

児童の偏食と家庭における躰

齋藤礼子 田中裕子

(昭和55年9月30日受理)

Unbalanced Diet of Children and their Home Education

Reiko SARRO and Yūko TANAKA

(Received September 30, 1980)

緒 言

今日、日本の食糧事情が豊かになったため、個々の家庭の環境いかににより、子供の食生活には種々の偏りが生じ得ると思われる。それは、学校給食として集団の中で同一の食物を食べている児童生徒の喫食状況や、著者ら¹⁾が中学生を対象に調査を行った際、栄養についての知識はあっても実際の食生活では、嗜好の方が優先されていたことから察することができる。そこで、発育途上の大切な時期にある児童の望ましい食生活を考えるにあたり、児童の家庭環境や嗜好並びに食生活調査を行ない、児童の食生活と家庭の躰がどのように関わりあっているか、食生活に何が影響を及ぼしているのかを検討した。

調査方法

1. 調査時期：昭和54年6月21~29日
2. 調査対象：高崎市立小学校2校の5、6年生児童480名で、内訳は5年生242名、6年生238名、男子248名、女子232名である。
3. 実施方法：質問紙法による。実施にあたっては、クラス担任教師が教室内で児童に調査用紙を配布し、その場で回答を求め、回収した。
4. 調査項目：
 - 1) 家庭環境一家族形態、両親の有無、兄弟・姉妹数、出生順位、父親の職種、母親の職業の有無、食事担当者とした。
 - 2) 嗜好度一学校給食でよく使用されている食品50品目について、嗜好尺度「好き」「普通」「嫌い」、さらに「嫌いな理由」を求めた。

3) 嗜好行動の実際一どうしても食べられない食品、嫌いな食品が出た時の行動(学校給食、家庭食)、家族の影響。

4) 偏食の自己判断と偏食矯正のきっかけ。

5) 家族の食生活に対する関心。

6) 偏食傾向と家庭環境との関連。

5. 回収率：集計はパスキー1,000機を用い、解析は百分率、検定を用いた。

調査結果および考察

1) 家庭環境

児童の家庭における躰を考える場合、家庭環境は大事な要因であると思われるので、次の項目についてみた。

①家族形態…近年急速に核家族化の方向をたどっている²⁾が、本対象においても、480名中、核家族(親、子)が71.7%で複合家族(祖父母、親、子)の27.3%を大きく上回っている。

②両親の有無…90.9%が両親有の家庭の児童であり、母親のみは7.9%、父親のみ0.6%で、母子家庭が意外に多い。

③兄弟・姉妹数…1夫婦あたりの出生児数が、戦前の5.14人から、1972年には、2.12人に減り、子供は2人という家庭が多くなっている³⁾が、本調査対象も1人は7.3%、2人は約60%で、3人以上(31.9%)の約2倍にあたり、同様の結果である。

④父親の職種…勤め人が会社員、公務員合わせて60.6%、その他38.5%、無記入0.9%であった。

⑤母親の職業の有無…母親職業有(48.3%)、無(47.5%)の比率はほぼ同数で2名に1名は職業を有することになる。

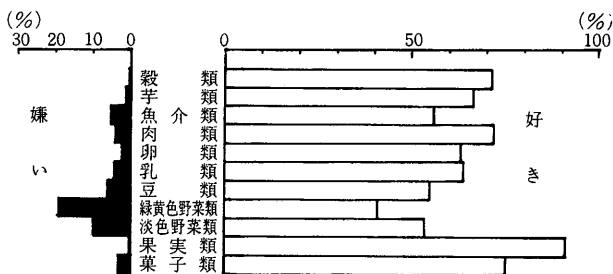


図1 食品群別嗜好度

表1 性別による嗜好差

食品名	嗜好	性別		χ ² 値	食品名	嗜好	性別		χ ² 値
		男子(人)	女子(人)				男子(人)	女子(人)	
ごはん	好き	194	158	6.330 *	ハム	好き	192	161	7.170 *
	普通	53	73			55	63		
	嫌い	1	1			1	7		
うどん	好き	171	134	7.343 *	ウィンナーソーセージ	好き	203	162	10.284 **
	普通	71	94			44	66		
	嫌い	5	4			1	4		
ラーメン	好き	208	158	17.317 **	なっとう	好き	142	108	9.395 **
	普通	39	69			83	84		
	嫌い	1	5			22	40		
じゃがいも	好き	175	139	6.705 *	油あげ	好き	146	110	9.109 *
	普通	71	88			99	112		
	嫌い	2	5			3	10		
魚	好き	129	105	10.239 **	パセリ	好き	80	64	7.797 *
	普通	111	103			102	78		
	嫌い	8	24			66	89		
貝	好き	125	89	9.225 **	キャベツ	好き	164	134	9.537 **
	普通	106	112			79	98		
	嫌い	17	30			5	0		
豚肉	好き	185	126	22.935 **	セロリ	好き	86	66	7.320 *
	普通	48	84			101	83		
	嫌い	13	22			59	81		
鶏肉	好き	204	163	11.077 **	玉ねぎ	好き	104	71	6.881 *
	普通	38	53			110	122		
	嫌い	6	16			33	39		
牛肉	好き	189	140	14.226 **	まんじゅう	好き	155	92	28.161 **
	普通	49	68			80	102		
	嫌い	10	22			13	33		

* p<0.05 ** p<0.01

表 2 嫌いな食品が出た時の行動

学 校 給 食			家 庭 食		
行 動	人数 (人)	百分率 (%)	行 動	人数 (人)	百分率 (%)
自分から進んで食べる.	135	28.1	嫌いなものでも食べやすく料理してあるので食べる.	144	30.0
食べないで残す.	120	25.0	食べるように注意されるので食べる.	107	22.3
給食に嫌いなものはない.	71	14.8	注意されても絶対に食べない.	71	14.8
給食だと嫌いなものも食べられる.	54	11.3	食べなくても何もいわれないので残す.	56	11.7
先生や友達に注意されるので少しは食べる.	49	10.2	家の食事には自分の嫌いなものは入っていない.	45	9.4
友達がおいしいと言ったら食べてみる.	40	8.3	その他	32	6.7
無記入	11	2.3	無記入	25	5.2
計	480	100.0	計	480	100.0

⑥食事担当者…主な食事担当者による子供への影響をみるため、食事を作る人は誰かについて記入を求めたところ、様々な回答を得たが、母と誰々とする場合は母親中心であると見なし、食事担当者は、母親、母親以外の人の2通りとした。93.9%が母親であることから、半数の母親は職業を持ちながら食事を担当していることになる。

2) 嗜好度

①食品の嗜好とその理由…食品50品目の「好き」「嫌い」について食品群別でみると(図1)、「好き」な食品は果実類(91.0%)、菓子類(75.0%)、肉類(71.9%)、穀類(71.6%)の順で、「嫌い」な食品では野菜類が圧倒的に多く、特に、ピーマン(37.5%)、パセリ(32.3%)、セロリ(29.2%)など、匂いが強く苦味のある緑黄色野菜嫌いが目立つ。さらに、食品の「嫌いな理由」を大別すると、味覚、嗅覚、視覚、触覚(舌ざわり)、物理的なもの(かみ切れない)、不快な経験による心理的なものなどの要素があり、児童は食品の選択に対して非常に敏感であると思われる。味に関しては「まずい」という訴えが多かった。

②性別からみた嗜好差…性別によって嗜好度が異なるか否かを「好き」と「嫌い」に分け、食品群別ごとにみたが、いずれの群も性別による差は認められなかった。次に、各食品の「好き」「普通」「嫌い」について性別との関連をみると(表1)、男子の方が女子より「好き」が高率で「嫌い」が低率の食品が多く、50品目中18品(36.0%)に性別による差が認められた。これらの食品

を主たる栄養源からみると、含炭素源食品では、ごはん、うどん、ラーメン、じゃがいも、まんじゅう、蛋白質源食品では、魚、貝、豚肉、鶏肉、牛肉、ハム、ウィンナーソーセージ、なつとう、油あげ、ビタミン源食品ではパセリ、キャベツ、セロリ、玉ねぎであった。

3) 嗜好行動の実際

嫌いな食品があり、食べられずに食事面の偏りが生ずることは、栄養素のバランス上よくないことであり、発育に影響を及ぼすことでもあるため、嗜好の中でも、特に嫌いな食品についてとりあげた。

①どうしても食べられない食品…どうしても食べられない食品が「有」と答えた児童は195名で40.6%に当たり、5名に2名は食べられない食品があることになる。食べられない食品はピーマン、セロリ、パセリが圧倒的に多く、いずれも嫌いな食品上位3位がそのまま反映している。ピーマンについては著者らの女子大生の調査⁴⁾では比較的食べられているが、パセリについては年齢に関係なく上位をしめている。児童は感受性の強い年代であるだけに、調理法に工夫し、食べる習慣を身につけさせることが大切であると思う。

②嫌いな食品が出た時の行動(学校給食、家庭食)…児童は食事に自分の嫌いな食品が出た場合どのような行動を示すか、周囲の影響の異なる学校給食と家庭食についてみた(表2)。学校給食では「自分から進んで食べる」が28.1%で、嫌いなものでも自分で食べるように努力している者が多い。次いで「食べないで残す」が25.0%で4名に1名は嫌いな食品を残していることになる。

また、「給食だと、嫌いなものも食べられる」が11.3% (54名) いたのは給食の楽しい雰囲気や友だちとの会食の影響などによると思われる。それは、「先生や友達の注意で食べる」10.2%や、「友達がおいしいと思ったら食べる」8.3%でもわかる。家庭の食事では、「嫌いなものでも食べやすく料理してあるので食べる」が30.3%に及ぶ、食事担当者が子供の偏食に対して関心を持ち、工夫していることがうかがわれる。次いで「注意されるので食べる」が22.3%なので、前者と合わせると52.3%、つまり、家族の食事に対する注意により、過半数の者が嫌いなものでも食べていることになる。また、「注意されても絶対に食べない」14.8%と「何も言わないので残す」11.7%を合わせると食べないで残す者が26.5%になり、学校給食の場合 (25.0%) とほぼ同率であった。

この回答から家族の配慮の実際をみるため、「注意されても食べない」「注意されるので食べる」「食べやすい料理法により食べる」の三者を合わせると、67.1%が子供の偏食に対して関心を示しているといえる。

また、「家の食事には、自分の嫌いなものは入っていない」が9.4% (45名) である。この中には「嫌いなものがない」者も含まれていると思われるが、食事担当者が子供の嗜好に合わせて子供の嫌うものは与えないという場合は問題で、子供の偏食を固定化させることになると思われる。

③家族の影響…出生後母親から受ける影響は、嗜好の点でも大きいものと思われるが、母親以外の家族から受ける影響も見逃がせない要素と考え、子供と家族の嗜好関係をみるため、家族を母親、父親、兄姉 (年上)、弟妹 (年下)、祖父母に分け、嫌いな食品が家族と一致していると答えた148名についてみると (図2)、予想通り母親との関係が一番強かった (33.1%)。したがって、子供の嗜好には食事担当者 (93.9%が母親) の影響が大きいと思われる。食事担当者は自分の嫌いな食品を献立に入れなかったり、使用頻度が少なかったりして、子供もその食品になじまず、こうした家庭の食事の積み重ねの中で知らず知らずのうちに、子供も偏食傾向に陥るのではないだろうか。父親、兄姉から受ける影響に対し、弟妹へは本人が逆に影響を及ぼしていると考えられる。

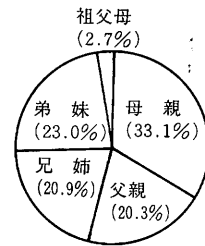


図2 家族の影響
—「嫌い」の一致率

の程度認識しているかを知るため、児童に自己判断を求めたところ (図3)、「好き嫌いが多いと思う」児童は33.5%に対し、「思わない」児童は63.1%であった。さらに、男女間についてみると「思う」が男子27.4%に対し女子は40.1%で、男子より女子の方が偏食傾向が強く、男女間に有意差が認められた ($p < 0.01$)。

また、「好き嫌いが多いと思う」児童161名について、「好き嫌いが多いことをどう思うか」という問いに対し (表3)、55.9%の児童が「よくないことはわかっているが直せない」と答えている。「直そうと思っている」児童 (34.8%) より、わかっているが直せないと決め込んでいる児童が多い。また、「何とも思わない」という無関心な児童も6.8%いた。こうした児童をどのように改善の方向へ導びいたらよいか今後の課題である。

②偏食矯正のきっかけ…偏食矯正をするためには、種々のきっかけをとらえることであり、そのきっかけが何によるかが、食生活を楽しく豊かなものにする要素であると考えられる。そこで、「低学年では嫌いだったけれども学年が進むにつれて好きになったものがある」と答えた児童348名 (72.5%) について、そのきっかけをみると (図4)、自分から進んで食べるようになった (自主性) が41.1%で高率を示しており、その理由として、

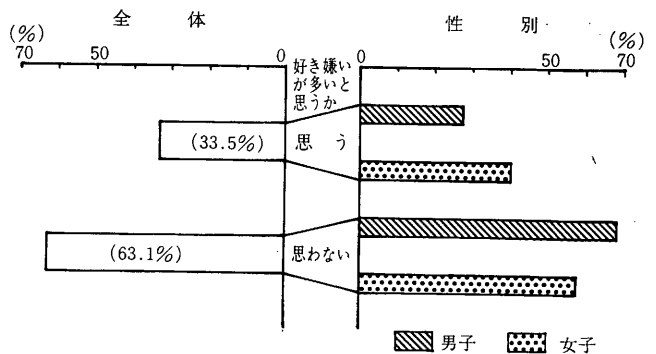


図3 偏食の自己判断

4) 偏食の自己判断と偏食矯正のきっかけ

①偏食の自己判断…自己の偏食について

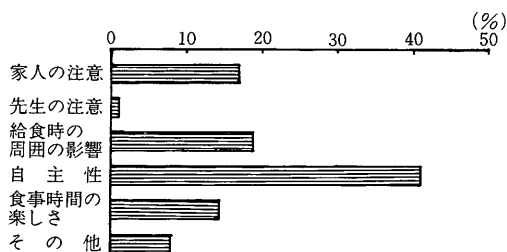


図4 嫌いな食品を食べるようになった「きっかけ」

表3 好き嫌いに対する考え

考 え	人数 (人)	百分率 (%)
体によくないので直そうと思う.	56	34.8
よくないことは、わかっているが直せない.	90	55.9
何とも思わない.	11	6.8
無記入	4	2.5
計	161	100.0

198名の児童が「体のために食べた方がいいと思うから」と答えている。外的因子としては、給食時の周囲の影響(18.7%)、家人の注意(17.0%)、食事時間の楽しさ(14.4%)、先生の注意(1.1%)があげられている。この結果から、集団の中でいろいろな食品に接することができる学校給食は、児童の偏食矯正に何らかの役割りを果していると思われる。その他の中では、「自然と」と答えた児童が12名含まれているが、特に理由がない食べず嫌いの表われと見られる。

5) 家族の食事に対する関心

①食事時の躰…家族がどの程度食事について関心を持ち、子供へ躰をしているかを複数回答によりみると(表4)、「食べ物を粗末してはいけません」が58.8%で多く、次いで「食べ物の栄養は体に大切です」が50.0%に及ぶ。「何も話さない」者が7.9%、無記入の1.9%を加えると9.8%になる。したがって、約90%の家族が子供に食事について躰をしている。その主なものが、食物を粗末にしないこと、栄養のことである。また「作った人に対して感謝の気持ちをもつ」は20.0%、「その他」は1.9%である。そこで、躰の面や、家族の食生活の面から、家族の食生活に対する関心度(食事時に躰をしている家族数から躰をしていない家族数を引いて回答総数で割って100を掛けたもの)を求めると、87.2で関心の高

表4 家族の食事に対する関心

項 目	人数 (480人中)	百分率 (%)	関心度	
食事時の躰 (複数回答)	食べ物を粗末してはいけません.	282	58.8	85.9
	食べ物の栄養は体に大切です.	240	50.0	
	作った人に感謝の気持ちをもつ.	96	20.0	
	何も話さない.	38	7.9	
	無記入	9	1.9	
	計	665		
食事時の楽しさ	楽しい	442	92.1	86.0
	楽しくない	29	6.0	
	普通	2	0.4	
	無記入	7	1.5	
	計	480		

さが伺がわれた。

②食事時の楽しさ…憩いの場であると考えられる家庭の食事について、「楽しい」と答えた児童は92.1%、「楽しくない」児童は6.0%で(表4)、「楽しくない」理由としては、「嫌いなものを無理に食べさせられるから」が9名、「勉強のことを言われるから、小言を言われるから」合わせて9名あり、「父と母が話している・父がしゃべらない」を含めると20名が食事時の家族の態度に関することを理由としている。食事時の楽しさを家庭の関心度(「楽しい」人数より「楽しくない」人数を引いて回答総数で割って100を掛けたもの)としてみると、86.0で関心の高さを示している。

6) 偏食傾向と家庭環境との関連

嗜好調査における嫌いな食品数を偏食の尺度とし、0、1~4、5~9、10以上の4段階にまとめ、偏食傾向と家庭環境との関連をみた(表5)。

家族形態では、複合家族の方が、核家族の児童に比べて、嫌いな食品数が多く両者間に有意差が認められた。複合家族の場合、家族構成数が多く、子供を放任しがちとなり、子供は「嫌い」な食品を残してしまう傾向にあるのではないかと考えられる。

出生順位が長子という立場は、祖母育ちまたは、初めての子育てにおける親の過保護などで、子供の嗜好に合

表 5 偏食傾向と家庭環境との関連

項 目		嫌いな食品数				χ ² 値
		10以上 (人)	5~9 (人)	1~4 (人)	0 (人)	
家族形態	核 家 族	18	65	161	100	** 11.694
	複 合 家 族	5	36	70	20	
出生順位	長子と末子	22	88	201	99	3.328
	長子・末子 以外の子	1	13	30	21	
母親の職業 の有無	有	10	42	113	64	3.052
	無	12	54	107	52	
食事担当者	母 親	20	99	217	115	* 10.692
	母親以外の 人	3	1	14	2	
偏食自己判 断	偏 食 有	19	73	65	4	** 148.604
	偏 食 無	3	25	162	113	
食事時の楽 しさ	楽 し い	19	92	215	116	3.828
	楽しくない	2	7	17	3	

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

わせた食品を与え偏食を固定化させ易いのではないか。また、末子も甘えっ子が多いと思われることから、長子・末子以外の子との間に差があるかと思ひ、長子と末子、長子・末子以外の子にまとめ、偏食傾向との関連をみたが有意の差は認められなかった。また、母親が職業を持っていることで、子供の食生活に影響を及ぼしているのではないかと考えたが、ここでも偏食との関連は認められなかった。

この他、両親の有無、父親の職業、食事時の楽しさ、間食の量との関係においても偏食との差はみられなかった。

食事担当者からみると、嫌いな食品数10以上の児童は食事担当者が母親以外の人に多く、差がみられた。母親以外の人(20名)のうち9名は祖母であることから、祖母育ちの影響が考えられる。

偏食自己判断では、偏食だと思っている児童は嫌いな食品数が多く、偏食無との間に有意差が認められた。

要するに、児童の偏食は、家庭環境に左右されやすい

ものであり、食事担当者および家族は、調理法の工夫や食卓の団欒を大切にし、日常の食生活の積み重ねの中で自然に身につくような食生活の躰をするために、まず、親自身が自分の食生活における態度を顧みることである。

要 約

児童を対象に、嗜好調査の中から、嫌いな食品に対し食生活上どのような行動を示しているか、また、児童が偏食をどの程度自覚し、偏食矯正をどのように考えているか、家庭の躰との関わりにおいてみた結果は次の通りである。

1. 児童の「好き」な食品は果実類、菓子類、肉類、穀類で、「嫌い」な食品は野菜類が圧倒的に多く、特にピーマン、パセリ、セロリは「嫌い」で「どうしても食べられない」食品である。
2. 男子の方が女子より「好き」な食品が多く、50品目中18品に性別による嗜好差が認められた。
3. 食事に嫌いな食品が出た時、児童は学校給食では、自主的に食べる者が約3名に1名いるが、家庭食では、食事担当者の手によって食べやすく料理されているために過半数の児童が食べている。
4. 「嫌い」の一致率は家族の中でも母と子の関係が強かった。
5. 偏食の自己判断で女子の方が、男子より偏食傾向が強く、性別による差がみられ、中には偏食を自覚しながらも直そうとしない児童が比較的多かった。
6. 家庭における食事時の躰は、食べ物を粗末にしないことや、食べ物の栄養に重点がおかれている。また、食事が「楽しい」という児童が多く、家庭の食生活に対する躰や雰囲気作りにおいて、関心度の深さが伺われた。
7. 複合家族の児童は核家族の児童に比べて嫌いな食品数が多く、また、食事担当者が母親以外の家庭の児童も嫌いな食品数が多いことから、いずれも有意の差が認められた。

おわりにあたり、この調査研究にご協力いただきました高崎市立片岡小学校、乗附小学校の校長先生、諸先生、並びに、調査を担当した押元万里子さんに厚く御礼を申し上げます。

文 献

- 1) 齋藤礼子, 野沢紀子, 川崎まつ子: 東京家政大学

児童の偏食と家庭における躰

- 研究紀要, **16**, 67, (1976)
- 2) 総理府統計局：国勢調査 (1979)
- 3) 日本婦人団体連合会：婦人白書 (1978)
- 4) 斎藤礼子, 野沢紀子, 田中裕子：東京家政大学研究紀要, **17**, 67, (1977)
-