

「教育臨床総合研究13 2014研究」

大学生の幼児期の振り返りからみた野菜嫌いの克服法

Method of Overcoming hate Vegetables as seen from the
Retrospective Childhood of University Students

多々納 道 子*

Michiko TATANO

植 田 遥 菜***

Haruna UEDA

小 方 美 穂**

Miho KOGATA

要 旨

子ども一人ひとりが、食生活を自立的に営むことのできる力をつけることは、生涯学習としての重要な課題である。しかし、子ども達の実際の食生活には様々な課題があり、その一つが野菜嫌いである。加えて、嫌いなものは食べないという傾向があり、その傾向は小学生よりも中学生の方が強まっている。野菜は体の調子を整えるために重要な働きをしており、野菜嫌いなどによる偏食が栄養バランスの崩れをもたらし、子ども達に生活習慣病を引き起こす要因でもある。また、子どもの食生活を管理する家族において、心理的な負担をもたらしものとなっている。

そこで、大学生を対象にして現在からの振り返りによって、彼らの幼児期の食生活や食育の実態を明らかにするとともに、幼児期と大学生である現在の野菜の好き嫌いの実態を比較し、野菜嫌いを克服するための基礎的な資料を得ることを目的とした。

I はじめに

食は人間が生きていく上で最も基本的な欲求の一つであり、生涯学習として食育を位置付け、一人ひとりの子どもが食生活を自己管理して健康を守り、さらに文化に根差した食生活を創り上げる能力を育成することは極めて重要な課題である。

食物の好き嫌いは、程度の差はあるものの多くの人々に見られる傾向である。しかし、栄養学的にみて代替のきかない食物、例えば成長に必要な肉、魚、卵などのタンパク質や体の調子を整えるためのビタミン類を含む野菜を嫌う傾向が著しい場合などは、身体の成長・発達や健康の維持・増進にとってマイナスの要因になるものである¹⁾。

平成22年度児童生徒の食生活実態調査によると²⁾、小学生と中学生に共通して嫌いな食べ物の1位から10位までのほとんどを野菜が占めていた。しかも、嫌いな食べ物は食べないという

*島根大学教育学部人間生活環境教育講座

**元島根大学教育学部

***島根大学大学院教育学研究科

ものが小学生では10%未満であるのに対して、中学生になると約20%と2倍以上に増加することが明らかにされている。このように、野菜嫌いなどによる偏食が栄養バランスの崩れをもたらし、子ども達に生活習慣病を引き起こす要因になっている³⁾。また、幼児の食生活に関する母親の意識調査をみると⁴⁾、子どもが偏食をする食品数が増加するほど偏食を気にしたり、献立を考えるのが面倒になったりする割合が高くなる傾向があるなど、日常的な負担となっていた。したがって、野菜嫌いは幼児期の食生活において重要な課題であるので、解決に向けて取り組みが求められている。

そこで、大学生を対象にして、大学生である現在から幼児期の食生活、食育や偏食の実態を振り返るとともに、現在の野菜の好き嫌いの実態とを比較し、野菜嫌いがどのように変化したのかを明らかにすることによって、好き嫌いを克服するための基礎的な資料を得ることを目的として調査を行ったので、その結果を報告する。

Ⅱ 調査

1. 調査対象

島根大学の法文学部、教育学部、医学部、総合理工学部及び生物資源科学部の5つの学部に在籍する男女学生を対象とした。有効回収率は100.0%で、男子77人、女子160人の計237人を分析の対象とした。

2. 調査方法

質問紙法によるアンケート調査を実施した。

3. 調査時期

平成24年7月～9月に行った。

4. 調査内容

大学生である現在から振り返ってみた幼児期の食生活と食育の実態、幼児期及び現在の野菜の好き嫌いの実態、嫌いであった野菜の克服法や野菜料理についての思い出などを調査した。

Ⅲ 結果と考察

1. 調査対象者の概要

調査対象者の学年構成は、表1に示すように1年生と2年生が他の学年に比較して多いものの、各学年を網羅した構成であった。出身都府県は、表2のように地元である島根県が42.6%と最も多く、鳥取県、岡山県、広島県、山口県の中国5県を合わせると、全体の82.6%とほとんどを占めた。これら以外は兵庫県、京都府や大阪府などの関西圏が多く、全体では26の都府県に及んでいた。現在の食生活の実態に影響を及ぼす住まいは表3のように、「自宅」、「アパート・マンション」と「寮」に分類して尋ねたところ、「自宅」が約1/4を占めるに過ぎず、食生活の自己管理が必要となる1人暮らしが多いという実態であった。

表1 学年構成

学年	人数 (人)	割合 (%)
1 年生	74	31.3
2 年生	72	30.4
3 年生	37	15.6
4 年生	52	21.9
科目等履修生	1	0.4
不明	1	0.4
計	237	100.0

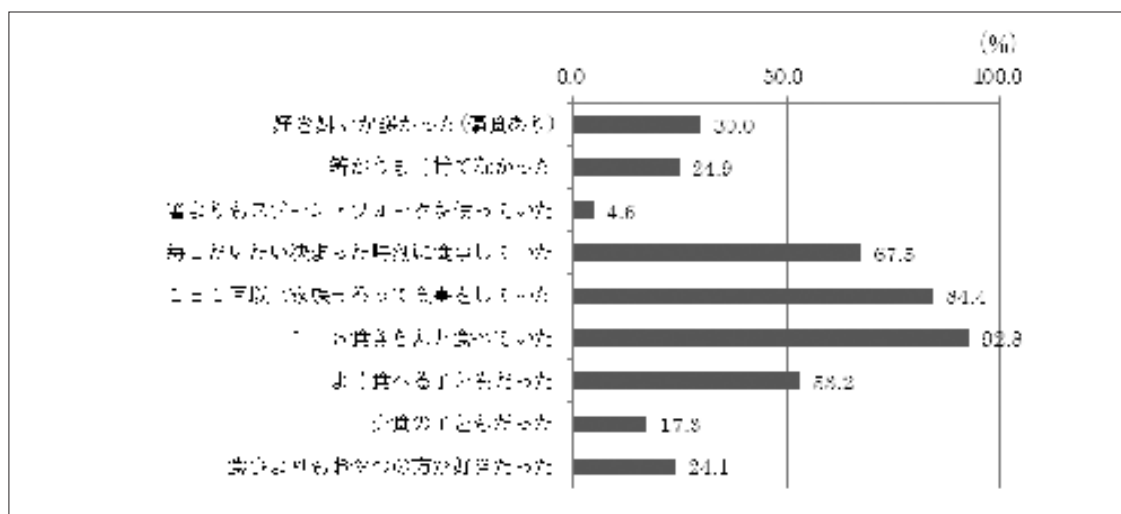
表2 出身県

県名	人数 (人)	割合 (%)
中国 5 県		
島根	101	42.6
鳥取	46	19.4
岡山	21	8.9
広島	25	10.5
山口	2	0.8
計	195	82.3
中国 5 県以外		
計	42	17.7
総計	237	100.0

表3 住まい

住まい	人数 (人)	割合 (%)
自宅	58	24.5
寮	4	1.7
アパート・マンション	173	73.0
その他	2	0.8

2. 幼児期の食生活の実態



(複数回答)

図1 幼児期の食生活の実態

大学生が幼児期にどのような食生活を送っていたのかを、現在からの振り返りによって実態を調査し、その結果を図1に示した。

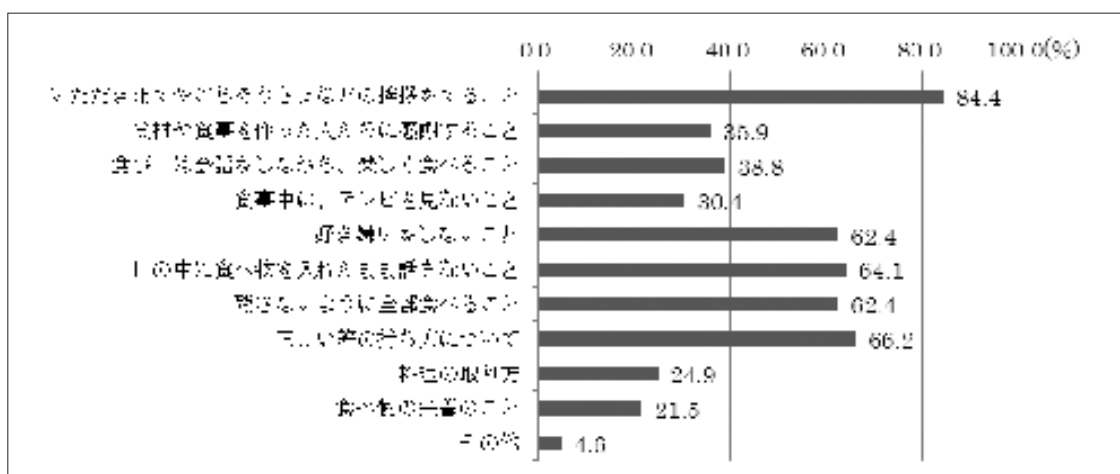
幼児期の食生活において最も多かったのは「1日3食きちんと食べていた」、次いで「1日1回以上家族そろって食事をしていた」で80～90%台の割合であった。続いて「毎日だいたい決まった時刻に食事をしていた」と「よく食べる子どもだった」が50～70%台で、これらはいずれも過半数を占める内容であった。これに対して、「好き嫌いが多かった」、「箸がうまく持てなかった」や「食事よりもおやつの方が好きだった」はいずれも30%以下に過ぎないという実態であった。

以上のように、調査対象の大学生は、幼児期に保護者のもとで比較的規則正しい食生活を送っていたことが窺えた。しかし、「1日1回以上家族そろって食事をしていた」への回答状況から判断すると、逆に約1/6の学生が家族そろって食事をしていなかったことになる。今日、子どもの「孤食」が問題となっているが、日常的に「孤食」や「孤食」に近い状態で食事をしてきたものがこのような割合で存在していたことは、その後の食生活に関する問題状況を生じさせる要因となったものと考えられる。

「好き嫌いが多かった」と答えた学生は30.0%であった。「好き嫌いが多かった」と答えたものの他の項目への回答傾向から、ある共通点が見出された。すなわち、「好き嫌いが多かった(偏食有り)」と答えているもののの中で、「少食の子どもだった」または「食事よりもおやつの方が好きだった」を選んだ割合が56.3%と半数を超えた。すなわち、幼児期に好き嫌いが多かったものは、少食の傾向が見られたり、食事よりおやつの方が好きだったり、というように、食生活そのものに課題が多いということが明らかであった。

3. 幼児期における家庭での食育の実態

大学生が、幼児期に家庭において食についてどのような教育・しつけを受けたかを明らかにし、その結果を図2に示した。



(複数回答)

図2 幼児期における家庭での食育の実態

最も多くの割合を占めたのが「いただきますやごちそうさまの挨拶をすること」で80%台、次いで「正しい箸の持ち方」、「口の中に食べ物を入れたまま話さないこと」、「好き嫌いをしない

いこと」と「残さないように全部食べること」が60%台,「食事中は会話をしながら,楽しく食べること」,「食材や食事を作った人たちに感謝すること」と「食事中はテレビを見ないこと」が30%台,「料理の取り方」と「食べ物の栄養のこと」がともに20%台という状況であった。

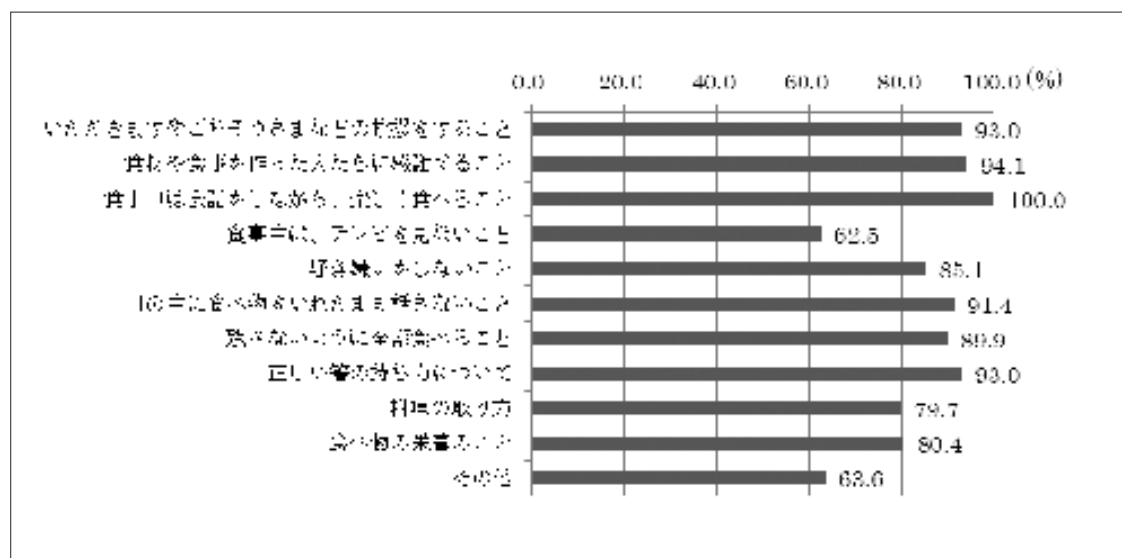
このように家庭における食育で重点をおかれていたのは,挨拶,箸の持ち方,食事中の会話の仕方や残さないように食べるなど,いわゆるしつけに該当するような内容であった。

偏食に関する項目である「好き嫌いをしないこと」と「残さないように全部食べること」は,60%以上と比較的高い割合で指導されていた。しかし,幼児期に母親が「食べなさい」と強制したり,食べないことを心配したりして無理に与えてしまうことがあると,食べられるものでも嫌いになることがある。また,食事中は会話をしながら楽しく食べることは,いわゆる共食である。共食は「第2次食育推進基本計画」において,新たに重要課題として追加された内容である⁵⁾。「平成24年版食育白書」において5歳児では,毎日両親そろって食事をする家庭では,食事の時に楽しい会話が弾み,「家族と食べる」子どもは,食事時にいつもあいさつをする習慣が自然に身に付いているのに対し,「一人で食べる」子どもは,疲れやすく,イライラすることが多いことが報告されている⁶⁾。

4. 幼児期の家庭での食育の効果

大学生が幼児期に受けた食育の効果をどのように捉えているのかを明らかにするため,大学生自身が「食育の効果があった」とする項目の割合を図3に示した。

「食事中は会話をしながら,楽しく食べること」が100.0%と最も多く,次いで「食材や食事を作った人たちに感謝すること」と「いただきますやごちそうさまなどの挨拶をすること」,「正しい箸の持ち方について」と「口の中に食べ物を入れたまま話さないこと」が90%台,「残さないように全部食べること」,「好き嫌いをしないこと」と「食べ物の栄養のこと」が80%台,「料理の取り方」が70%台,「食事中は,テレビを見ないこと」が60%台であった。



(複数回答)

図3 幼児期の家庭での食育の効果

これらの結果より、大学生が幼児期に受けた食に関する教育は総じて効果があったとみなされていた。中でも挨拶、感謝、楽しく食べることについての効果は大であると捉えていた。

偏食に関しても約90%のものがその効果を認めており、食における家庭教育の重要性を示すものとなっていた。子どもによりよい食生活習慣を身に付けさせるためには、保護者が食育に積極的に取り組むことが非常に重要であると考えられる。

5. 幼児期及び現在の野菜の好き嫌い

大学生の幼児期及び現在における野菜の好き嫌いの傾向の変化を明らかにするため、幼児期において偏食の傾向が強いとされているピーマン、なす、しいたけ、ねぎとにんじんの5種類について、「大変好き」（5点）、「やや好き」（4点）、「普通」（3点）、「やや嫌い」（2点）と「大変嫌い」（1点）という5段階評定尺度によって得点化し、結果を表4に示した。すなわち、得点の低い方が嫌いという傾向にあることを示すものである。

表4より、野菜の好き嫌いの傾向をみると、幼児期において最も嫌いであったのは「なす」の2.70であり、次いでほぼ同様の傾向で「ピーマン」であった。「しいたけ」は3.01、「ねぎ」3.15、「にんじん」が3.21というように、得点によって大きく2分類できた。これに対して、現在では全ての得点が上昇して、好きの方向に変化した。これら野菜の好き嫌いを示す得点について、幼児期と大学生の現在において差異があるか否かを明らかにするためt検定を行った。その結果、5種類全ての野菜について、幼児期と大学生の現在では、好みを表す得点に1%水準で有意差が認められた。すなわち、大学生では好き嫌いの傾向がかなり改善されてきたといえる。

したがって、幼児期と大学生の現在では、野菜の好き嫌いの傾向が変化しており、「4. 幼児期の家庭での食育の効果」の項で述べたように、「好き嫌いをしないこと」や「残さないように全部食べること」というような食育の効果もあったのではないかと考えられる。

表4 幼児期及び現在の野菜の好き嫌い（点）

野菜	幼児期		大学生		t値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
ピーマン	2.76	1.30	3.76	1.08	9.10**
なす	2.70	1.32	3.73	1.19	8.85**
しいたけ	3.01	1.36	3.69	1.18	5.78**
ねぎ	3.15	1.14	3.78	1.13	6.03**
にんじん	3.21	1.20	3.55	1.07	3.22**

** …… P < 0.01

6. 野菜の好き嫌いの変化

今回取り上げた5つの野菜について、幼児期に嫌いだった野菜が大学生である現在はどういうに変化したのか明らかにした。

(1) ピーマン

まず、ピーマンについて幼児期に「大変嫌い」と「やや嫌い」であった学生が、現在ではそれぞれどのように変化したのか表5と表6に示した。

表5 「大変嫌い」と答えた学生の変化

ピーマン	人数 (%)
大変嫌い	6 (12.8)
やや嫌い	8 (17.0)
普通	17 (36.2)
やや好き	7 (14.9)
大変好き	9 (19.1)
計	47 (100.0)

表6 「やや嫌い」と答えた学生の変化

ピーマン	人数 (%)
大変嫌い	2 (3.6)
やや嫌い	5 (8.9)
普通	22 (39.3)
やや好き	17 (30.4)
大変好き	10 (17.9)
計	56 (100.0)

まず、幼児期にピーマンを「大変嫌い」と答えた学生が、現在どのようになっているのかを表5よりみると、最も多くの割合を占めたのは「普通」で36.2%であった。「大変嫌い」の状態が今も続いているものは、12.8%であった。「やや嫌い」に変化したのは17.0%であり、両者を加えると29.8%であった。逆に「大変好き」になったものが19.1%、「やや好き」が14.1%であり、両者を合わせると34.0%になった。大変嫌いであったものの中で、「大変好き」と「やや好き」というように、程度の差はあれ好きになったものが全体の約1/3になり、「普通」というものも合わせると、普通以上に好きになったものが約70%になっていた。このように幼児期に大変嫌いであっても大学生になるまでに、好きの方に変化があったものの方が多かった。

次に、幼児期に「やや嫌い」と答えた学生の変化を表6よりみると、最も多かったのが「普通」で39.3%であった。「大変嫌い」が3.6%、「やや嫌い」が8.9%であり、「大変嫌い」と「やや嫌い」を合わせた嫌いという傾向を示すものは12.5%にとどまった。「大変好き」は17.9%、「やや好き」が30.4%で、合わせると好きという傾向のものは48.3%にもなった。

これらの結果から幼児期に「大変嫌い」と「やや嫌い」であったものが、現在は普通以上に好きというように改善されていることが窺えた。しかし、幼児期に「大変嫌い」と答えたものは、「やや嫌い」と答えたものと比較して大学生になった現在も好きになり難いことがわかった。

(2) なす

なすについて幼児期に「大変嫌い」と「やや嫌い」であった学生が、それぞれ現在ではどのように変化したのか表7と表8に示した。

表7 「大変嫌い」と答えた学生の変化

なす	人数 (%)
大変嫌い	10 (17.5)
やや嫌い	19 (33.3)
普通	10 (17.5)
やや好き	10 (17.5)
大変好き	8 (14.0)
計	57 (100.0)

表8 「やや嫌い」と答えた学生の変化

なす	人数 (%)
大変嫌い	0 (0.0)
やや嫌い	6 (12.8)
普通	21 (44.7)
やや好き	8 (17.0)
大変好き	12 (25.5)
計	47 (100.0)

なすを幼児期に「大変嫌い」と「やや嫌い」と答えた学生が、現在どのようになっているかについて表7と表8からみてみよう。

まず、幼児期に「大変嫌い」であったものが、現在最も多くの割合を占めたのは「やや嫌い」で33.3%，次いで「大変嫌い」が17.5%であり、これら嫌いという傾向のものを合わせると50.8%であった。「普通」は17.5%にとどまっていた。「やや好き」が17.5%，「大変好き」が14.0%であり、これらを合わせると好きというものは31.5%であった。

次に「やや嫌い」と答えた学生の変化をみると、最も多かったのが「普通」で44.7%，次いで「大変好き」が25.5%，「やや好き」が17.0%であった。したがって、好きというものは、42.5%であった。これに対して、「大変嫌い」はなく、「やや嫌い」が12.8%であった。

このようになすについては、「大嫌い」であったものは現在も嫌いという傾向が強いが、「やや嫌い」であったものは普通か好きというものが多くなり、好き嫌いが大きく変化していることが理解できた。

(3) しいたけ

しいたけについて幼児期に「大変嫌い」と「やや嫌い」であったものが現在ではどのように変化したのかについて示したのが、表9と表10である。

表9 「大変嫌い」と答えた学生の変化

しいたけ	人数 (%)
大変嫌い	8 (17.4)
やや嫌い	19 (41.3)
普通	10 (21.7)
やや好き	5 (10.9)
大変好き	3 (6.5)
計	45 (100.0)

表10 「やや嫌い」と答えた学生の変化

しいたけ	人数 (%)
大変嫌い	0 (0.0)
やや嫌い	4 (12.1)
普通	14 (42.4)
やや好き	8 (24.2)
大変好き	6 (18.2)
計	32 (100.0)

まず、幼児期に「大変嫌い」と答えた学生の変化からみよう。

最も多くの割合を占めたのは「やや嫌い」で41.3%，次いで「大変嫌い」が17.4%であり、嫌いという傾向のものは58.7%に達した。「普通」は21.7%であった。「やや好き」が10.9%，「大変好き」が6.5%となり、程度の差はあるものの好きというものは17.4%であった。

次に幼児期に「やや嫌い」と答えた学生の変化は、最も多かったのが「普通」で42.4%，次いで「やや好き」が24.2%，「大変好き」が18.2%，「やや嫌い」が12.1%，「不明」が3.0%，「大変嫌い」が0.0%であった。

これらの結果より、しいたけについても幼児期に「大変嫌い」と答えた学生は、現在においても好みが変わりにくい傾向にあることが窺えた。これに対して幼児期に「やや嫌い」と答えた学生は現在においては、「やや嫌い」というよりも「やや好き」と「大変好き」を合わせた回答の割合が3倍以上になっており、好きという傾向に変化した学生が多いことがわかった。

(4) ねぎ

ねぎについて幼児期に「大変嫌い」，「やや嫌い」を選択した学生がそれぞれ、現在ではどのように変化したのか表11と表12に示した。

表11 「大変嫌い」と答えた学生の変化

ねぎ	人数 (%)
大変嫌い	10 (40.0)
やや嫌い	4 (16.0)
普通	6 (24.0)
やや好き	2 (8.0)
大変好き	3 (12.0)
計	25 (100.0)

表12 「やや嫌い」と答えた学生の変化

ねぎ	人数 (%)
大変嫌い	0 (0.0)
やや嫌い	5 (19.2)
普通	10 (38.5)
やや好き	8 (30.0)
大変好き	3 (11.5)
計	26 (100.0)

最初に幼児期に「大変嫌い」と答えた学生の変化を表11よりみてみよう。

最も多くの割合を占めたのは「大変嫌い」で40.0%，次いで「普通」が24.0%，「やや嫌い」が16.0%，「大変好き」が12.0%，「やや好き」が8.0%であった。

続いて，幼児期に「やや嫌い」と答えた学生の変化をみる。

最も多かったのが「普通」で38.5%，次いで「やや好き」が30.8%，「やや嫌い」が19.2%，「大変好き」が11.5%，「大変嫌い」はなかった。

ねぎにおいて，幼児期に「大変嫌い」と答えた学生は現在も「大変嫌い」という割合が高いことがわかった。しかし，幼児期に「やや嫌い」と答えた学生については，嫌いという傾向を比較的克服していることが窺えた。

(5) にんじん

にんじんについて幼児期に「大変嫌い」，「やや嫌い」を選択した学生がそれぞれ現在ではどのように推移したのか表13と表14に示した。

表13 「大変嫌い」と答えた学生の変化

にんじん	人数 (%)
大変嫌い	3 (12.0)
やや嫌い	13 (52.0)
普通	6 (24.0)
やや好き	2 (8.0)
大変好き	1 (4.0)
計	25 (100.0)

表14 「やや嫌い」と答えた学生の変化

にんじん	人数 (%)
大変嫌い	0 (0.0)
やや嫌い	10 (37.0)
普通	11 (40.7)
やや好き	6 (22.2)
大変好き	0 (0.0)
計	27 (100.0)

まず幼児期に「大変嫌い」と答えた学生の変化をみよう。

最も多くの割合を占めたのは「やや嫌い」で52.0%，次いで「普通」が24.0%，「大変嫌い」が12.0%，「やや好き」が8.0%，「大変好き」が4.0%であった。

次は，幼児期に「やや嫌い」と答えた学生の変化をみる。

最も多かったのが「普通」で40.7%，次いで「やや嫌い」が37.0%，「やや好き」が22.2%，「大変嫌い」，「大変好き」がともに0.0%であった。

これらの結果より，にんじんを幼児期に「大変嫌い」と答えた学生は，現在でも嫌いという傾向が強いことが窺えた。これに対して，幼児期に「やや嫌い」と答えた学生は，現在において好き嫌いが分かれていることがわかった。

7. 嫌いな野菜の克服法

では、ピーマン、なすなどの5種類の野菜を「大変嫌い」と「やや嫌い」であったものは、どのような方法によって野菜嫌いを克服したのかを求めた。結果は表15の通りである。

表15 野菜嫌いの克服法

(%)

	ピーマン	なす	しいたけ	ねぎ	にんじん
細かく切るなどの工夫	17.5	5.8	6.3	7.8	9.6
味付けの工夫	20.4	23.1	11.4	7.8	9.6
強制的に食べるように言われたから	5.8	4.8	3.8	2.0	5.8
嫌いな野菜を自分で自分の好みに合うように料理をしたことから	12.6	10.6	6.3	7.8	3.8
嫌いな野菜を自分で育てたから	2.9	1.9	1.3	0.0	0.0
園児や児童・生徒と一緒に食べる機会などがあり、どうしても食べなければならないことが生じたから	2.9	2.9	1.3	2.0	1.9
いつのまにか食べられるようになっていた	41.7	33.7	31.6	39.2	25.0
その他	0.0	1.9	3.8	0.0	0.0

(1) ピーマン

最も多かったのが「いつのまにか食べられるようになっていた」で41.7%，次いで「味付けの工夫」が20.4%，「細かく切るなど料理法の工夫」が17.5%，「嫌いな野菜を自分で自分の好みに合うように料理をしたことから」が12.6%，「強制的に食べるように言われたから」が5.8%，「嫌いな野菜を自分で育てたことから」と「園児や児童・生徒と一緒に食べる機会などがあり、どうしても食べなければならないことが生じたから」がともに2.9%であった。

これらのことから、食べ物の好き嫌いは年齢とともに確かに変化し、変化する要因の中では、料理法、味付けの工夫や自分で栽培や料理をするという主体的な活動や学習が有効だといえる。

(2) なす

「いつのまにか食べられるようになっていた」が最も多く33.7%，次いで「味付けの工夫」が23.1%，「嫌いな野菜を自分で自分の好みに合うように料理をしたことから」が10.6%，「細かく切るなど料理法の工夫」が5.8%，「強制的に食べるように言われたから」が4.8%，「園児や児童・生徒と一緒に食べる機会などがあり、どうしても食べなければならないことが生じたから」が2.9%，「嫌いな野菜を自分で育てたことから」，「その他」がともに1.9%であった。なすは、料理法よりも味付けの工夫によって好き嫌いを改善した学生が多いことが窺えた。

(3) ししいたけ

「いつのまにか食べられるようになっていた」というのが31.6%と最も多く，次いで「味付けの工夫」が11.4%，「細かく切るなど料理法の工夫」，「嫌いな野菜を自分で自分の好みに合うように料理をしたことから」がともに6.3%，「強制的に食べるように言われたから」，「その他」が3.8%，「嫌いな野菜を自分で育てたことから」，「園児や児童・生徒と一緒に食べる機会などがあり、どうしても食べなければならないことが生じたから」がともに1.3%であった。

しいたけでは「いつのまにか食べられるようになっていた」以外の項目は、全体的に割合が低いことがわかった。したがって、しいたけを食べることができるようになるための工夫とともに、しいたけの特性を理解できるような食育も必要となろう。

(4) ねぎ

「いつのまにか食べられるようになっていた」が39.2%と最も多くの割合を占め、次に「細かく切るなど料理法の工夫」、「味付けの工夫」、「嫌いな野菜を自分で自分の好みに合うように料理をしたことから」がいずれも7.8%、「強制的に食べるように言われたから」と「園児や児童・生徒と一緒に食べる機会などがあり、どうしても食べなければならないことが生じたから」ともに2.0%であった。

ピーマン、なすとしいたけは少ないながら自分で育てた経験があるものがいたが、ねぎは自分で育てる機会がなかなか持てないことが窺えた。

(5) にんじん

「いつのまにか食べられるようになっていた」は25.0%で、にんじんに関しては最も割合が多かったが、他の野菜と比較すると、最も少ないものであった。次いで「細かく切るなど料理法の工夫」、「味付けの工夫」がともに9.6%、「強制的に食べるように言われたから」が5.8%、「嫌いな野菜を自分で自分の好みに合うように料理をしたことから」が3.8%、「園児や児童・生徒と一緒に食べる機会などがあり、どうしても食べなければならないことが生じたから」が1.9%であった。「いつのまにか食べられるようになっていた」以外は全体的に数値が低いことから、食べるようになるための工夫がさらに必要である。

今回取り上げた5種類の野菜については、現在の大学生の時点で振り返りをしているためか、嫌いということを克服したのは、「いつのまにか」という自然体が多かった。食物の味覚は年齢によって変化するものであるが、多種類の野菜を食べることは、栄養面だけでなく、食を豊かにすることにつながるので、食と農を連携させることを含めて、さらに工夫が必要であろう。

8. 幼児期に特定の野菜が嫌いだった理由

今回取り上げた5種類の野菜であるピーマン、なす、しいたけ、ねぎとにんじんについて、幼児期に嫌いだった理由を明らかにするため、食材のもつ味、食感、苦み、においと食わず嫌いを取り上げて尋ね、結果を表16に示した。

嫌いだったという理由は、野菜によって大きく異なっていた。すなわち、主に嫌いとする理由をみると、ピーマンでは「苦味」が61.1%と圧倒的に多かった。次いで、「味」が30.0%でこの二つの理由がほとんどを占めていた。なすは「食感」が44.6%で最も多いものであり、次いで、「味」が30.8%であった。しいたけもほぼ同様に、「味」と「食感」が共に30%台であった。ねぎは「味」が41.7%と最も多く、次いで「におい」の22.6%であった。にんじんは「味」が74.6%と、今回取り上げた野菜の中では、「味」を最も高い割合で指摘するものであった。次いで「におい」の15.9%であった。このように、野菜の種類によって理由が異なるので、その特性を踏まえて好き嫌いを克服するための工夫が求められる。

しかし、今回同時に調査を行った野菜嫌いの克服法には、料理法や味付けの工夫を除けば、あまり工夫がなされていなかったもので、子ども達の実態に合わせた工夫が求められる。

また、「野菜」と「家」、「育てる」の単語との結びつきから、幼児期に自分で野菜を育てたり、家の畑で栽培した野菜を食べることで、より一層野菜に愛着をもつようになり、野菜に対しての苦手意識を弱めることができたと考えられる。

「野菜」と「作る」の結びつきにおいては、「作る」から「母親」に繋がり、さらに「料理」と「サラダ」に枝分かれしている。母親が野菜を使った料理を作っていたこと、野菜料理としてサラダがよく作られたことが窺えた。つまり、バランスのとれた料理を子どもに食べさせる工夫を母親が実践していたと考えられる。

次に、「ピーマン」という単語を中心にして考えると、「肉」、「美味しい」、「嫌い」と結びつきが強いことが窺えた。そして、ピーマンを「美味しい」と感じるものもあれば、「嫌い」というものもあるように、好き嫌いが分かれていたことがわかる。また、自由記述の文章には、「ピーマンが苦手だったが、ピーマンの肉詰めにすると食べることができた」というように記述されているものが多くみられ、野菜とその料理法は密接な係わりを持つことが明らかであった。

これらより、苦手意識があるものと好きな食物と一緒に調理することで、苦味などその野菜独特のにおいが軽減されたのではないかとと思われる。

最後に「嫌い」を中心として考えていくと、「残す」、「食べる」、「にんじん」と結びつきが強いことがわかった。このことから、嫌いだからといってすぐに残す学生もいれば、強制的に食べさせられていた学生もいることが窺えた。また、にんじんについては幼児期に嫌悪感を抱きやすい傾向にあるのではないかと考えられる。

V. まとめ

食は人間が生きていく上で最も基本的な欲求の一つであり、生涯学習として食育を位置付け、一人ひとりの子どもが食生活を自己管理して健康を守り、さらに文化に根差した食生活を創り上げる能力を育成することは極めて重要な課題である。このような課題の中では、野菜の好き嫌いを克服することが求められる。

そこで、大学生を対象にして、幼児期の食生活、食育や野菜の好き嫌いの実態と、現在の野菜の好き嫌いの実態とを比較し、野菜嫌いがどのように変化したのかを明らかにし、好き嫌いを克服するための基礎的な資料を得ることを目的として調査を行ったのでその結果を報告する。

幼児期の食生活の実態として、「1日3食きちんと食べていた」、「1日1回以上家族そろって食事をしていた」、「毎日だいたい決まった時刻に食事をしていた」の項目が過半数を超えていることから、幼児期は比較的規則正しい食生活を送っていたことが窺えた。「好き嫌いが多かった（偏食あり）」と答えたものは、約30%を占めた。

幼児期における家庭での食育の実態として、偏食に関する項目である「好き嫌いをしないこと」、「残さないように全部食べること」は、6割以上と比較的高い割合でしつけが行われていた。また、幼児期の家庭での食育の効果は総じて高いとみなされていた。

幼児期及び現在の野菜の好き嫌いの傾向は、嫌いから好きの方向に大きな変化が見られたものの、幼児期に「大変嫌い」であった野菜は「やや嫌い」とするものよりも、変化しにくいことが明らかになった。

また、幼児期に「大変嫌い」と「やや嫌い」であった野菜は、「いつのまにか食べられるようになっていた」の割合が高かった。味付けや料理法を工夫することによって、実際に嫌いということを克服できていることを考え合わせると、料理をする際に味付けや料理法の工夫が必要なことを示している。

大学生の幼児期における野菜や野菜料理の思い出について自由記述で回答を求めたところ、幼児期に野菜を好んでいた学生も嫌いであったという学生も、それぞれの体験や思い出があり、それらの体験が野菜に対しての好き嫌いやイメージを大きく左右したと考えられる。

これらのことを踏まえ、家庭においても保育園、幼稚園や学校においても、野菜との心理的な距離を縮め、野菜の特性をふまえた食べ方を工夫することが、好き嫌いを克服する第一歩となるものと考えられる。

Ⅶ. 引用・参考文献

- 1) 服部幸應：『食育のすすめ』，マガジンハウス，2006,pp.31~33.
- 2) 独立行政法人日本スポーツ振興センター：「平成22年度児童生徒の食生活実態調査」
- 3) 厚生労働省：「平成21年国民健康・栄養調査」
- 4) 曾根真理枝：「幼児の食事に関する母親の意識と対応—偏食の視点からの考察—」，横浜女子短期大学紀要第21号，平成18年
- 5) 内閣府：「第2次食育推進基本計画」
- 6) 内閣府：「平成24年版食育白書」