える」ことに注意した家庭では子どもの偏食が少なかった。

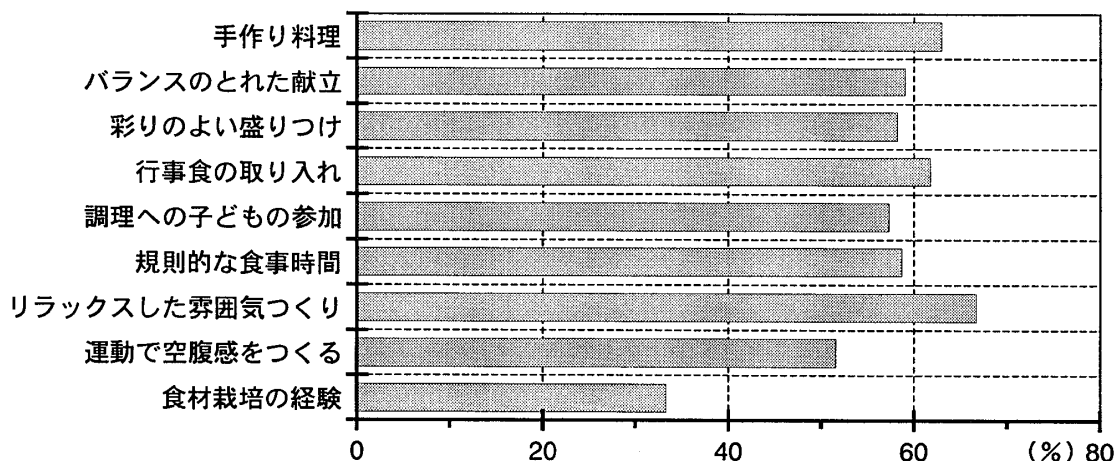
なお、子どもの偏食と「味付けの濃さ」「食品の種類・品数」「バランスのよい献立」との間に関連性は見られなかった。

⑥ 偏食の改善策と偏食 (図4)

偏食の改善策 (Q45) として、「手作り料理を心がける」「バランスのとれた献立をつくる」「彩りの良い盛りつけをする」「行事食 (お正月・クリスマス等) をとり入れる」「料理づくりに子どもを参加させる」「規則的にきちんと食事をとらせる」「リラックスした雰囲気づくりをする」「運動をとり入れ空腹感をもたせる」「食材の生育を経験 (栽培・収穫) させる」をあげ、偏食との関連性を見た。

関連性のあった項目は次の2項目である。「運動をとり入れ空腹感をもたせる」とした家庭では子どもの偏食率が51.6%であったのに対して、そうでなかった家庭では66.7%と高率であった ($p<.05$)。「食材の生育を経験 (栽培・収穫) させる」とした家庭では偏食率が33.3%であったのに対して、そうでなかった家庭では65.7%と高率であった ($p<.01$)。運動や食材育成の対策をした家庭の子どもに偏食が少なかった。

図4 実施した偏食の改善策と子どもの偏食率



⑦ 偏食に対する考え・意識と偏食

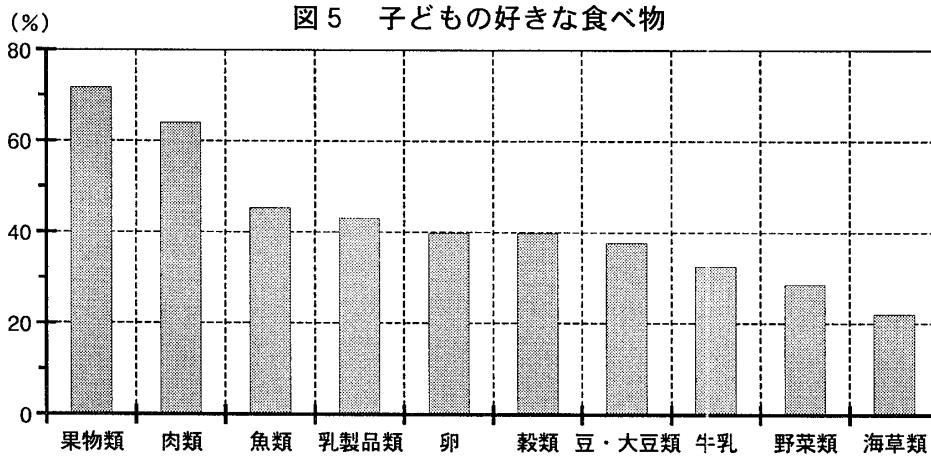
子どもの偏食率と「偏食にならないよう食生活に気をつけていたかどうか (Q51)」、「偏食が心身の発達に対し影響を与えると考えerかどうか (Q52)」、また「偏食が見られた場合の対処の方法 (Q54、なんとか直す、放置する、栄養的代替をする)」との間に有意な関連性は見られなかった (順に $p=.595$ 、 $p=.540$ 、 $p=.093$)。

但し、偏食の心身の発達に与える影響として、自律神経失調症をあげた家庭で偏食児のいる割合が44.8%に対して、あげない家庭では66.4%と、自律神経失調症をあげた家庭に偏食児が少なかった ($p<.05$)。

3) 子どもの好きな食べ物 (図5)

子どもの好きな食べ物の有無 (Q14) は、「ある」が95.3%、「少しある」3.7%、「ない」が1.1%と殆どの子どもに何らかの好きな食べ物があった。その内訳 (Q15) は、多い順に、

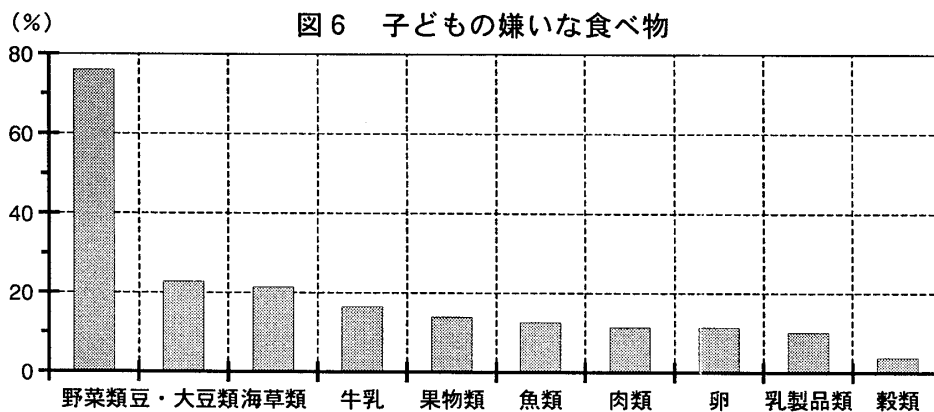
果物類71.8%、肉類64.1%、魚類45.3%、乳製品類43.1%、卵39.8%、穀類39.8%、豆・大豆製品類37.6%、牛乳32.6%、野菜類28.7%、海藻類22.1%と、果物類と肉類が高率であった。



4) 子どもの嫌いな食べ物 (図6)

子どもの嫌いな食べ物の有無 (Q16) は、「ある」が42.9%、「少しある」37.5%、「ない」が19.6%と、「少しある」を含めると、子どもの約8割に何らかの嫌いな食べ物があった。その内訳 (Q17) は、高い順に、野菜類75.9%、豆・大豆製品類22.8%、海藻類21.5%、牛乳16.5%、果物類13.9%、魚類12.7%、肉類11.4%、卵11.4%、乳製品類10.1%、穀類3.8%と野菜類が他と比べ非常に高率であった。

水野⁸⁾は、偏食の上位3つとして「野菜類」76.0%、「肉」22.3%、「牛乳・乳製品」15.2%を報告しており、野菜類はほぼ同率であったが、肉と牛乳・乳製品で大きな違いを見られた。なお、嫌いな食べ物の中で相関が見られたのは、卵と乳製品類 ($r = .540$ $p < .01$)、海藻類と魚類 ($r = .264$ $p < .05$)、海藻類と豆・大豆類 ($r = .303$ $p < .01$) だけであった。「野菜類が嫌いな子どもは……類も嫌う傾向がある」という特徴は見られなかった。



3 調理者の状況

1) 調理者の全般的状況

家庭で調理する者の偏食状況は36.3%に見られた。「調理者の好まない食品であっても食卓に並べる」という回答は84.7%で、多くの家庭では自分の好みにかかわらず好まない食品でも提供している様子がうかがわれた。また、調理者自身の偏食を直すべきと思っている回答は82.1%に見られた。「偏食に遺伝性はある」と考えている割合は24.6%と少数ながら一部に見られた。

2) 調理者の状況と関連する項目 (図7)

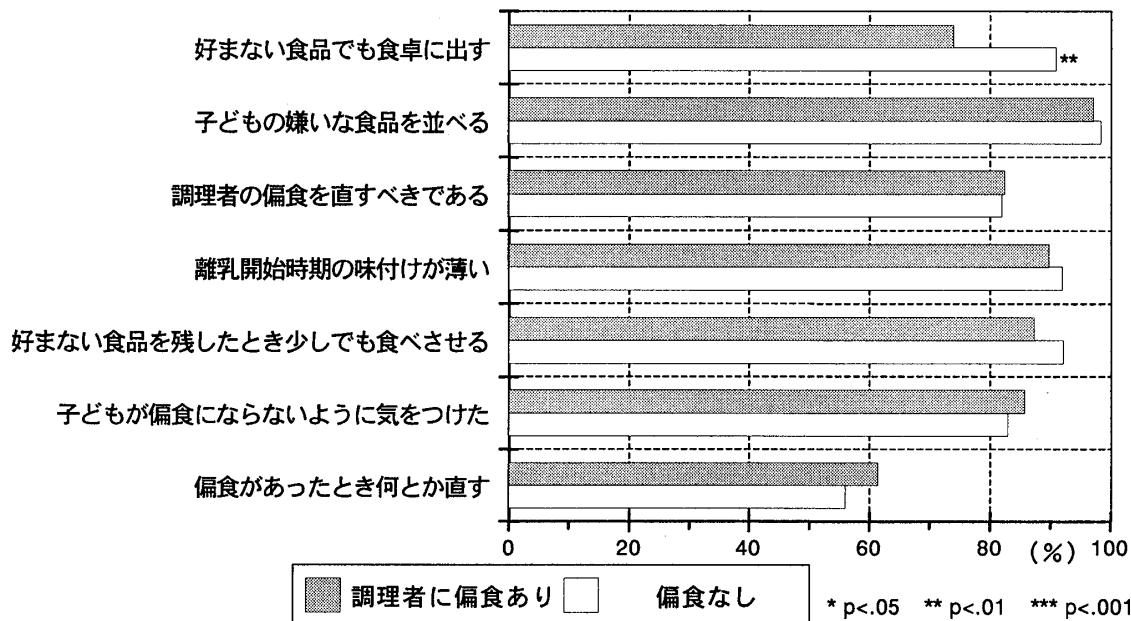
自分の好まない食品であっても食卓に並べる割合は、調理者に偏食のある場合73.9%に対して「ない」場合は90.8%と、調理者に偏食のない家庭の方が「好まない食品」でも出されていた ($p<.01$)。

しかし、「子どもの嫌いな食品を並べるかどうか (Q41)」では、調理者に偏食のある場合97.1%、「ない」場合は98.3%と両者に関連性は見られなかった。調理者は、自分の偏食の有無にかかわらず、子どもの嫌いな食品でも提供していた。

また、「調理者に偏食があるかどうか (Q22)」「調理者の偏食を直すべきかどうか (Q24)」「離乳開始時期の味付けの濃さ (Q31)」「子どもが好まない食品を残したときの対応 (Q44)」（食べるように促す、残させる等）「子どもが偏食にならないように気をつけていたかどうか (Q51)」「偏食があったときの対処 (Q54)」（何とか直す、放置する等）の間には関連性が見られなかった。

全体的傾向として、「調理者に偏食があるかどうか」によって、偏食を予防したり改善するための対応や対策に大きな違いは見られなかった。

図7 調理者の偏食と偏食の改善



4 離乳期の食事状況

離乳食開始期の味付け（Q31）は、「家族と同様の味付け」9.9%、「家族より少し薄い味付け」56.8%、「家族より非常に薄い味付け」33.3%と、殆どが家庭で「家族より薄い味付け」を心がけていた。

離乳期の食事に関する注意点（Q32）は、高い順に「バランスのよい献立」61.1%、「調理形態・調理法」44.0%、「素材の味を伝える」38.9%、「食品の種類・品数」33.7%と、特に「バランスのよい献立」に留意していた。

5 偏食の改善策

1) 子どもが好まない食品への対応

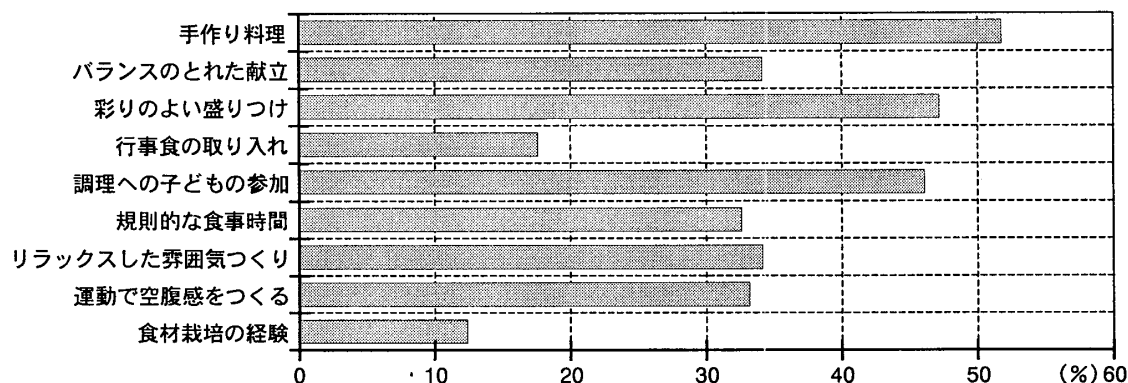
子どもが嫌いな食品でも食卓に並べる割合（Q41）は、殆どの家庭で見られ97.9%であった。その場合の子どもの反応（Q42）は、「食べる」1.7%、「無理して食べる」4.6%、「少し食べる」58.1%、「食べない」35.6%と、約3人に1人の割合で全部を残していた。

好まない食品を出す際の工夫（Q43）は、「調理法・形態の工夫」81.3%、「和洋中華をとり入れる工夫」16.6%、「品数の工夫」10.4%と、多くの家庭で調理法や食品の形態に工夫をしていた。好まない食品を子どもが残した時の対応（Q44）は、「強制的に食べさせる」0.0%、「少し食べるように促す」90.5%、「残させる」9.5%と、強制的に食べさせるのではなく、「少しでも」食べるように対応していた。

2) 偏食の改善策（図8）

偏食を改善する対策（Q45）としては、「手作り料理を心がける」51.8%、「彩りの良い盛りつけをする」47.2%、「料理づくりに子どもを参加させる」46.1%、「バランスのとれた献立をつくる」34.2%、「運動をとり入れ空腹感をもたせる」33.2%、「規則的にきちんと食事をとらせる」32.6%、「行事食をとり入れる」17.6%、「食材の生育を経験させる」12.4%、「リラックスした雰囲気づくりをする」10.9%と、調理法に対する工夫が多くの家庭で見られた。一方、食材の栽培体験や食事の環境づくりは少なかった。

図8 実施した偏食の改善策

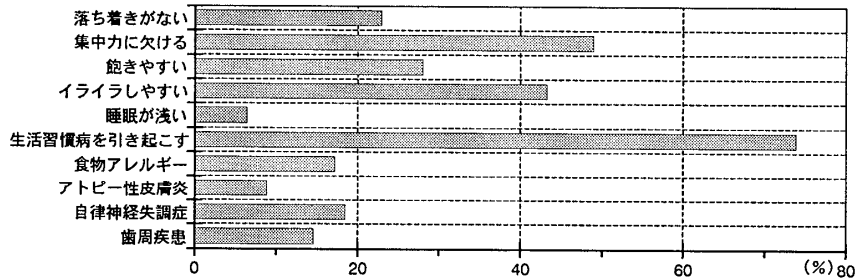


6 偏食に対する考え方や意識

1) 偏食の心身への影響 (図9)

偏食と心身の発達との関係 (Q52) については、86.3%が「偏食は心身の発達に影響する」と回答している。その内訳 (Q53) は、精神的影響として、高い順に「集中力に欠ける」49.0%、「イライラしやすい」43.3%、「飽きやすい」28.0%、「落ち着きがない」22.9%、「睡眠が浅い」6.4%を上げている。また、身体的影響として「生活習慣病を引き起こす」73.9%、「自律神経失調症」18.5%、「食物アレルギー」17.2%、「歯周疾患」14.6%、「アトピー性皮膚疾患」8.9%を上げている (図9)。生活習慣病を除いて、「集中力に欠ける」や「イライラしやすい」等の精神的な側面を考えている者が多い。

図9 偏食の心身に与える影



2) 偏食の予防と改善への意識

子どもが「偏食にならないように食生活に気をつけていた (Q51)」家庭の割合は83.5%で、殆どの家庭で偏食に注意を払い食生活に気をつけていた。偏食がみられた場合の子どもへの対応 (Q54) は、「なんとか直す」57.9%、「成長に伴い自然になおるものとして放置する」24.6%、「異なる食品で栄養的代替をする」17.5%であった。この結果を20年前の調査⁶⁾ (順に55.2%、14.9%、11.9%。「その他が17.9%」、保育園児の母親対象) と比較すると、ほぼ同率であった。なお、幼稚園児の母親を対象とした場合では、「なんとか直す」が39.5%、「成長すれば自然になおる (放置)」31.6%、「栄養的に代替する」21.3%で保育園児の母親との違いを見せ、偏食を問題としない傾向があった。

3) 偏食に対する意識に関連する項目 (図10)

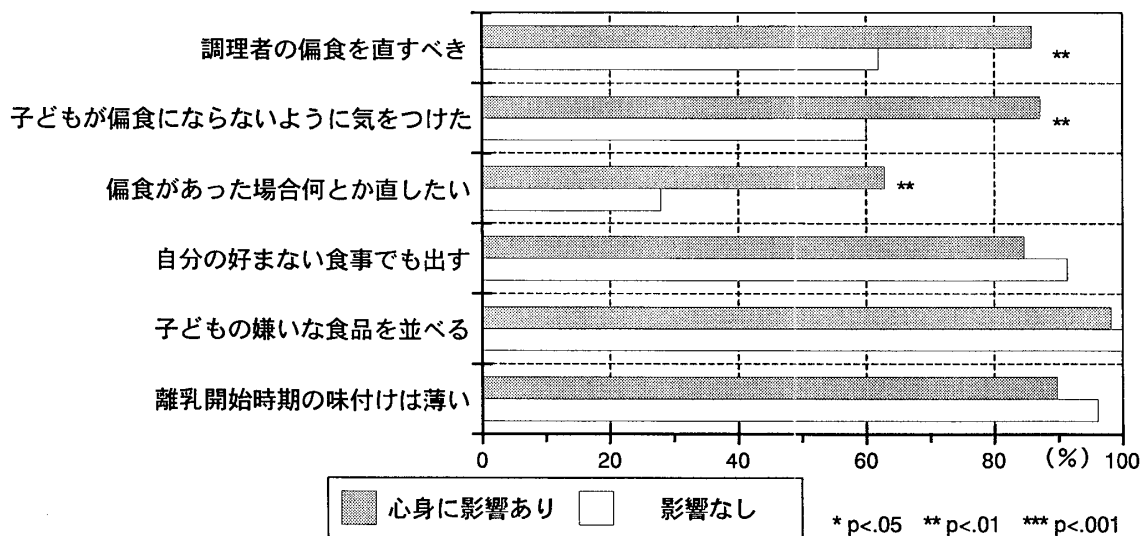
偏食の心身への影響と調理者自身の偏食解消 (Q24) に関する意識の間に関連性があった ($p < .01$)。「偏食は心身の発達に対し影響を与える」と思っている家庭では「調理者の偏食を直すべき」と回答する割合が85.8%に対して、「影響ない」と思っている家庭では61.9%と、調理者も偏食を直すべきと考えている。

子どもが偏食にならないように気をつけていた割合は、「偏食が心身に影響あり」の家庭で87.1%、「ない」で60.0%であった ($p < .01$)。また、偏食が見られた場合「何とか直したい」という割合は、「偏食が心身に影響あり」の家庭で62.8%、「ない」で28.0%であっ

た ($p<.01$)。「偏食が心身に影響あり」と考えている家庭ほど、子どもが偏食にならないように気づかい、偏食を直したいという意識が高かった。

偏食が心身の発達に影響するかどうかの意識の違いで、「自分の好まない食事の提供」や「子どもの嫌いな食品を並べる」「離乳開始時期の味付け」の行動に違いは見られなかった。全体として、偏食が心身の発達に影響すると考えている者ほど、偏食を予防したり改善するための対応をしていた。

図10 偏食の心身への影響意識と偏食予防対策の実施



IV 考察

1) 子どもの偏食状況

子どもの偏食の割合は約6割で、性差や年齢差、保育園差は見られなかった。偏食が起る時期は、一般に、食品体験の広がり³⁾や意志表現の発達時期⁹⁾と関係しており、2歳～3歳と言われている。本調査では対象とした3歳以下児及び6歳児が少数であったことから明らかにすることができなかった。嫌いな食べ物を食品類別で見ると、嫌いな食べ物がある者を対象とした場合、野菜が約8割と他の1割～2割を圧倒していた(全体では約3割)。

なお、林ら⁷⁾は、日常、食卓に登場する26種類の野菜について3歳から6歳の幼稚園児とその養育者約600名に嗜好調査し、更に野菜の嗜好と穀類・肉類・魚介類・豆類・卵類・乳・乳製品類・種実類・加工食品・果物・調理済み食品など約250品目の嗜好との関係について報告している。その報告によると、10種類以上の野菜を嫌いと答えた園児は、有意に野菜以外の食品についても多品目を嫌いと答えており、野菜嫌いの園児が魚も嫌いと答えたのではないかと考えられた。しかし、今回の調査では、野菜嫌いが他の食品類と関連性があることは見いだせなかった。このことは個々の「食品目」で見た回答と「食品類」

で見た回答の相違であろうと思われる。

子どもの野菜嫌いについては多く報告されており、確かに野菜を嫌いと答える子どもは多い。その中でも極端に多種類の野菜を嫌いと答える子どもは、他の食品においても嫌いな食品が多く、一概に「野菜嫌い」と位置づけするだけでは解決できない。単に野菜嫌いを改善すると言うのではなく、食品全般にわたり「食べ物嫌い」について対応していく必要がある。

調理者の偏食と子どもの偏食との間に関連性が見られたが、「自分の好まない食品を食卓に出すかどうか」で違いはないことから、子どもの偏食が起こる背景は「好まない食品を出すかどうかではなく、嫌いな食品でも家族と一緒に食べているかどうか」であろうと思われる。食材の固さや臭い、辛さ、酸っぱさ等に留意した調理形態や調理法の工夫が必要であろう。

2) 保護者の偏食予防策と子どもの偏食

偏食が少なかった子どもの離乳期の食事状況として、「調理形態・調理法」や「素材の味を伝える」があった。また、偏食を改善するための対策として、「運動による空腹感」や「食材の栽培体験」を考えている家庭では子どもの偏食が少なかった。

原田⁷⁾は、「むら食い、偏食」の改善策として「生活のリズムを整える」「家族揃って楽しく食べる」「行事食を積極的に取り入れる」「子どもの自身に作らせる(食材の栽培も含む)」「水分量、おやつ量と回数をチェックする」を上げている。また、水野⁹⁾は、偏食が生じた場合の矯正策として、楽しい食卓の演出、調理法、魅力的な盛りつけ、野菜の栽培、調理体験が効果的であると述べている。

しかし、本調査では、偏食の改善策として、「食材栽培」や「行事食」「運動」「規則的な生活リズム」「雰囲気作り」を上げる保護者は少なかった。運動や食材栽培が偏食の改善に期待できることから、これらの改善策に留意してみる必要があろう。

3) 保護者の偏食に対する考え方や意識と偏食

約9割の保護者は、「偏食は心身の発達に対して影響を与える」と考えており、その影響として生活習慣病、及び「集中力に欠ける」や「イライラしやすい」等の精神的側面を高い割合で上げていた。しかし、これらの疾患や症状に対する直接的な影響は明らかにされていない。一方で、偏食が心身の発達に影響すると考えている者ほど、子どもの偏食を予防したり改善するための対応を実施していた。

偏食は子どもの心身に悪い影響を与えるから「何とか食べさせる」という視点からではなく、子どもの偏食の改善は、発育や発達にとって望ましい「豊かな食文化」や「楽しい食事」を体験すると言う視点に立って、子どもの偏食に対応していく必要があるものと思われる。例えば、子どもの自主性を基本として、食材の栽培や調理の体験、また、家族が揃った楽しい食卓や行事食を取り入れること等を考慮する必要があるだろう。

引用文献、参考文献

- 1) 日本小児保健協会：平成12年度幼児健康度調査報告、小児保健研究、60（4）：543-587, 2001.
- 2) 杉浦ミドリ：3歳児の食行動とその発育への影響に関する研究、小児保健研究、57（6）：777-784, 2001.
- 3) 二木武：小児の栄養、全社福協編「集団保育指針」、92-93、日本小児医事出版社、1988.
- 4) 池田順子・安藤和彦：幼児の食生活（食品のとり方、食べ方）、生活状況および健康状態、小児保健研究、56（1）：69-83, 1997.
- 5) 池田順子・永田久紀：小学生の食生活（食品のとり方、食べ方）、生活習慣および健康状態、日本公衆衛生雑誌、41（4）：294-310, 1994.
- 6) 鈴木淑子：幼児の食生活に関する調査、小児保健研究、60（4）：321-326, 1985.
- 7) 林 薫・加西加奈・森恵理・青木菊麿：幼稚園児の野菜に関する嗜好と関連因子に関する研究、女子栄養大学卒業論文、2002.
- 8) 原田節子：幼児期の栄養と食生活、高野陽他「子どもの栄養と食生活」、128-130、医歯薬出版、2001.
- 9) 水野清子：幼児期栄養、山口規容子「小児栄養学」、133、診断と治療社、2001.
- 10) 大森世都子・八倉巻和子・高石昌弘：幼児の食生活に関する研究－保護者及び保育園長の食意識の比較－、小児保健研究、59（1）：72-82, 2000.
- 11) 藤井正子・石津みゑ子、食生活変容の研究－嫌悪食物の種類とその成立要因－、保健の科学、40（7）：585-589, 1998.
- 12) 江田節子・井美昭一郎：幼児の食生活調査、小児保健研究、43（5）：493-497, 1984.
- 13) 長谷川智子・今田純雄：食物嗜好の発達心理学的研究、小児保健研究、60（4）：472-478, 2001.

資料

幼児の偏食と保護者の対応に関する調査

過去や現在の経験から、または今後を想定して次のアンケートにお答えください。

0 お子さまについて

※2人以上のお子さまが在園している場合は、年長児(年上のお子さま)についてお答えください。

Q01 お子さまの性別 1)男児 2)女児

Q02 お子さまの年齢 _____歳_____ヶ月

I 偏食の状況に関する質問

Q11 お子さまに偏食はありますか? 1)はい 2)いいえ→Q14

Q12 お子さまの偏食は気になりますか? 1)はい 2)いいえ→Q14

Q13 その理由について、もっとも当てはまるものを1つ○で囲んでください

- 1)身体的発育に影響を及ぼす 2)生活習慣病(糖尿病や高血圧症等)を引き起こす
 3)味覚形成に影響を及ぼす 4)食欲不振をまねく
 5)摂食障害を引き起こす

Q14 お子さまに好きな食べ物はありますか? 1)ある 2)少しある→Q16 3)ない→Q16

Q15 それは何ですか。当てはまるものを○で囲んでください(複数回答可)

| 動物性食品群 | 植物性食品群 |
|--|---|
| 1)肉類(ハム・ソーセージ含む) 2)魚類(鮮魚・ねり製品含む) 3)牛乳 4)乳製品類 5)卵 | 6)野菜類 7)海藻類 8)豆・大豆製品類 9)果物類 10)穀類 |

Q16 お子さまに嫌いな食べ物はありますか? 1)ある 2)少しある→Q21 3)ない→Q21

Q17 それは何ですか。当てはまるものを○で囲んでください(複数回答可)

| 動物性食品群 | 植物性食品群 |
|--|---|
| 1)肉類(ハム・ソーセージ含む) 2)魚類(鮮魚・ねり製品含む) 3)牛乳 4)乳製品類 5)卵 | 6)野菜類 7)海藻類 8)豆・大豆製品類 9)果物類 10)穀類 |

II 調理者の状況に関する質問

Q21 お子さまの偏食がみられるようになった時期について、当てはまるものを○で囲んでください

- 1)0~1歳未満 2)1~2歳未満 3)2~3歳未満 4)3~4歳未満
 5)4~5歳未満 6)5~6歳未満

Q22 ご家庭で調理に携わる方に偏食はありますか? 1)はい 2)いいえ

Q23 ご自身の好まない食品であっても食卓に並べますか? 1)はい 2)いいえ

Q24 ご自身の偏食は直すべきだと思いますか? 1)はい 2)いいえ

Q25 偏食に遺伝性はあると思いますか? 1)はい 2)いいえ

III 離乳期の食事状況に関する質問

- Q31 お子さまの離乳食開始期の味付けについて、当てはまるものを○で囲んでください
 1)家族と同様の味付け
 2)家族より少し薄い味付け
 3)家族より非常に薄い味付け
- Q32 離乳期の注意点について、当てはまるものを○で囲んでください (複数回答可)
 1)食品の種類・品数 2)調理形態・調理法
 3)バランスのよい献立 4)素材の味を伝える

IV 偏食の改善策に関する質問

- Q41 お子さまの嫌いな食品も食卓に並べますか? 1)はい 2)いいえ
- Q42 好まない食品が並べられた際のお子さまの反応について、最も当てはまるものを1つ○で囲んでください
 1)食べる 2)無理して食べる 3)少し食べる 4)まったく食べない
 5)嫌いなものはない
- Q43 好まない食品を出す際の工夫について、当てはまるものを○で囲んでください (複数回答可)
 1)調理法・形態の工夫
 2)雑食 (和・洋・中華) をとり入れる
 3)品数の工夫
- Q44 好まない食品をお子さまが残した際、どのように対処しますか?
 1)強制的に食べさせる
 2)少し食べるように促す
 3)残させる
- Q45 偏食を改善する対策として、当てはまるものを○で囲んでください (複数回答可)
 1)手作り料理を心がける 2)バランスのとれた献立をつくる
 3)彩りの良い盛りつけをする 4)行事食 (お正月・クリスマス等) をとり入れる
 5)料理づくりに子どもを参加させる 6)規則的にきちんと食事をとらせる
 7)リラックスした雰囲気づくりをする 8)運動をとり入れ空腹感をもたせる
 9)食材の生育を経験 (栽培・収穫) させる

V 偏食に対する意識に関する質問

- Q51 お子さまが偏食にならないよう食生活に気をつけていましたか? 1)はい 2)いいえ
- Q52 偏食は心身の発達に対し影響を与えますか? 1)はい 2)いいえ→Q54
- Q53 影響があると思うものを○で囲んでください (複数回答可)

| 精神的影響 | 身体的影響 |
|--|--|
| 1)落ち着きがない 2)集中力に欠ける 3)飽きやすい 4)イライラしやすい 5)睡眠が浅い | 1)生活習慣病を引き起こす 2)食物アレルギー 3)アトピー性皮膚疾患 4)自律神経失調症 5)歯周疾患 |

- Q54 偏食がみられた場合 (現在、今後を含む) どのように対処しますか?
 1)なんとか直す
 2)成長に伴い自然に直るものとして放置する
 3)異なる食品で栄養的代替をする

..... 質問は以上です。アンケート調査へのご協力ありがとうございました。.....

むらた つとむ (健康教育学)
 はやし かおる (小児栄養学)
 そめや あさこ (専攻科保育専攻)