

博士論文

幼稚園児の偏食と家庭・幼稚園における食育に関する研究

平成 26 年度

筑波大学大学院人間総合科学研究科

ヒューマン・ケア科学専攻

木田春代

— 目 次 —

I 章 日本における食生活の現状

1. 日本における健康問題と食育の取り組み 1
  2. 幼児期における偏食改善にむけた取り組みの必要性 2
- 文献 5

II 章 幼児の偏食と食育に関する先行研究

1. 幼児の偏食と家庭における食育に関する実証研究 8
  2. 幼児の偏食と幼稚園および保育所における食育に関する実証研究 10
  3. 偏食のとらえ方 11
- 文献 13

III 章 本論文の目的

1. 幼児の偏食と食育に関する研究課題 18
    - 1) 偏食のとらえ方 18
    - 2) 幼児の偏食と家庭における食育との関連 18
    - 3) 幼児の偏食と幼稚園および保育所における野菜栽培との関連 19
  2. 研究対象および研究目的 20
    - 1) 研究対象 20
    - 2) 研究目的 21
- 文献 22

## IV章 幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連

### 1. 幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連(研究1) 23

1) 目的 23

2) 方法 23

3) 結果 25

4) 考察 26

5) 結論 27

文献 28

## V章 幼稚園児の偏食と家庭における食育との関連

### 1. 家庭における母親の食育の現状(研究2-1) 29

1) 目的 29

2) 方法 29

3) 結果 30

4) 考察 33

5) 結論 35

### 2. 幼稚園児の偏食と母親による食育との関連(研究2-2) 36

1) 目的 36

2) 方法 36

3) 結果 38

4) 考察 41

5) 結論 44

文献 46

## VI章 幼稚園児の偏食に対する幼稚園での野菜栽培の効果

1. 幼稚園における野菜栽培の現状と幼稚園児の偏食の状況(研究 3-1) 49
    - 1) 目的 49
    - 2) 方法 49
    - 3) 結果 52
    - 4) 考察 57
    - 5) 結論 60
  2. 幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食に及ぼす影響(研究 3-2) 61
    - 1) 目的 61
    - 2) 方法 61
    - 3) 結果 66
    - 4) 考察 71
    - 5) 結論 73
- 文献 74

## VII章 総括

1. 本研究の要約 77
    - 1) 幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連 77
    - 2) 幼稚園児の偏食と家庭における食育との関連 77
    - 3) 幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食に及ぼす効果 78
  2. 本研究の限界と課題 78
  3. 本研究の意義 79
- 文献 81

謝辞

資料

## 1. 日本における健康問題と食育の取り組み

現在、日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が半数を占める<sup>1)</sup>。また、平成24年度国民健康栄養調査によれば、糖尿病が強く疑われる者は950万人、糖尿病の可能性を否定できない者は1100万人にのぼることが報告されている<sup>2)</sup>。高齢化が進む中、生活習慣病の予防や重症化防止のための対策が急務となっている。

生活習慣病の多くは、栄養・食生活との関連が深いといわれ、エネルギーやナトリウムの過剰摂取、脂肪エネルギー比率の増加、野菜や果物の摂取不足など、栄養素摂取の過不足の問題が指摘されてきた<sup>3)</sup>。そこで、内閣府は平成17年に食育基本法<sup>4)</sup>を制定し、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育」を提唱した。そして、食育をすべての国民に必要なものとしながらも、子どもの頃に身についた食習慣を改めるのは困難であるとして、子どもに対する食育を生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育むための基礎と位置付けた。

また、厚生労働省は、すべての子どもが豊かな食の経験を積み重ねるためには、家庭や幼稚園、保育所、学校、地域等において、子どもの成長に応じた取り組みを推進していく必要があるとして、「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」<sup>5)</sup>を作成し、子どもの発育・発達段階に応じた食育の在り方を示した。

なかでも、日常生活の基盤である家庭は食育の中心とされ、平成25年度からスタートした第二次食育推進基本計画<sup>6)</sup>では、親子での共食の推進や親子料理教室の機会の提供等、親子間でのコミュニケーションの促進を図るための施策の他、適切な栄養管理に関する知識の普及などを進めている。

さらに、子どもへの食育は家庭への良き波及効果をもたらすことが期待されることから、幼稚園教育要領<sup>6)</sup>、および保育所保育指針<sup>7)</sup>についても改定がなされ、幼児の幼稚園および保育所における食育の充実化が進められている<sup>8)</sup>。例えば、幼稚園教育要領<sup>6)</sup>では、心身の健康に関する領域において、「和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べ

る喜びや楽しさを味わったり，様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし，進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」が食育の配慮事項として記された。また，保育所保育指針<sup>7)</sup>では，「子どもが生活と遊びの中で，意欲を持って食に関わる体験を積み重ね，食べ物を大切にすることや感謝の気持ちを持つことや，食事を楽しむ合う子どもに成長していくこと」を目標として，食育の指導体制や環境の整備などが行われている。

## 2. 幼児期における偏食改善にむけた取り組みの必要性

食育推進有識者懇談会は，食育の推進にあたり「食育推進国民運動の重点事項」<sup>9)</sup>において，食育の概念を次の2つに整理している(表 I-1)。すなわち，1)「豊かな人間形成」(食を通じたコミュニケーションや，自然の恩恵等に対する感謝の念の理解といった食に関する基礎の理解や習得等)，2)「心身の健康増進」(食生活や栄養のバランス，食生活リズムといった食に関する知識と選択力の習得・健全な食生活の実践等)である。そして，これら2つに関わる取り組み課題として，様々な具体的内容を示している。

このうち「偏食」は，「豊かな人間形成」と「心身の健康増進」の2つの分野に関わる是正対象として位置づけられ，知識の習得による食生活の改善だけでなく，食に関する基本所作や食べ物への感謝の念の理解といった多分野に関わる課題であることが強調されている。

表 I-1 食育の理念・分野等について

理念	分野	望まれる日常の行為・様態	涵養(例)	是正対象	主な関連施策等	
食にかか る人間形 成	食に 関する 基礎の 習得	食を通じた コミュニケー ション	・食卓を囲む家族の団らん ・食の楽しさの実感 ・地域での共食	・精神的豊かさ	・孤食 ・個食	(共食の場づくり) ・親子で参加する料理 教室 ・食事についての望ま しい習慣を学ぶ機会 の提供
		食に関する 基本所作	・正しいマナー・作法による食事 食事のマナー(姿勢、順序等) 配膳、箸 等	・規範遵守意識		
			・食前食後の挨拶習慣 (「いただきます」「ごちそうさま」)	・自然の恩恵(動植物の 命を含む)、生産者等 への感謝の念 ・「もったいない」精神 ・豊かな味覚		
	食に 関する 基礎の 理解	自然の恩恵等 への感謝、 環境との調和	・地場産の食材等を利用し食事 の摂取・提供(地産地消) ・環境に配慮した食料の生産消費 (食材の適量購入等) ・調理の実践、体験	・「もったいない」精神 ・豊かな味覚	・食べ残し ・安易な食材の廃棄 ・ <b>偏食</b>	・消費者と生産者の交流 ・食に関する様々な体験 活動(教育ファーム等) ・農林水産物の地域内 消費の促進
		食文化	・郷土料理、行事食による食事	・食文化、伝統に関する 歴史観 等		・普及啓発 ほか
		食料事情ほか	・世界の食糧事情や我が国の 食糧問題への関心	・食に関する国際感覚 ・食糧問題に関する意識		
		食に 関する 知識と 生活選 択力の 実践	食品の安全性	・科学に基づく食品の安全性に 関する理解	・食品の安全性に関する 意識	
	心身 の健康 の増進	食生活・栄養 のバランス	・食材、調理方法の適切な選択に よる調理 ・中食の適切な選択 ・外食での適切な選択 ・日本型食生活の実践	・栄養のバランスに関する 食の判断力、選択力	・肥満、メタボリック シンドローム ・過度の痩身志向 ・ <b>偏食</b> ・フードファディズム	・健康な食生活に関する 指針の活用 ・栄養成分表示など
		食生活リズム	・規則正しい食生活リズム (毎朝食の摂取、間食・夜食の抑制) ・口腔衛生	・健全な生活リズム	・朝食の欠食	・食事についての望ま しい習慣を学ぶ機会 の提供 (「早寝早起き朝ごはん」運動の推進) (8020運動の実践)

引用:食育推進有識者懇談会、食育推進国民運動の重点事項、2007.

また、「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」<sup>5)</sup>では、幼児期において、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことや、野菜の栽培や収穫などを通して食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感するといった様々な経験をさせ、好きな物や食べたいものを増やす必要があるとしている。これは、幼児期が味覚や咀嚼機能の発達の上で重要な時期であることに加え、嫌いな食べ物の多さや偏った食物摂取が、やせ<sup>10)</sup>や疲労度の高さ<sup>11,12)</sup>といった健康問題と関連すること、さらには学童期や成人期まで継続し<sup>13-16)</sup>、肥満<sup>15)</sup>や心血管疾患<sup>16)</sup>のリスクを高めることが指摘されているからである。

しかしながら、幼児の偏食に悩む保護者は近年増加しており<sup>17,18)</sup>、平成25年に生協パルシステムが全国の保護者を対象に行った調査<sup>19)</sup>によれば、幼児の「好き嫌い」を気にする保護者は5割にのぼるなど、望ましい状況にはない。

そこで本研究では、幼児期における偏食の改善に向けた食育に関する研究を進める。



## 文献

- 1) 厚生労働省. 平成 25 年人口動態調査. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei13/index.html> (平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 2) 厚生労働省. 平成 24 年度国民健康栄養調査報告. 2014. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h24-houkoku.html> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 3) 社団法人日本栄養士会, 編. 健康日本 21 と栄養士活動. 東京. 第一出版. 2000.
- 4) 内閣府. 食育基本法. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 5) 厚生労働省雇用機会均等・児童家庭局. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～「食を通じた子どもの健全育成(－いわゆる「食育」の視点から－)の在り方に関する検討会」報告書. [http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/pdf/tanoshiku\\_taberu.pdf#search='%E9%A3%9F%E3%81%8B%E3%82%89%E3%81%AF%E3%81%98%E3%81%BE%E3%82%8B%E5%81%A5%E3%82%84%E3%81%8B%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89'](http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/pdf/tanoshiku_taberu.pdf#search='%E9%A3%9F%E3%81%8B%E3%82%89%E3%81%AF%E3%81%98%E3%81%BE%E3%82%8B%E5%81%A5%E3%82%84%E3%81%8B%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89')  
(平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 6) 文部科学省. 幼稚園教育要領. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/)  
(平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 7) 厚生労働省. 保育所保育指針. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/hoiku04/pdf/hoiku04a.pdf#search='%E5%8E%9A%E7%94%9F%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%9C%81%EF%BC%8E%E4%BF%9D%E8%82%B2%E6%89%80%E4%BF%9D%E8%82%B2%E6%8C%87%E9%87%9D%EF%BC%8E'>  
(平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 8) 内閣府. 第 2 次食育推進基本計画. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf> (平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 9) 食育推進有識者懇談会. 食育の理念・分野等について. 食育推進国民運動の重点事項. [http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/pdf/point.pdf#search='%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%8E%A8%E9%80%B2%E5%9B%BD%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E3%81%AE%E9%87%](http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/pdf/point.pdf#search='%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%8E%A8%E9%80%B2%E5%9B%BD%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E3%81%AE%E9%87%87%9D%EF%BC%8E')

- 8D%E7%82%B9%E4%BA%8B%E9%A0%85%EF%BC%8E’（平成 26 年 9 月 17 日にアクセス）
- 10) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井栄治. 幼児の偏食と生活環境との関連. 民族衛生. 74(6). 279-289. 2008.
  - 11) 光岡攝子, 堀井理司, 大林典子, 他. 「幼児用疲労症状調査」からみた幼児の疲労と日常生活状況との関連. 小児保健研究. 62(1). 81-87. 2003.
  - 12) 服部伸一, 足立正, 上田茂樹. 幼児の生活状況と疲労症状との関連について. 関西福祉大学社会福祉学部研究紀要. 14(2). 155-162. 2011.
  - 13) Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, et al. Children’s food preferences: a longitudinal analysis. Journal of American Dietetic Association. 102. 1638-1647. 2002.
  - 14) Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, et al. A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. Appetite 44. 289-297. 2005.
  - 15) 山上孝司, 沼田直子, 飯田恭子, 他. 3 歳児の生活習慣の 9 歳児における継続性. 平成 11 年度厚生科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)報告書. 269-274. 2000.
  - 16) Mikkila V, Rasanen L, Raitakari OT, et al. Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The cardiovascular risk in young Finns study. Eur J Clin Nutr. 58. 1038-1045. 2004.
  - 17) 厚生労働省. 平成 17 年度乳幼児栄養健康調査. <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html>（平成 26 年 9 月 17 日にアクセス）
  - 18) 日本小児保健協会. 平成 22 年度厚生労働科学研究補助金育成疾患克服等次世代研究基盤保健事業 幼児健康度に関する継続比較研究. [http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010\\_kenkochousa.pdf#search='%E5%B9%BC%E5%85%90%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BA%A6'](http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf#search='%E5%B9%BC%E5%85%90%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BA%A6')（平成 26 年 9 月 17 日にアクセス）
  - 19) パルシステム生活協同組合連合会 事業広報部商品企画課. 子どもの食と未来を考

える調査. 2013. <http://www.pal.or.jp/group/research/2013/130828/research.pdf>

(平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)

## 1. 幼児の偏食と家庭における食育に関する実証研究

幼児の食生活は、主に保護者が管理している<sup>1)</sup>ことから、これまで偏食と家庭における食育についての研究が数多くなされてきた。本項では、幼児の偏食と家庭における食育との関連について、先行研究から整理する。

幼児期の偏食に関わる家庭における食育として、第一に、幼児の嫌いな食べ物への配慮があげられる。摂食機能は、離乳期から幼児期にかけて発達する。この過程において、徐々に摂取可能な食品が増え、食形態や調理方法も大人に近いものとなってゆく<sup>2)</sup>。しかし、幼児は食べ物の色や食べた時の音、口触り、においなどが好きではなかったり、硬すぎたり大きすぎるなど、食べづらい物は拒絶する傾向にあることが知られている<sup>3-5)</sup>。その一方で、小林ら<sup>5)</sup>は、肉や魚、ネギ類といった硬い物やにおいがあるものを嫌いでない幼児の母親はそうでない幼児の母親よりも、食べ物を細かくしたり、好きな物と混ぜるといった工夫をしていることを報告している。

また、味覚には、甘味や旨味、塩味、酸味、苦味がある。一般的に、甘味はエネルギー源、旨味はタンパク源のサインであるのに対し、酸味は食べ物の腐敗、苦味は有害物質を含んでいるサインといわれる<sup>3,6)</sup>。子どもが甘味や旨味を好み、酸味や苦みを好まないのは、効率的に体に必要な栄養素を取り込むのと同時に、毒物の害から身を守るための生得的なものとしてされている<sup>3,6)</sup>。なかでも、苦味に対する感受性には個人差があり、食べ物の好みや消費量に影響を与えるといわれる。例えば、苦味に敏感な幼児ほどブロッコリー<sup>7)</sup>やほうれん草<sup>8)</sup>が嫌いなことや、野菜や果物、大豆製品などの消費量が少ないこと<sup>9,10)</sup>などが報告されている。これに対し、Fisherら<sup>11)</sup>は、苦味に敏感な幼児でも、ブロッコリーにドレッシングを添えて出した場合は何も添えずにそのまま出した場合と比較して、ブロッコリーの摂取量が増加したことを報告している。このことから、幼児に嫌いな食べ物や苦手な食べ物を提供する際は、味付けに対する工夫が重要であることが示唆されている。

さらに、人間は食べたことがない食べ物や馴染みがない食べ物を拒絶する新奇性恐怖

(Food Neophobia)を示すことが知られている<sup>3,6,12)</sup>。これは、害があるかもしれない食べ物を摂取しないための無条件反応とされ、幼児期は特にこの傾向が強いことが明らかにされている<sup>12)</sup>。逆に、何度も提示されるとその食べ物を好きになることを単純提示効果といい<sup>3)</sup>、幼児においても何度も口にすることによりその食べ物に対する嗜好が高まることが報告されている<sup>13,14)</sup>。しかしながら、母親は幼児の食べ物に対する嗜好を2,3回の食事時の様子で判断する<sup>15)</sup>といわれており、偏食する幼児の母親はそうでない幼児の母親よりも、幼児の好きな食べ物だけを与えていることや<sup>16,17)</sup>、嫌いな食べ物が多い幼児の母親ほど幼児が嫌いな食べ物を食事に出していないこと<sup>18)</sup>、さらに、野菜や果物を好きでない幼児ほど、その摂取頻度が低い<sup>17)</sup>ことが報告されている。

第二に、栄養バランスや食生活リズムへの配慮があげられる。子どもは、様々な食品を口にすることによって嗜好の幅が広がるとされている<sup>4)</sup>。逆に、離乳期から幼児期にかけて摂取する食品が単調だった場合には、その後の偏食につながりやすい<sup>4)</sup>といわれており、偏食する幼児の母親はそうでない幼児の母親よりも、幼児にバランスよく多種類の食品を食べさせていないこと<sup>19,20)</sup>や、主食・主菜・副菜を揃えた食事をさせていないこと<sup>21)</sup>が指摘されている。また、幼児期は、食生活リズムを確立していく時期である<sup>4)</sup>が、偏食する幼児の母親はそうでない幼児の母親よりも、幼児に毎日朝食を食べさせていないこと<sup>21)</sup>や、夕食・間食の摂取時刻を決めて与えていないこと<sup>21,22)</sup>など、幼児の食事時刻が不規則であることも報告されている。

第三に、食を介したふれあいである。幼児の食行動には、親や教師、仲間といったモデルの行動を模倣し新しい反応を獲得する、いわゆるモデリング<sup>23)</sup>がみられることが明らかになっている。例えば、幼児に新しい食べ物を食べさせる場合は、ただ与えるよりも誰かが食べて見せる方が摂取量が多いこと<sup>24)</sup>や、知らない大人が食べて見せるよりも母親が食べて見せる方が幼児が口にすることが高まること<sup>25)</sup>、さらに、保護者との共食頻度が高い幼児ほど好き嫌いをしないこと<sup>26)</sup>が報告されている。また、保護者との共食頻度の高さは食事時の楽しい会話の頻度の高さとも関連し<sup>26)</sup>、楽しい雰囲気の中で口

にした食べ物は嗜好が高まりやすい<sup>27)</sup>ことも示唆されている。この他、親子で一緒に夕食を作ったり後片付けを一緒にしている幼児ほど、家族で一緒に食事をしたり食事中に会話をしていること<sup>28)</sup>、さらに食事作りの手伝いをしている幼児はそうでない幼児よりも偏食しないこと<sup>21)</sup>や嫌いな食品が少ないこと<sup>29)</sup>が報告されている。また、食事時間を親子のふれあいの時間と認識している保護者はそうでない保護者よりも食事中にテレビを消していること<sup>30)</sup>も明らかにされている。

## 2. 幼児の偏食と幼稚園および保育所における食育に関する実証研究

幼稚園および保育所においては、幼児期は離乳期と比べて活動範囲が広がり、好奇心も強くなる時期である<sup>31)</sup>ことから、幼児が食への興味や関心がもてるように、野菜栽培や料理教室といった幼児に直接食べ物に触れさせる食育活動が推奨されている<sup>32)</sup>。

福島県が幼稚園および保育所を対象に行った食育に関する実態調査<sup>33)</sup>によれば、幼児に直接食べ物に触れさせる食育活動のうち、野菜栽培を実施しているのは幼稚園で7割、保育園で9割であり、2番目に多い料理教室(幼稚園：4割、保育園：7割)と比較して実施率が高いことが報告されている。

先行研究によれば、幼稚園および保育所における野菜栽培と幼児の偏食との関連がいくつか報告されている。例えば、幼稚園教諭は野菜栽培を子どもが五感を使いながら野菜の成長過程を観察したり、収穫の喜びを感じることができる楽しい食育活動として認識し、偏食改善に効果があると感じていること<sup>34)</sup>、偏食が極端で野菜をほとんど食べなかった幼児が、幼稚園でジャガイモを育てて蒸して食べたり、竹の子やそら豆などの食材で遊ぶといった体験をとおして偏食を改善したこと<sup>35)</sup>などである。

また、幼児の嫌いな食べ物の多くは野菜<sup>36)</sup>であり、その摂取量の少なさが問題となっている<sup>37)</sup>。その一方で、Cason<sup>38)</sup>は、幼稚園で保護者や教師とともに野菜を栽培した幼児において、野菜栽培前と比較して野菜を食べようとする意欲が向上したこと、Brouwerら<sup>39)</sup>は、保育所において、幼児に野菜が育つ様子を見せながら野菜に関する学習をさせ

るプログラムを実施した保育所児童は、プログラムを実施しなかった保育所児童よりも、プログラム実施前と比較して保育所で提供された野菜の消費量が増加したこと、菅野ら<sup>40)</sup>は、幼稚園でなすの栽培から調理までを経験した幼児において、経験前と比較し、給食のなすを使ったメニューの残菜量が減ったことを報告している。

### 3. 偏食のとらえ方

以上のように、幼児の偏食と食育に関する様々な先行研究があるが、これまで「偏食」のとらえ方は一貫していない。

「偏食」は「好き嫌い」と同義に扱われ<sup>41)</sup>、厚生労働省の乳幼児栄養調査<sup>42)</sup>では「偏食」、日本小児保健協会の幼児健康度調査<sup>43)</sup>では「好き嫌い」が用いられるなど、統一されていない。さらには「偏食」の定義自体に「好き嫌い」という表現が含まれており、例えば、「食べ物に対して極端な好き嫌いがある場合」<sup>44)</sup>、「食べ物の好き嫌いにより、食べ物の摂り方に偏りが生じること」<sup>41)</sup>など、「偏食」の定義は曖昧な状態にある。

また、これまでに幼児の偏食と食育に関する調査研究で用いられた「偏食」、「好き嫌い」に関する設問の具体的内容を概観すると、そのほとんどが「食物嗜好」を尋ねるか、または内容を明示せずに尋ねるか、のいずれかであった。前者には、例えば、嫌いな食品の数について、「多い・ふつう・ほとんどない」<sup>45)</sup>や「たくさんある・少しある・ほとんどない」<sup>36)</sup>で尋ねたものや、「ピーマン」、「玉ねぎ」といった食品名<sup>5)</sup>や、「肉類」、「野菜類」といった食品群<sup>17,46)</sup>を示し、「好き・嫌い」で尋ねたものである。後者は内容の明示をせずに、偏食について「大いにある・中くらいある・少しある・ない」<sup>19)</sup>や「ある・ない」<sup>18,22,26)</sup>で尋ねたものや、好き嫌いについて「する・しない」<sup>20)</sup>で尋ねたものである。

その一方で、Wardle ら<sup>14)</sup>が幼児を対象に行った RCT 研究において、家庭で 14 日間、嫌いな食べ物を与えられて食べた幼児は、与えられなかった幼児よりも、その食べ物に対する嗜好が増し、摂取量も増加したことが明らかとされている。このことから、「嫌い

な食品の摂取行動」(嫌いな物でも食べる)の変化が「食物嗜好」(嫌い)の変化をもたらすと考えられる。



## 文献

- 1) 後藤美代子, 鈴木美智子, 佐藤玲子. ライフステージごとの栄養と健康－保育園児の食物の好き嫌いと健康に関する研究－. 尚絅学院大学紀要. 53. 97-102. 2006.
- 2) 上田玲子, 赤石元子, 酒井治子, 他. 実習編(カラー). 上田玲子編. 新版. 子どもの食生活－栄養・食育・保育－. 東京. ななみ書房. 2006.
- 3) Blissett J, Fogel A. Intrinsic and extrinsic influences on children's acceptance of new foods. *Physiology and Behavior*. 121. 89-95. 2013.
- 4) 二木武. 1章 栄養と発達. 二木武, 帆足英一, 川井尚, 他編. 新版 小児の発達 栄養行動－接触から排泄まで／生理・栄養・臨床－. 東京. 医歯薬出版. 1-89. 1995.
- 5) 小林真, 大谷美保子. 幼児の偏食としつけの関連性について. 富山大学教育学部研究論集. 2. 53-57. 1999.
- 6) 長谷川智子. 第5章 幼児期の食行動. 中島義明, 今田純雄編. 人間行動学講座 2 たべる 食行動の心理学. 東京. 朝倉書店. 79-97. 1996.
- 7) Keller KL, Steinmann L, Nurse RJ, et al. Genetic taste sensitivity to 6-n-propylthiouracil influences food preference and reported intake in preschool children. *Appetite*. 38. 3-12. 2002.
- 8) Turnbull B, Matissoo-Smith E. Taste sensitivity to 6-n-propylthiouracil predicts acceptance of bitter-tasting spinach in 3-6-y-old children. *Am J Clin Nutr*. 76. 1101-1105. 2002.
- 9) Tsuji M, Nakamaru K, Tamai Y, et al. Relationship of intake of plant-based foods with 6-n-propylthiouracil sensitivity and food neophobia in Japanese preschool children. *Eur J Clin Nutr*. 66. 47-52. 2012.
- 10) Bell KI, Tepper BJ. Short-term vegetable intake by young children classified by 6-n-propylthiouracil bitter-taste phenotype. *Am J Clin Nutr*. 84. 245-251. 2006.

- 11) Fisher JO, Mennella JA, Hughes O, et al. Offering “Dip” promotes intake of a moderately liked raw vegetable among preschoolers with genetic sensitivity to bitterness. *Acad Nutr Diet*. 112. 235-245. 2012.
- 12) Pliner P. Development of Measures of food neophobia in children. *Appetite*. 23. 147-163. 1994.
- 13) Birch LL, McPhee L, Shoba BC, et al. What kind of exposure reduces children’s food neophobia?. *Appetite*. 9. 171-178. 87.
- 14) Wardle J, Coole LJ, Gibson L, et al. Increasing children’s acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*. 40. 155-162. 2003.
- 15) Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, et al. Children’s food preferences: A longitudinal analysis, *J Am Diet Assoc*. 102. 1638-1647. 2002.
- 16) 八倉巻和子, 村田輝子, 大場幸雄, 他. 幼児の食行動と養育条件に関する研究 第2報 幼児の食行動に及ぼす養育条件. *小児保健研究*. 51(6). 728-39. 1992.
- 17) 江田節子. 幼児の食生活に関する研究—幼児の野菜摂取に関する食習慣と保護者の食意識について—. *人間環境学会『紀要』*. 7. 35-7. 2007.
- 18) 曾根眞理枝. 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*. 21. 85-100. 2006.
- 19) 池田順子, 安藤和彦. 幼児の食生活(食品の摂り方, 食べ方), 生活状況及び健康状況について. *小児保健研究*. 56(1). 69-83. 1997.
- 20) 吉田和子, 板倉洋子. 保育園児の食行動と保護者の食意識, 食態度との関連. *つくば国際短期大学*. 38. 71-76. 2010.
- 21) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井栄治. 幼児の偏食と生活環境との関連. *民族衛生*. 74(6). 279-289. 2008.
- 22) 佐藤ゆき, 加藤忠明, 竹原健二, 他. 4歳児の生活習慣と食欲, 偏食との関連. *小*

- 児保健研究. 72(6). 868-874. 2013.
- 23) Bandura A, Wlrwea RH. The role of imitation. Social learning and personality development. New York. Holt Rinehart and Winston. 47-108. 1963.
- 24) Addressi E, Galloway AT, Visalberghi E, et al. Spesific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5- year- old children. Appetite. 45. 264- 271. 2005.
- 25) Harper LV. Sanders KM. The effect of adults' eating on young children's acceptance of unfamiliar foods. J Eepriment Child Psychol. 20. 206-214. 1975.
- 26) 森脇弘子, 戒淳子, 前大道教子, 他. 3 歳児の保護者の食生活と共食頻度との関連. 日本食生活学会誌. 20(1). 68-73. 2009.
- 27) Zellner DA. How foods get to be liked: some general mechanisms and some special cases. Bolles RC ed. The hedonics of taste. New Jersey: Lawrence Erlbaum associate. 199-214. 1991.
- 28) 横山真貴子, 池田有希. 幼稚園における「食育」の可能性を探る. 奈良教育大学紀要. 53(1). 63-72. 2004.
- 29) 今本美幸, 西川貴子, 伊達佐和子, 他. 子どもの料理教室における「食」への関心の高まりについて. 神戸女子短期大学論攷. 56. 39-46. 2011.
- 30) 塚原康代. 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況: ライフステージ別相違点と相互関連性. 栄養学雑誌. 61(4). 223-233. 2003.
- 31) 厚生労働省雇用機会均等・児童家庭局. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～「食を通じた子どもの健全育成(ーいわゆる「食育」の視点からー)の在り方に関する検討会」報告書. [http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/pdf/tanoshiku\\_taberu.pdf#search='%E9%A3%9F%E3%81%8B%E3%82%89%E3%81%AF%E3%81%98%E3%81%BE%E3%82%8B%E5%81%A5%E3%82%84%E3%81%8B%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89'](http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/pdf/tanoshiku_taberu.pdf#search='%E9%A3%9F%E3%81%8B%E3%82%89%E3%81%AF%E3%81%98%E3%81%BE%E3%82%8B%E5%81%A5%E3%82%84%E3%81%8B%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89')  
(平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)

- 32) 保育所保育指針 幼稚園教育要領 解説とポイント. ミネルヴァ書房編集部編. 京都. ミネルヴァ書房. 2008.
- 33) 鈴木秀子, 佐藤三佳, 鈴木礼子. 食育に関する実態調査報告書. 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部. <http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf#search='%E9%A3%9F%E8%82%B2%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8%EF%BC%8E%E4%BC%9A%E6%B4%A5%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E7%9F%AD%E6%9C%9F%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E9%83%A8%E3%80%81%E7%A6%8F%E5%B3%B6%E7%9C%8C%E4%BF%9D%E5%81%A5%E7%A6%8F%E7%A5%89%E9%83%A8'> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 34) 古郡曜子, 山口宗兼. 幼稚園における食育カリキュラム作成に関する基礎的研究—幼稚園教諭へのインタビュー調査を通して—. 北海道文教大学研究紀要. 36. 23-34. 2012.
- 35) 林伸子, 岡村真理子, 小松啓子. 幼稚園における食材体験活動と子どもたちの野菜嗜好の変化. 日本生活体験学習学会誌. 2. 55-64. 2002.
- 36) 村田務, 林薫, 染谷麻子. 幼児の偏食と保護者の対応に関する調査. 白梅学園短期大学紀要. 39. 113-127. 2003.
- 37) Robinson-O' brien R, Story M, Heim S. Impact of Garden-based youth nutritionintervention programs: A review. J Am Diet Assoc. 109. 273-280. 2009.
- 38) Cason KL. Children are “growing healthy” in South Carolina. J Nutr Educ. 31. 235-236. 1999.
- 39) Brouwer RN, Neelon SEB. Watch me grow: a garden-based pilot intervention to increase vegetable and fruit intake in preschoolers. BMC publ Health. 13. 363-369. 2013.
- 40) 菅野靖子, 村山信子. 幼稚園の 4 歳児における単独の野菜栽培体験が野菜摂取に及ぼす影響. 新潟医療福祉学会誌. 2. 64-69. 2011.

- 41) 二見大介.好き嫌いは本当に直す必要があるのか？自裁に栄養障害が起きるのか？.  
小児内科. 37. 560-563. 1997.
- 42) 厚生労働省.平成 17 年度乳幼児栄養健康調査. <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 43) 日本小児保健協会.平成 22 年度厚生労働科学研究補助金育成疾患克服等次世代研究  
基盤保健事業 幼児健康度に関する継続比較研究. [http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010\\_kenkochousa.pdf#search='%E5%B9%BC%E5%85%90%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BA%A6'](http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf#search='%E5%B9%BC%E5%85%90%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BA%A6') (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 44) 平井信義. 偏食. 岡田正明, 千羽喜代子, 網野武博, 他編. 現代保育用語辞典. 東京. フレーベル館. 384. 1997.
- 45) 服部伸一, 足立正, 島崎博嗣, 他. テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 小児保健研究. 63(5). 516-523. 2004.
- 46) 江田節子. 幼児の食生活に関する研究ー幼稚園児の弁当の実態とその問題点ー. 日本食生活学会誌. 17(3). 224-230. 2006.

## 1. 幼児の偏食と食育に関する研究課題

### 1) 偏食のとらえ方

「偏食」は「好き嫌い」と同義に扱われ、さらには「偏食」の定義自体に「好き嫌い」という表現が含まれるなど、曖昧な状態にある。

また、幼児の偏食と食育に関する調査研究のほとんどが「食物嗜好」を偏食の設問として設定している一方、Wardle ら<sup>1)</sup>が行った RCT 研究において「嫌いな食品の摂取行動」（嫌いな食べ物でも食べること）により「食物嗜好」を好転させる可能性が示されている。

しかしながら、Wardle ら<sup>1)</sup>が幼児の嫌いな食品として実験に用いたのは赤唐辛子 (sweet red pepper) のみであり、通常の生活を送る幼児の「嫌いな食品の摂取行動」と「嫌いな食品の多寡」との関係については、明らかにされていない。

### 2) 幼児の偏食と家庭における食育との関連

これまで、幼児の偏食に関わる家庭における食育として、幼児の嗜好に偏らないようにすることや幼児が嫌いな食べ物を食べやすくする工夫といった嫌いな食べ物への配慮、多様な食品を組み合わせたり食事や間食をいつも決まった時刻にさせるといった栄養バランスや食生活リズムへの配慮、子どもと一緒に食事をすることや食事作りの手伝いをさせるといった食を介したふれあいとの関連が指摘されてきた。

しかし、家庭におけるこれらの食育の実施状況についての報告はみられない。また、食育相互の影響を調整したうえで、どのような食育が偏食と関連するのかについては明らかにされていない。さらに、幼児の年齢や性別、母親の就業状況といった食育や偏食の交絡要因についても調整がなされていない。

したがって、偏食の改善に向けて重点的に取り組むべき課題を明らかにするうえでは、家庭における食育について、その実態を把握するとともに、偏食との関連について交絡要因の影響をコントロールした上で検討する必要がある。

### 3) 幼児の偏食と幼稚園および保育所における野菜栽培との関連

幼稚園および保育所における食育として、幼児が直接食べ物に触れる食育活動が推奨されている<sup>2,3)</sup>。なかでも、野菜栽培は実施している園が最も多いことが報告されている<sup>4)</sup>。しかしながら、その実態は明らかにされていない。また、野菜栽培活動の偏食改善効果に関する先行研究は、少数の幼稚園教諭を対象とした質的な研究や、対照群を設定せずに野菜栽培を実施した施設における前後比較検討が主である。

このように、幼稚園および保育所で行われている野菜栽培が幼児の偏食にもたらす影響についてのエビデンスは十分とはいえない状況にあり、野菜栽培の状況について明らかにするとともに、偏食にもたらす影響について多人数の教諭を対象とした研究および対照群を設定した縦断研究を行い、保護者および保育者、双方の視点から野菜栽培の偏食改善効果を明らかにする必要がある。

## 2. 研究対象および研究目的

以上をふまえ、本研究では、以下のように研究対象と研究目的を設定した。

### 1) 研究対象

幼稚園児と保育所児童の保護者を対象とした調査<sup>5)</sup>において、幼稚園児の保護者は保育所児童の保護者よりも子どもの好き嫌いで困っている割合が高いことが示されている。また、幼稚園教諭および保育士を対象とした調査<sup>6)</sup>においても、幼児の食習慣のうち好き嫌いが多いことが気になる幼稚園教諭は4割、保育士は2割であることから、幼稚園児は保育所児童と比較して偏食する幼児が多いと推察される。また、家庭において、幼児の食事作り<sup>7)</sup>や世話<sup>8)</sup>を担当している母親は、9割を超えることから、家庭における食育は、母親を中心に行われていると考えられる。

そこで、本研究では、幼稚園児を対象とし、以下に述べるように、研究1, 2では母親、研究3では幼稚園教諭および母親に対して調査を実施することにした。



## 2) 研究目的

### 研究 1：幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連

幼稚園児における「嫌いな食品の摂取行動」と「嫌いな食品の多寡」との関連性を明らかにする。

調査対象：母親

### 研究 2：幼稚園児の偏食と家庭における食育との関連

① 家庭において母親が幼稚園児に対して行っている食育の実態を明らかにする。

調査対象：母親

② 幼稚園児の偏食が、家庭で母親が実施しているどのような食育と関連するのかを明らかにする。

調査対象：母親

### 研究 3：幼稚園児の偏食に対する幼稚園における野菜栽培の効果

① 幼稚園における野菜栽培の状況、および活動後における幼稚園児の偏食の状況の変化について明らかにする。

調査対象：幼稚園教諭

② 幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食にもたらす影響について明らかにする。

調査対象：母親，幼稚園教諭

## 文献

- 1) Wardle J, Coole LJ, Gibson L, et al. Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*. 40. 155-162. 2003.
- 2) 文部科学省. 幼稚園教育要領. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/)  
(平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 3) 厚生労働省. 保育所保育指針. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/hoiku04/pdf/hoiku04a.pdf#search='%E5%8E%9A%E7%94%9F%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%9C%81%EF%BC%8E%E4%BF%9D%E8%82%B2%E6%89%80%E4%BF%9D%E8%82%B2%E6%8C%87%E9%87%9D%EF%BC%8E'>  
(平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 4) 鈴木秀子, 佐藤三佳, 鈴木礼子. 食育に関する実態調査報告書. 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部. <http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf#search='%E9%A3%9F%E8%82%B2%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8%EF%BC%8E%E4%BC%9A%E6%B4%A5%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E7%9F%AD%E6%9C%9F%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E9%83%A8%E3%80%81%E7%A6%8F%E5%B3%B6%E7%9C%8C%E4%BF%9D%E5%81%A5%E7%A6%8F%E7%A5%89%E9%83%A8'> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 5) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子. 朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識. *栄養学雑誌*. 63. 273-283. 2005.
- 6) 菅原千鶴子, 森谷きよし, 木田春代. 就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育教室と札幌市の幼稚園ならびに保育園の現状. *天使大学紀要*. 13(2). 2012. 79-93.
- 7) 後藤美代子, 鈴木美智子, 佐藤玲子. ライフステージごとの栄養と健康—保育園児の食物の好き嫌い与健康に関する研究—. *尚絅学院大学紀要*. 53. 97-102. 2006.
- 8) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井栄治. 幼児の偏食と生活環境との関連. *民族衛生*. 74(6). 279-289. 2008.

## 1. 幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連（研究1）

### 1) 目的

幼稚園児における嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連性を明らかにする。

### 2) 方法

#### (1) 対象と方法

茨城県某市内公立幼稚園全17園のうち、調査協力への同意が得られた15園に通う園児1145人の母親を対象に、2008年9月に無記名自記式質問紙調査を実施した。調査票の配布・回収は、幼稚園ごとに幼稚園職員が行った。調査票の表紙に、回答者は母親であること、および倫理的配慮（調査の主旨、個人情報保護、回答は自由意思であり拒否や中断が可能であること、調査票の提出により調査協力に同意したとみなすこと等）を明記した。本研究は、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

#### (2) 調査項目

##### ① 属性

年齢、性別とした。

##### ② 嫌いな食品の摂取行動

「食事に嫌いな物や苦手な物があった場合、その食べ物を食べますか」の質問に対し、「食べる」、「どちらかといえば食べる」、「どちらかといえば食べない」、「食べない」の4件法で回答してもらった。

##### ③ 嫌いな食品の多寡

江田<sup>1)</sup>が幼児の嫌いな食品の多寡について尋ねた質問を参考に、「嫌いな食べ物ほどの

くらいありますか」の質問に対し、“たくさんある”，“いくつかある”，“ほとんどない”，“まったくない”の4件法で回答してもらった。

### (3) 分析方法

回収した797部(回収率69.6%)のうち、回答が完全であり、幼稚園児に食物アレルギーがなく、幼稚園児の食事作りを母親一人で担当していると回答した690人のうち、嫌いな食品の多寡の質問に“まったくない”と回答した31人を除外した659人(有効回答率82.7%)を分析対象とし、嫌いな食品の摂取行動と属性、嫌いな食品の多寡との関連性を検討した。有意性の検定には $\chi^2$ 検定を用いた。なお、セルの中に5以下の数字が含まれる場合はFisherの直接法を用いた。統計パッケージはIBM SPSS Statistics 21.0 J for Windowsを用い、統計的有意水準は5%未満とした。

### 3) 結果

#### (1) 対象者の属性と嫌いな食品の摂取行動との関連

本対象者は、実年齢 4 歳児が 172 人(26.1%)、5 歳児が 318 人(48.3%)、6 歳児が 169 人(25.6%)であり、男児が 336 人(51.0%)、女児が 323 人(49.0%)であった(表IV-1)。嫌いな食品の摂取行動の回答内訳は、“食べる” 28 人(4.2%)、“どちらかといえば食べる” 178 人(27.0%)、“どちらかといえば食べない” 352 人(53.4%)、“食べない” 101 人(15.3%)であった。属性と嫌いな食品の摂取行動との間に有意な関連はみられなかった。

**表IV-1 属性と嫌いな食品の摂取行動との関連**

	全体	嫌いな食品の摂取行動			χ <sup>2</sup> 値	
		食べる	どちらかとい えば食べる	どちらかとい えば食べない		食べない
	659 (100.0)	28 (4.2)	178 (27.0)	352 (53.4)	101 (15.3)	
年齢						
4歳	172 (100.0)	6 (3.5)	46 (26.7)	90 (52.3)	30 (17.4)	6.137
5歳	318 (100.0)	12 (3.8)	86 (27.0)	166 (52.2)	54 (17.0)	
6歳	169 (100.0)	10 (5.9)	46 (27.2)	96 (56.8)	17 (10.1)	
性別						
男	336 (100.0)	19 (5.7)	80 (23.8)	180 (53.6)	57 (17.0)	6.993
女	323 (100.0)	9 (2.8)	98 (30.3)	172 (53.3)	44 (13.6)	

χ<sup>2</sup>検定 年齢:df=6、性別:df=3

## (2) 嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連

嫌いな食品の多寡の回答の内訳は“たくさんある”150人(22.8%)，“いくつかある”347人(52.7%)，“ほとんどない”162人(24.6%)であった(表IV-2)。また、嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との間に、有意な関連がみられた。

**表IV-2 嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連** 人数(%)

	全体	嫌いな食品の摂取行動				P値
		食べる	どちらかといえ ば食べる	どちらかといえ ば食べない	食べない	
	659 (100.0)	28 (4.2)	178 (27.0)	352 (53.4)	101 (15.3)	
嫌いな食品の多寡						
たくさんある	150 (100.0)	0 (0.0)	9 (6.0)	76 (50.7)	65 (43.3)	
いくつかある	347 (100.0)	5 (1.4)	101 (29.1)	208 (59.9)	33 (9.5)	0.000 ***
ほとんどない	162 (100.0)	23 (14.2)	68 (42.0)	68 (42.0)	3 (1.9)	

Fisherの直接法 df=6  
\*\*\* P<.001

## 4) 考察

本対象幼稚園児において、食事に嫌いな食品があった場合に食べる者は28人(4.2%)、どちらかといえば食べる者は178人(27.0%)、どちらかといえば食べない者は352人(53.4%)、食べない者は101人(15.3%)であり、嫌いな食品を食べないとする者(どちらかといえば食べない者、および食べない者の合計)は全体の68.7%であった。幼児を対象とした先行研究<sup>2-4)</sup>によれば、偏食がある者は61.7~76.6%であり、幼児の母親の多くは嫌いな物を食べないことを偏食と認識している<sup>4)</sup>ことから、本対象者の嫌いな食べ物に対する行動は、概ね一般的な状況であると考えられた。

本結果によれば、嫌いな食品が少ない者ほど嫌いな食品を食べる傾向にあることが明らかとなった。このことから、本研究では、偏食を「嫌いな食品を食べないこと」と操作的に定義し、研究2, 3を進めることにした。

本研究の限界と課題を述べる。第一に、本研究は東京に近い某地方一都市の公立幼稚

園に通う幼稚園児の母親を対象としており、今後、他地域においても実証検討を重ねることが必要である。第二に、嫌いな食品が多い子どもの親は嫌いな食品を食べないと回答する傾向があること、嫌いな食品の中でも幼稚園児が絶対に食べない物といくらかは食べる物があることが予想される。結果の読み方には慎重になるべきであろう。また、今後は、具体的な食品に対する嗜好や摂取行動を尋ね、その関連性を詳細に検討する必要がある。

## 5) 結論

茨城県某市内公立幼稚園 15 園に通う園児 1145 人の親を対象とする無記名自記式質問紙調査を実施し、嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連について検討した。その結果、嫌いな食品が少ない者ほど嫌いな食品を食べる傾向にあることが示唆された。

## 文献

- 1) 江田節子. 幼児の食生活に関する研究－幼稚園児の弁当の実態とその問題点－. 日本食生活学会誌. 17(3). 224-230. 2006.
- 2) 村田務, 林薫, 染谷麻子. 幼児の偏食と保護者の対応に関する調査. 白梅学園短期大学紀要. 39. 113-127. 2003.
- 3) 江田節子. 幼児の食生活に関する研究－幼児の野菜摂取に関する食習慣と保護者の食意識について－. 人間環境学会『紀要』. 7. 35-47. 2007.
- 4) 曾根眞理枝. 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. 21. 85-100. 2006.



## 1. 家庭における母親の食育の現状（研究 2-1）

### 1) 目的

家庭において幼稚園児の母親が行っている偏食に関する食育を包括的に取り上げ、その実態を明らかにする。

### 2) 方法

#### (1) 対象と方法

茨城県某市内公立幼稚園全 17 園のうち、調査協力への同意が得られた 15 園に通う園児 1145 人の母親を対象に、2008 年 9 月に無記名自記式質問紙調査を実施した。調査票の配布・回収は、幼稚園ごとに幼稚園職員が行った。調査票の表紙に、回答者は母親であること、調査票を配布した幼稚園に通う幼稚園児が二人以上いる場合はその中で一番下の子どもについて回答すること、及び倫理的配慮(調査の主旨、個人情報保護、回答は自由意思であり拒否や中断が可能であること、調査票の提出により調査協力に同意したとみなすこと等)を明記した。本研究は、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

#### (2) 調査項目

##### ① 属性

幼稚園児の年齢、性別、母親の年齢、就業状況とした。

##### ② 家庭における食育

富岡<sup>1)</sup>の幼児の母親を対象とした家庭における食育の調査項目のうち「食習慣作り」と「食を介したふれあい」に関する項目、および本間ら<sup>2)</sup>の大学生の母親を対象に大学生が子どもだったころにどのような食事のしつけや嫌いな食べ物への対応を行っていたのかを尋ねた項目から抜粋し、【嫌いな食べ物への配慮】5 項目、【栄養バランスや食生

活リズムへの配慮】6項目，【食を介したふれあい】8項目の計19項目を設定した。選択肢は“よくあてはまる”，“まああてはまる”，“あまりあてはまらない”，“まったくあてはまらない”の4件法とした。

### (3) 分析方法

回収した797部(回収率69.6%)のうち，回答が完全であり，幼稚園児に食物アレルギーが無く，幼稚園児の食事は母親が一人で作っていると回答した666人(有効回答率83.6%)を分析対象とした。家庭における食育の各項目は『よくあてはまる・まああてはまる』と『あまりあてはまらない・まったくあてはまらない』に二群化し，『よくあてはまる・まああてはまる』と回答した者の割合を実施率とした。統計パッケージはIBM SPSS Statistics 21.0 J for Windowsを用いた。

## 3) 結果

### (1) 対象者の属性

本対象者は，実年齢4歳児が178人(26.5%)，5歳児が324人(48.3%)，6歳児が169人(25.2%)であり，男児が345人(51.4%)，女児が326人(48.6%)であった(表V-1-1)。母親は，20歳代が65人(9.8%)，30歳代が478人(71.8%)，40歳以上が123人(18.5%)であり，専業主婦が526人(79.0%)，就業者が140人(21.0%)であった。

表 V-1-1 対象者の属性 人数(%)

全体		
	666	(100.0)
幼児		
年齢		
4歳	175	(26.3)
5歳	322	(48.3)
6歳	169	(25.4)
性別		
男	342	(51.4)
女	324	(48.6)
母親		
年齢		
20歳代	65	(9.8)
30歳代	478	(71.8)
40歳以上	123	(18.5)
就業状況		
専業主婦	526	(79.0)
常勤/自営/パート/アルバイト	140	(21.0)

## (2) 家庭における食育の状況

母親が家庭において行っている食育のうち、実施率が9割を超えたのは8項目であり、7割未満の項目は6項目であった。

【嫌いな食べ物への配慮】に関する項目で実施率が9割を超えたのは、「好き嫌いをしないように言っている」633人(95.0%)、「食べ残しをしないように言っている」622人(93.5%)であり、7割未満であったのは「料理は一人分ずつ盛り付けている」458人(68.8%)、「切り方や味付けなど調理法を工夫している」444人(66.7%)であった。

【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】に関する項目のうち、実施率が9割を超えたのは、「肉や魚、卵料理には野菜を組み合わせている」630人(94.6%)、「決まった時刻に食事をさせている」607人(91.1%)であった。一方、実施率が7割未満の項目は「間食の質・量を決めて与えている」460人(69.1%)、「料理は薄味にしている」428人(64.3%)

であった。

【食を介したふれあい】に関する項目のうち、実施率が9割を超えたのは4項目であり、そのうち「子どもと一緒に食事している」656人(98.5%)は全19項目で最も実施率が高かった。一方、実施率が低かったのは「食事をする時、子どもに手伝わせている」310人(46.5%)、「食事の時間は、テレビを消している」356人(53.5%)であり、全19項目中、実施率が6割に満たなかったのは、この2項目のみであった。

**表V-1-2 家庭における食育の状況**

家庭における食育	全体
	666 (100.0)
<b>【嫌いな食べ物への配慮】</b>	
好き嫌いをしないように言っている	633 (95.0)
食べ残しをしないように言っている	622 (93.4)
子どもの嫌いなものや苦手なものも食事に出している	593 (89.0)
料理は一人分ずつ盛り付けている	458 (68.8)
切り方や味付けなど調理法を工夫している	444 (66.7)
<b>【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】</b>	
肉や魚、卵料理には野菜を組み合わせている	630 (94.6)
決まった時刻に食事をさせている	607 (91.1)
よく噛んで食べるように言っている	588 (88.3)
色々な食品や料理を食べさせている	558 (83.8)
間食の質・量を決めて与えている	460 (69.1)
料理は薄味にしている	428 (64.3)
<b>【食を介したふれあい】</b>	
子どもと一緒に食事している	656 (98.5)
食事時のあいさつをさせている	631 (94.7)
食事の時、子どもと楽しく会話している	614 (92.2)
家族全員が同じメニューを食べている	613 (92.0)
体に良い食べ物や栄養の話をしている	560 (84.1)
食料品を買いに行く時、子どもを連れて行っている	552 (82.9)
食事の時間は、テレビを消している	356 (53.5)
料理をする時、子どもに手伝わせている	310 (46.5)

数字は『よくあてはまる・まああてはまる』と回答した人数(%)を示す。

#### 4) 考察

本調査対象者の母親の年齢構成は、20歳代が約10%、30歳代が約70%、40歳以上が約20%であった。平成22年にベネッセ食育研究所が首都圏の乳幼児(0～6歳児)を持つ保護者約3500人を対象に行った調査<sup>3)</sup>における母親の年齢構成は、20歳代が約10%、30歳代が約65%、40歳以上が約15%であり、本対象幼児の年齢(4～6歳)を加味すると、本対象者の母親の年齢構成は、ほぼ平均的であると考えられた。

一方、本対象の母親の就業状況は、専業主婦が約80%、就業者(常勤・自営・パート/アルバイト)が約20%であった。先述のベネッセ食育研究所の調査<sup>3)</sup>における幼稚園児(4～6歳児)の母親の就業状況は、専業主婦が約70%、就業者(常勤・パートタイム・フリー)が約25%であったことから、本対象者の母親の就業状況は、専業主婦の割合がやや高い集団であると考えられた。

本研究では、家庭において母親が幼稚園児に対して行っている偏食に関する食育として、【嫌いな食べ物への配慮】、【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】、【食を介したふれあい】に関する19項目を取り上げ、その実施状況を尋ねた。その結果、実施率が9割を超えた項目は8項目であり、7割未満の項目は6項目であった。また、実施率が最も高かった項目は「子どもと一緒に食事している」であり、98.5%の母親が実施していると回答した。一方、「食事の時間は、テレビを消している」、「料理をする時、子どもに手伝わせている」の実施率はいずれも5割程度であった。

まず、【嫌いな食べ物への配慮】に関する項目のうち、好き嫌いや食べ残しをしないように声がけをしている者は9割を超えたのに対し、おかずを一人分ずつ盛り付けている者および調理法の工夫をしている者は7割未満であった。木田ら<sup>4)</sup>は、幼児を持つ母親が幼少期の家庭で受けた食育について調査を行い、好き嫌いをしないように言われていた者は全体の約85%であった一方、おかずを一人分ずつ盛り付けられていた者や、子ども向けに切り方や味付けなどの工夫がなされた食事をしてきた者は50%程度であったことを報告しており、本結果と同様の傾向であった。また、ベネッセ食育研究所が4～6歳児

を持つ母親を対象に行った調査<sup>5)</sup>によれば、「嫌いな物を残さないように注意する」母親は8割を超えており、「食事の前にお菓子を食べないように注意する」母親の次に多かった。このことから、幼稚園児に嫌いな食べ物を食べさせる配慮として、口頭での声かけは多くの母親が行っているのに対し、調理技術や労力を要すると考えられる一人分ずつの盛り付けや調理法の工夫をしている母親は比較的少ないことがわかった。

次に、【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】に関する項目のうち、9割以上の者が実施していた食育は、肉や魚と野菜を組み合わせた食事をさせたり、決まった時刻に食事をさせることであった。これに対し、間食の質や量を決めて与えたり、料理の味付けを薄味にしている者は、7割未満であった。富岡が幼稚園児の母親に対して行った調査<sup>1)</sup>においても、肉や魚と野菜を組み合わせた食事をしている者や食事時刻が決まっている者が比較的多い一方、間食の量を決めて与えたり、薄味に慣れさせるように配慮している者は少なく、本結果と同様の傾向がみられた。このことから、食品の組み合わせ方や食事時刻を一定にすることについては、概ね理解し実践されているのに対し、間食の質や量を決めて与えたり、料理を薄味にするといった配慮をしている母親は比較的少ないことが明らかとなった。

【食を介したふれあい】に関する項目のうち、子どもと一緒に食事することは、全項目中で最も実施率が高かった。これとは逆に、食事作りの手伝いをさせることや食事中にテレビ視聴させないことは実施率が5割程であり、全項目の中でも実施率が低かった。富岡<sup>1)</sup>は、幼稚園児の母親を対象とした調査において、孤食をさせないことを意識している母親の割合が最も高いのに対し、食事作りの手伝いをさせている母親は比較的少ないこと、今本ら<sup>6)</sup>は保育所児童の母親を対象に行った調査において、親子で料理をしたり、食事中にテレビを消す母親は半数であることを報告しており、本結果と一致する。幼稚園児に食事作りの手伝いをさせることは、幼稚園児が食べ物に興味を持ったり、母子間でのコミュニケーションを高めることにつながる一方、時間がかかるなど母親の負担が増すと考えられる。また、近年のメディアの普及による子どものテレビ・ビデオ

の視聴時間の長時間化が、食事時間中のテレビ視聴につながっていることも指摘されている<sup>7)</sup>。これらのことから、この2項目の実施率が低いと考えられた。

本研究の限界と課題として、第一に本研究は東京に近い某地方一都市の公立幼稚園に通う幼稚園児の母親を対象としていること、さらに一般の集団と比較して専業主婦の割合が高い可能性が予想されることから、今後、他地域においても実証検討を重ねることが必要である。第二に、本研究では家庭における食育の実施状況については、リッカートスケールを用いて尋ねたことから、実施頻度については明らかにできていない。今後は、選択肢として頻度を用いるなど、より詳細な実施状況を明らかにしていく必要がある。特に、食物摂取の状況に関しては、個々の食品の摂取量や摂取頻度について尋ねていないことから、結果の読み方には慎重になるべきであろう。今後は信頼性・妥当性が確認された食物摂取頻度尺度等を用いて検討する必要があると考える。

以上のような限界や課題はあるものの、本研究により家庭における母親による食育の実施状況が明らかとなった。

## 5) 結論

本研究では、茨城県某市内公立幼稚園15園に通う園児の母親1145人を対象に、家庭において母親が幼稚園児に対して行っている偏食に関する食育として、【嫌いな食べ物への配慮】、【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】、【食を介したふれあい】に関する19項目を取り上げ、その実施状況を尋ねた。その結果、実施率が9割を超えたのは、共食や好き嫌いへの声かけ、食品の組み合わせ方や規則的な食事時刻に関する配慮などであった。一方、食事作りの手伝いをさせることや、食事中にテレビ視聴をさせないことといった食育を実施している者は6割未満であった。

## 2. 幼稚園児の偏食と母親による食育との関連（研究2-2）

### 1) 目的

幼稚園児の偏食が、家庭において母親が行うどのような食育と関連しているのかを明らかにする。

### 2) 方法

#### (1) 対象と方法

茨城県某市内公立幼稚園全17園のうち、調査協力への同意が得られた15園に通う園児1145人の母親を対象に、2008年9月に無記名自記式質問紙調査を実施した。調査票の配布・回収は、幼稚園ごとに幼稚園職員が行った。調査票の表紙に、回答者は母親であること、調査票を配布した幼稚園に通う幼稚園児が二人以上いる場合はその中で一番下の子どもについて回答すること、及び倫理的配慮（調査の主旨、個人情報の保護、回答は自由意思であり拒否や中断が可能であること、調査票の提出により調査協力に同意したとみなすこと等）を明記した。本研究は、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

#### (2) 調査項目

##### ① 属性

幼稚園児の年齢、性別、母親の年齢、就業状況とした。

##### ② 偏食

「食事に嫌いなものや苦手な物があった場合、その食べ物を食べますか」の質問に対し、「食べる」、「どちらかといえば食べる」、「どちらかといえば食べない」、「食べない」の4件法で回答してもらった。



### ③ 家庭における食育

富岡<sup>1)</sup>の幼児の母親を対象とした家庭における食育の調査項目のうち「食習慣作り」と「食を介したふれあい」に関する項目、および本間ら<sup>2)</sup>の大学生の母親を対象に大学生が子どもだった頃にどのような食事のしつけや嫌いな食べ物への対応を行っていたのかを尋ねた項目から抜粋し、【嫌いな食べ物への配慮】5項目、【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】6項目、【食を介したふれあい】8項目の計19項目を設定した。選択肢は“よくあてはまる”，“まああてはまる”，“あまりあてはまらない”，“まったくあてはまらない”の4件法とした。

### (3) 分析方法

回収した797部(回収率69.6%)のうち、回答が完全であり、幼稚園児に食物アレルギーが無く、幼稚園児の食事を母親が一人で作っていると回答した666人(有効回答率58.2%)を分析対象とした。偏食は『偏食なし』(食べる・どちらかといえば食べる)と『偏食あり』(食べない・どちらかといえば食べない)に二群化した。家庭における食育の各項目は、『よくあてはまる・まああてはまる』と『あまりあてはまらない・まったくあてはまらない』に二群化した。

まず、偏食と基本属性(幼稚園児の年齢・性別、母親の年齢・就業状況)との関連について $\chi^2$ 検定を行った。次に、偏食と家庭における食育との関連について、偏食(『偏食なし』=0, 『偏食あり』=1)を従属変数、家庭における食育19項目(『よくあてはまる・まああてはまる』=0, 『あまりあてはまらない・まったくあてはまらない』=1)をそれぞれ独立変数とする単変量ロジスティック回帰分析を行い、ここで $P<0.05$ であった変数を独立変数として、幼稚園児の年齢・性別、母親の年齢・就業状況を調整変数とする多変量ロジスティック回帰分析(変数増加法尤度比)を行った。統計解析にはIBM SPSS21.0 J for Windowsを用い、有意水準は5%とした。

### 3) 結果

#### (1) 対象者の属性と偏食との関連

本対象者は、実年齢 4 歳児が 178 人(26.5%)、5 歳児が 324 人(48.3%)、6 歳児が 169 人(25.2%)であり、男児が 345 人(51.4%)、女児が 326 人(48.6%)であった(表 V-2-1)。偏食の回答は、“食べる” 46 人(6.7%)、“どちらかといえば食べる” 183 人(27.5%)、“どちらかといえば食べない” 343 人(51.5%)、“食べない” 94 人(14.1%)であった。属性と偏食との間に有意な関連はみられなかった。

**表 V-2-1 属性と偏食との関連** 人数(%)

	全体	偏食		X <sup>2</sup> 値
		なし	あり	
	666 (100.0)	229 (34.4)	437 (65.6)	
<b>幼児</b>				
年齢				
4歳	175 (100.0)	60 (34.3)	115 (65.7)	.029
5歳	322 (100.0)	110 (34.2)	212 (65.8)	
6歳	169 (100.0)	59 (34.9)	110 (65.1)	
<b>性別</b>				
男	342 (100.0)	111 (32.5)	231 (67.5)	1.159
女	324 (100.0)	118 (36.4)	206 (63.6)	
<b>母親</b>				
年齢				
20歳代	65 (100.0)	31 (47.7)	34 (52.3)	5.759
30歳代	478 (100.0)	159 (33.3)	319 (66.7)	
40歳以上	123 (100.0)	39 (31.7)	84 (68.3)	
<b>就業状況</b>				
専業主婦	526 (100.0)	180 (34.2)	346 (65.8)	.030
常勤/自営/パート/アルバイト	140 (100.0)	49 (35.0)	91 (65.0)	

X<sup>2</sup>検定 幼児および母親の年齢: df=2, 幼児の性別および母親の就業状況: df=1

## (2) 偏食と家庭における食育との関連

偏食と家庭における食育との関連性について、単変量解析で $P<0.05$ であった10項目を独立変数、幼稚園児の年齢・性別および母親の年齢・就業状況を調整変数とするロジスティック回帰分析を行った。その結果、【嫌いな食べ物への配慮】に関する項目である「食べ残しをしないように言っていない」(OR=6.35, 95%CI : 1.92-20.95), 「子どもの嫌いな物や苦手な物を食事に出していない」(OR=2.56, 95%CI : 1.30-5.07), 【食を介したふれあい】に関する項目である「家族全員が同じメニューを食べていない」(OR=2.99, 95%CI : 1.30-6.88), 「食事の時間はテレビを消していない」(OR=1.55, 95%CI : 1.10-2.18), 「料理をする時、子どもに手伝わせていない」(OR=1.40, 95%CI : 1.00-1.95)が偏食と有意な関連を認めた(表V-2-2)。

表V-2-2 偏食と家庭における食育との関連

家庭における食育	全体		偏食		単変量		多変量 <sup>a)</sup>	
	666 (100.0)		なし	あり	オッズ比 (95%CI)	P値	オッズ比 (95%CI)	P値
			229 (34.4)	437 (65.6)				
<b>【嫌いな食べ物への配慮】</b>								
好き嫌いをしないように言っている								
よくあてはまる・まああてはまる	633 (95.0)	220 (96.1)	413 (94.5)	1.00	.380			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	33 (5.0)	9 (3.9)	24 (5.5)	1.42 (0.65-3.11)				
食べ残しをしないように言っている								
よくあてはまる・まああてはまる	622 (93.4)	226 (98.7)	396 (90.6)	1.00	.001	1.00	.002	**
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	44 (6.6)	3 (1.3)	41 (9.4)	7.80 (2.39-25.47)		6.35 (1.92-20.95)		
子どもの嫌いなものや苦手なものも食事に出している								
よくあてはまる・まああてはまる	593 (89.0)	218 (95.2)	375 (85.8)	1.00	.000	1.00	.007	**
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	73 (11.0)	11 (4.8)	62 (14.2)	3.28 (1.69-6.36)		2.56 (1.30-5.07)		
料理は一人分ずつ盛り付けている								
よくあてはまる・まああてはまる	458 (68.8)	166 (72.5)	292 (66.8)	1.00	.134			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	208 (31.2)	63 (27.5)	145 (33.2)	1.31 (0.92-1.86)				
切り方や味付けなど調理法を工夫している								
よくあてはまる・まああてはまる	444 (66.7)	152 (66.4)	292 (66.8)	1.00	.908			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	222 (33.3)	77 (33.6)	145 (33.2)	0.98 (0.70-1.38)				
<b>【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】</b>								
肉や魚、卵料理には野菜を組み合わせている								
よくあてはまる・まああてはまる	630 (94.6)	223 (97.4)	407 (93.1)	1.00	.027			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	36 (5.4)	6 (2.6)	30 (6.9)	2.74 (1.12-6.68)				
決まった時刻に食事をさせている								
よくあてはまる・まああてはまる	607 (91.1)	213 (93.0)	394 (90.2)	1.00	.221			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	59 (8.9)	16 (7.0)	43 (9.8)	1.45 (0.80-2.64)				
よく噛んで食べるように言っている								
よくあてはまる・まああてはまる	588 (88.3)	200 (87.3)	388 (88.8)	1.00	.580			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	78 (11.7)	29 (12.7)	49 (11.2)	0.87 (0.53-1.42)				
色々な食品や料理を食べさせている								
よくあてはまる・まああてはまる	558 (83.8)	207 (90.4)	351 (80.3)	1.00	.001			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	108 (16.2)	22 (9.6)	86 (19.7)	2.31 (1.40-3.80)				
間食の質・量を決めて与えている								
よくあてはまる・まああてはまる	460 (69.1)	174 (76.0)	286 (65.4)	1.00	.005			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	206 (30.9)	55 (24.0)	151 (34.6)	1.67 (1.16-2.40)				
料理は薄味にしている								
よくあてはまる・まああてはまる	428 (64.3)	159 (69.4)	269 (61.6)	1.00	.044			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	238 (35.7)	70 (30.6)	168 (38.4)	1.42 (1.01-2.00)				
<b>【食を介したふれあい】</b>								
子どもと一緒に食事している								
よくあてはまる・まああてはまる	656 (98.5)	228 (99.6)	428 (97.9)	1.00	.138			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	10 (1.5)	1 (0.4)	9 (2.1)	4.79 (0.60-38.08)				
食事時のあいさつをさせている								
よくあてはまる・まああてはまる	631 (94.7)	221 (96.5)	410 (93.8)	1.00	.145			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	35 (5.3)	8 (3.5)	27 (6.2)	1.82 (0.81-4.07)				
食事の時、子どもと楽しく会話している								
よくあてはまる・まああてはまる	614 (92.2)	217 (94.8)	397 (90.8)	1.00	.077			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	52 (7.8)	12 (5.2)	40 (9.2)	1.82 (0.94-3.55)				
家族全員が同じメニューを食べている								
よくあてはまる・まああてはまる	613 (92.0)	222 (96.9)	391 (89.5)	1.00	.001	1.00	.010	*
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	53 (8.0)	7 (3.1)	46 (10.5)	3.73 (1.66-8.40)		2.99 (1.30-6.88)		
体に良い食べ物や栄養の話をしている								
よくあてはまる・まああてはまる	560 (84.1)	203 (88.6)	357 (81.7)	1.00	.021			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	106 (15.9)	26 (11.4)	80 (18.3)	1.75 (1.09-2.81)				
食料品を買いに行く時、子どもを連れて行っている								
よくあてはまる・まああてはまる	552 (82.9)	188 (82.1)	364 (83.3)	1.00	.696			
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	114 (17.1)	41 (17.9)	73 (16.7)	0.92 (0.60-1.40)				
食事の時間は、テレビを消している								
よくあてはまる・まああてはまる	356 (53.5)	142 (62.0)	214 (49.0)	1.00	.001	1.00	.010	*
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	310 (46.5)	87 (38.0)	223 (51.0)	1.70 (1.23-2.36)		1.55 (1.10-2.18)		
料理をする時、子どもに手伝わせている								
よくあてはまる・まああてはまる	310 (46.5)	123 (53.7)	187 (42.8)	1.00	.007	1.00	.042	*
まったくあてはまらない・あまりあてはまらない	356 (53.5)	106 (46.3)	250 (57.2)	1.55 (1.13-2.14)		1.40 (1.00-1.95)		

ロジスティック回帰分析

a) 調整変数として幼児の年齢・性別、母親の年齢・就業状況を投入

\* P<0.05, \*\* P<0.01

数字は『よくあてはまる・まああてはまる』と回答した人数(%)を示す。

#### 4) 考察

本研究では、家庭において母親が幼稚園児に対して行っている偏食に関する食育として、【嫌いな食べ物への配慮】、【栄養バランスや食生活リズムへの配慮】、【食を介したふれあい】に関する19項目を取り上げ、幼稚園児の偏食との関連性について検討した。その結果、【嫌いな食べ物への配慮】に関する項目である「食べ残しをしないように言っていない」、「子どもの嫌いな物や苦手な物を食事に出していない」、【食を介したふれあい】に関する項目である「家族全員が同じメニューを食べていない」、「食事の時間はテレビを消していない」、「料理をする時、子どもに手伝わせていない」が偏食のリスク要因であった。

はじめに、【嫌いな食べ物への配慮】の2項目について考察する。まず、「食べ残しをしないように言わないこと」について考えてみる。幼児期は新しい食べ物や食べられない物を躊躇する新奇性恐怖傾向が強い時期である<sup>8)</sup>ことから、母親が幼稚園児の食べ残しに対して何も言わなければ、幼稚園児が食べられない物や嫌いな物を口にできる可能性は低くなると考えられる。しかし、ある食べ物を好きになるためには、見るだけでなく口にすることが必要<sup>9)</sup>とされ、また、様々な食べ物を口にすることにより味覚の幅が広がる<sup>10)</sup>ことから、母親が幼稚園児に食べてみるように促すことが重要であるといえよう。さらに、小学生を対象とした先行研究<sup>11)</sup>において、母親が食べ残しをしないように声がけをしている子どもは、そうでない子どもよりも、学校給食といった母親がいない状況においても嫌いな食べ物を食べる努力をすることが報告されている。このことから、子どもが嫌いな食品でも食べる習慣を身に着けるためには、母親が食べ残しをしないように直接声がけすることが重要であると考えられた。

しかしながら、Batsellら<sup>12)</sup>は、子どもの頃に親や教師から嫌いな食品を無理に食べさせられた経験がある大学生は約7割であり、そのうちの約7割が大学生になった時点においてもその食べ物を食べないことを報告している。このことから、食べ残しをしないように幼稚園児に勧める際は、強制的ではなく、子どもの自主性を尊重した関わり方

に留意する必要がある。

また、「子どもの嫌いな物や苦手なものを食事に出さないこと」も幼稚園児の偏食のリスク要因であった。先行研究<sup>13-15)</sup>によれば、幼児に好きな食べ物や欲しがる食べ物だけを与えたり、嗜好に偏らないように意識していない母親の幼児は、そうでない幼児よりも偏食する者の割合が高いことが報告されており、本結果と一致する。母親は子どもの食べ物に対する嗜好を概ね2, 3回の食事時の様子で判断する<sup>16)</sup>とされるが、幼児は何かのきっかけで、それまで嫌いで食べられなかった物を口にし、食べられるようになることがある<sup>17)</sup>。加えて、幼児の食べ物に対する嗜好の理由として、その食べ物を食べたことがない<sup>18)</sup>ことや、名前を知っているとといった馴染みの深さ<sup>19)</sup>があることから、幼稚園児が食べなくても食卓に並べ、その食べ物に慣れさせることが重要といえよう。加えて、幼児期の摂食機能は発達途上にあり、硬すぎたり大きすぎるために食べられないことがある<sup>10)</sup>。このため、幼稚園児の食べ方や様子を観察したり、食べない理由を尋ねながら、調理方法を工夫することが重要といえよう。

次に、偏食と関連がみられた【食を介したふれあい】の3項目から、まず、「家族全員が同じメニューを食べないこと」について考察する。幼児は、食べたことがないなど、安心感が持てない食べ物を躊躇する傾向がある<sup>8, 10, 20)</sup>。一方、親との共食頻度が高い幼児はそうでない幼児よりも偏食しないこと<sup>21)</sup>や、幼児を対象としたモデリングに関する実験において、モデルとなる人物が幼児と同じものを食べている場合は、違う物を食べている場合や何も食べていない場合よりも、幼児がその食べ物を口にするまでの時間が短く、摂取量も多いこと<sup>22)</sup>が報告されている。このことから、家族が幼稚園児に食べてみせることは、幼稚園児にその食べ物に対する安心感を持たせ、食べることを促すと考えられる。さらに、保護者との共食頻度の高さは食事中的楽しい会話の頻度とも関連し<sup>21)</sup>、楽しい雰囲気の中で口にした食べ物は嗜好が高まりやすい<sup>23)</sup>ことから、幼稚園児に「美味しいよ」と食べて見せ、子どもが一口食べたら褒めるといった関わり方も重要といえよう。

これとは逆に、「食事の時間にテレビを視聴すること」が幼児の嫌いな物でも食べる行動の阻害要因である可能性が示された。食事時にテレビがついている環境は、幼児が食事に集中できず食べ物を味わうことやしっかり咀嚼することを妨げる要因であると考えられることから、食事中はテレビを消して食事に集中できる環境を整えることが重要といえよう。また、先述したようにテレビ視聴時間の長時間化が食事中のテレビを視聴につながっている<sup>7)</sup>ことが指摘されており、テレビ視聴時間が長い幼児ほど嫌いな食べ物が多いことも報告されている<sup>24)</sup>。「テレビはごはんを食べ終わってからみようね」というように、幼児の生活にメリハリを持たせることも重要であろう。

さらに、食事の時間を親子の触れ合いの時間であると考えている保護者はそうでない保護者よりも、食事中にテレビを視聴しない者や子どもの嗜好に偏らないように配慮している者が多いこと<sup>25)</sup>も報告されていることから、食事時にテレビがついている環境は、母親にとっても子どもとの会話や子どもの観察を妨げる要因となると考えられる。本研究2-1によれば、食事中にテレビ視聴をさせていない母親は半数であったことから、食事中はテレビ視聴しないことに関しても留意する必要があるだろう。

その一方で、食事中のテレビ視聴が家族の会話を促進することも指摘されている<sup>26)</sup>。一律に食事中にテレビ視聴しないように指導するのではなく、対象の状況をみながら、食事時のコミュニケーションツールとして、上手にテレビを活用する方法を提案していくことも必要であろう。

最後に「食事作りの手伝いをさせないこと」について考察する。先行研究によれば、親子で食事作りをしている幼児は、そうでない幼児よりも偏食する者が少ないこと<sup>26)</sup>や、嫌いな食品が3つ以上ある者が少ないこと<sup>6)</sup>が明らかにされており、本知見と一致する。近年、調理済み食品や総菜の利用など、家庭内で行われてきた調理や食事を家庭外に依存する、いわゆる食の外部化が進んでおり<sup>27)</sup>、研究2-1においても食事作りの手伝いをさせている母親は5割に満たないことが明らかとなっている。しかしながら、幼児に配膳の準備や簡単な皮むきなどの手伝いをさせることは、食材や料理に対する興

味だけでなく、健康や生活に対する意欲を高める<sup>28)</sup>とされ、幼児自身が食事作りに関わった場合には、苦手な食べ物であっても努力するといわれている<sup>6)</sup>。さらに、母子間の会話や母親の調理に対する工夫とも関連する<sup>7)</sup>ことも報告されている。これらのことから、食事作りの手伝いは、幼稚園児が自ら嫌いな食品でも口にする習慣を身に着けるための鍵といえよう。

また、食事作りの手伝いをする頻度が高い小学生ほど食に関する知識が高く<sup>29)</sup>、幼少期の保護者との会話や知識が大学生の食物選択に関連すること<sup>30,31)</sup>や、幼少期に食事作りの手伝いをした経験は、成人期における偏食しない習慣と関連する<sup>4)</sup>ことも報告されている。これらのことから、食事作りの手伝いを介した会話や知識の習得が生涯にわたる健康増進の上でも重要といえ、今後、さらに推進すべき食育であると考えられた。

本研究の限界と課題として、第一に本研究は茨城県某市内の公立幼稚園に通う幼稚園児の母親を対象としており、今後、他地域においても実証検討を重ねることが必要である。第二に、本研究ではきょうだいや祖父母の有無といった家族形態、父親の育児や家事への参加については検討していない。今後は、これらの要因を含めた検討が必要であるとする。第三に、本研究は横断調査であるため、縦断調査を行い因果関係を検証する必要がある。

以上のような限界はあるものの、本研究により、幼稚園児の偏食に関連する母親の食育が明らかとなったことから、今後はこれらの点を踏まえた支援策を検討することが必要と考えられた。

## 5) 結論

本研究では、茨城県某市内公立幼稚園 15 園に通う園児の母親 1145 人を対象に、幼稚園児の偏食が家庭における母親のどのような食育と関連しているかを検討した。その結果、幼稚園児の偏食は、食べ残しをしないように言っていないことや、子どもの嫌いな物や苦手な物を食事に出していないこと、家族全員が同じメニューを食べていないこと、



食事の時間はテレビを消していないこと、料理をする時子どもに手伝わせていないことと関連していた。このことから、幼稚園児の偏食改善に向けた家庭における食育として、食べ残しに対する声かけや子どもの嗜好に偏らない食事をさせるといった嫌いな食べ物に対する配慮、家族で同じものを食べたり、食事中はテレビを消して食事に集中できる環境を整えることや、親子で食事の準備をするといった食を介したふれあいが重要であることが示唆された。

また、食事中にテレビ視聴しないことや食事作りの手伝いをさせるといった食育は、実施率が低い食育であることから、今後、重点的に取り組む必要があると考えられた。

## 文献

- 1) 富岡文枝. 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり. 栄養学雑誌. 57(1). 25-36. 1999
- 2) 本間恵美, 鷺見孝子, 遠藤仁子. 偏食を生み出す要因に関する研究: 子供期の食生活が及ぼす影響. 東海女子短期大学紀要. 26. 33-41. 2000.
- 3) ベネッセ教育総合研究所. 第4回 幼児の生活アンケート報告書 2010年. <http://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=3207> (平成26年9月17日にアクセス)
- 4) 木田春代, 武田文, 朴峠周子. 幼児の母親における幼少期の食生活と現在の偏食との関連. 日本公衆衛生雑誌. 59(2). 112-119. 2012.
- 5) ベネッセ食育研究所. 食事としつけに関するアンケート2009 幼児・小学生の保護者を対象に. [http://berd.benesse.jp/up\\_images/research/syokuiku20091.pdf](http://berd.benesse.jp/up_images/research/syokuiku20091.pdf) (平成26年9月17日にアクセス)
- 6) 今本美幸, 西川貴子, 伊達佐和子, 他. 子どもの料理教室における「食」への関心の高まりについて. 神戸女子短期大学論攷. 56. 39-46. 2011.
- 7) 原田正文. II-4 子どもの毎日の生活と親の具体的かかわり. 原田正文編. 子育ての変貌と次世代育成支援—兵庫レポートに見る子育て現場と子ども虐待予防. 名古屋. 名古屋大学出版会. 111-138. 2006.
- 8) Pliner P. Development of Measures of food neophobia in children. *Appetite*. 23. 147-163. 1994.
- 9) Birch LL, McPhee L, Shoba BC, et al. What kind of exposure reduces children's food neophobia? *Appetite*. 9. 171-178. 1987.
- 10) 二木武. 1章 栄養と発達. 二木武, 帆足英一, 川井尚, 他編. 新版 小児の発達 栄養行動—接触から排泄まで/生理・栄養・臨床—. 東京. 医歯薬出版. 1-89. 1995.
- 11) 伊藤至乃, 天野幸子, 殿塚婦美子. 食生活における母子のかかわりについて. 栄養

- 学雑誌. 51(1). 39-52. 1993.
- 12) Batsell WRJr, Brown AS, Ansfield ME, et al. "You will eat all of that!" : a retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite*. 38. 211-219. 2002.
- 13) 八倉巻和子, 村田輝子, 大場幸雄, 他. 幼児の食行動と養育条件に関する研究 第2報 幼児の食行動に及ぼす養育条件. *小児保健研究*. 51(6). 728-739. 1992.
- 14) 江田節子. 幼児の食生活に関する研究—幼児の野菜摂取に関する食習慣と保護者の食意識について—. *人間環境学会『紀要』*. 7. 35-47. 2007.
- 15) 曾根眞理枝. 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*. 21. 85-100. 2006.
- 16) Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, et al. Children' s food preferences: A longitudinal analysis, *J Am Diet Assoc*. 102. 1638-1647. 2002.
- 17) 西村実穂. 食べるようになったきっかけ. 徳田克己監修. 西村実穂, 水野智美編. 具体的な対応がわかる 気になる子の偏食 発達障害児の食事指導の工夫と配慮. 東京. チャイルド本社. 2014. 86-90.
- 18) Wardle J, Sanderson S, Gibson EL, et al. Factor- analytic structure of food preferences in four-year-old children in the UK. *Appetite*. 37. 217-223. 2001.
- 19) Birch LL. Preschool children' s food preferences and consumption patterns. *J Nutr Educ*. 11(4). 189-192. 1979.
- 20) Blissett J, Fogel A. Intrinsic and extrinsic influences on children' s acceptance of new foods. *Physiology and Behavior*. 121. 89-95. 2013.
- 21) 森脇弘子, 戒淳子, 前大道教子, 他. 3歳児の保護者の食生活と共食頻度との関連. *日本食生活学会誌*. 20(1). 68-73. 2009.
- 22) Adessi E, Galloway AT, Visalberghi E, et al. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*. 45. 264-271.

- 2005.
- 23) Zellner DA. How foods get to be liked: some general mechanisms and some special cases. Bolles RC ed. The hedonics of taste. New Jersey: Lawrence Erlbaum associate, 199-214. 1991.
- 24) 服部伸一, 足立正, 島崎博嗣, 他. テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 小児保健研究. 63(5). 516-523. 2004.
- 25) 塚原康代. 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況: ライフステージ別相違点と相互関連性. 栄養学雑誌. 61(4). 223-233. 2003.
- 26) 徳田克己. 第2章こんなフレーズに惑わされないで フレーズ①「テレビやビデオを見ると, 発達がゆがむ」. 徳田克己, 水野智美編. 親を惑わす専門家の言葉. 東京. 中央公論新社. 50-63. 2009
- 27) 内閣府. 第二次食育推進基本計画(一部改訂). 2013. <http://www8.cao.go.jp/syokuiiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf>. (平成26年9月17日にアクセス)
- 28) 共生社会生活統括官. 食育推進基本計画参考資料. 2006. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/html/siryu-0.html> (平成26年9月17日にアクセス)
- 29) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井栄治. 幼児の偏食と生活環境との関連. 民族衛生. 74(6). 279-289. 2008.
- 30) 佐々尚美, 加藤幸子, 田中宏子, 他. 大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響. 日本家庭科教育学会誌. 2003. 46(3). 226-233.
- 31) Branen L, Fletcher J. Comparison of college students' current eating habits and recollections of their childhood food practices. J Nutr Educ. 1999. 31(6). 304-310.
- 32) 森脇弘子, 岸田典子, 上村芳枝, 他. 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連. 日本家政学会誌. 2007. 58(6). 327-336.

## 1. 幼稚園における野菜栽培の現状と幼稚園児の偏食の状況（研究3-1）

### 1) 目的

幼稚園で行われている野菜栽培の状況，および野菜栽培後における幼稚園児の偏食の状況の変化について明らかにする。

### 2) 方法

#### (1) 調査対象および調査方法

2012年3月に北海道S市内の全146幼稚園（公立幼稚園：13園，私立幼稚園：133園）に調査票を郵送し，幼稚園教諭に回答を依頼した。調査票の表紙に，本調査の目的，個人情報保護，回答は自由意思であり拒否や中断が可能であること，調査票の提出をもって調査協力への同意とみなすこと，調査結果はまとめて統計処理することから個々の園については特定されないことについて明記した。返信用封筒を同封し，調査票記入後に返送してもらった。なお，本調査はS市教育委員会およびS市私立幼稚園連合会の内諾を得ている。

#### (2) 調査項目

##### ① 属性

園児数，2011年度の野菜栽培の有無について，回答してもらった。

##### ② 野菜栽培の状況

###### ・栽培場所

選択肢として“園庭の一部”，“プランター”，“近くの畑を借りて”，“その他”を設け，複数回答で回答してもらった。また，“その他”の後に自由記述欄を設けた。

###### ・栽培物

幼児を対象とした複数の調査<sup>1-3)</sup>において，トマト，ピーマン，ナスは嗜好が低い

野菜としてあげられていることから、栽培物として“トマト”，“ピーマン”，“ナス”と，“その他”を選択肢として，複数回答で回答してもらった。また，“その他”の後に自由記述欄を設けた。

・活動頻度

活動頻度が決まっている場合は( )週・( )月に( )回( )分として，( )内に数字を記入してもらった。また，“決まっていない”の後に自由記述欄を設けた。

・園児の活動内容

選択肢として“種まき・苗植え”，“水やり”，“収穫”，“観察日記付け”，“その他”を設け，複数回答で回答してもらった。また，“その他”の後に自由記述欄を設けた。

・収穫物の利用方法

選択肢として“園でのおやつ”，“給食食材”，“収穫祭などの行事”，“園児だけの料理教室”，“親子の料理教室”，“その他”を設け，複数回答で回答してもらった。また，“その他”の後に自由記述欄を設けた。

・保護者の野菜栽培への参加内容

選択肢として“種まき・収穫”，“栽培途中の手伝い”，“収穫祭などの行事”，“関わっていない”，“その他”を設け，複数回答で回答してもらった。また，“その他”の後に自由記述欄を設けた。

③ 偏食

幼稚園での野菜栽培後の園児の変化について「嫌いな物でも頑張って食べる子どもが増えた」の質問に対し，“よくあてはまる”，“まああてはまる”，“あまりあてはまらない”，“まったくあてはまらない”の4件法で回答してもらった。

④ 嗜好

幼稚園での野菜栽培後の園児の変化について「育てた野菜を食べる子どもが増えた」の質問に対し，“よくあてはまる”，“まああてはまる”，“あまりあてはまらない”，

“まったくあてはまらない”の4件法で回答してもらった。

#### ⑤ 食に対する興味・関心

幼稚園での野菜栽培後の園児の変化について、教育ファーム報告書<sup>4)</sup>において、幼児を持つ保護者を対象に教育ファームの参加前後での幼児の変化を尋ねた質問項目や、小学生を対象とした農業体験と食べ物に対する感謝の気持ちに関する先行研究<sup>5)</sup>を参考に「食べ物に興味・関心を示す子どもが増えた」、「食べ物を大切にする子どもが増えた」の2項目を設定し、“よくあてはまる”、“まああてはまる”、“あまりあてはまらない”、“まったくあてはまらない”の4件法で回答してもらった。

#### ⑥ 野菜栽培の感想

調査票の最後に、自由記述欄を設け、野菜栽培の感想を記述してもらった。

### (3) 分析方法

回収数は80部(回収率54.8%)であり、「2011年度の野菜栽培の有無」の質問項目に“あり”と回答した園は76園であった。このうち、野菜栽培に関する質問への回答があった74園(有効回答率50.7%)を分析対象とした。

野菜栽培の状況については、項目ごとに単純集計を行った。なお、栽培場所の“その他”の自由記述欄の回答内容は「自園所有の畑」や「姉妹校の畑」といった、「園外の畑」を意味する回答がほとんどであったことから、“近くの畑を借りて”と“その他”をまとめて集計した。また、複数の回答があった場合は栽培場所の組み合わせ方がわかるように集計した。活動頻度については、“週3-5回”、“週1-2回”、“週1回未満”、“決まっていない”と分類した。偏食、嗜好、食に関する興味・関心については、項目ごとに『よくあてはまる・まああてはまる』と『あまりあてはまらない・まったくあてはまらない』に2群化し、単純集計を行った。

野菜栽培の感想については、偏食、および食に対する興味・関心の変化に関わる内容を抽出し【偏食に関する変化】および【食に対する興味・関心の変化】として、表にま

とめた。統計解析には、IBM SPSS Statistics 21.0 J for Windows を用いた。

### 3) 結果

#### (1) 本対象幼稚園の規模

本対象幼稚園の園児数は、99 人以下が 23 園 (31.1%)、100-199 人が 16 園 (21.6%)、200-299 人が 23 園 (31.1%)、300-399 人が 9 園 (12.2%)、400 人以上が 3 園 (4.1%) であった (表VI-1-1)。

**表VI-1-1 対象幼稚園の規模 園数(%)**

	全体 (n=74)
園児数	
99人以下	23 (31.1)
100-199人	16 (21.6)
200-299人	23 (31.1)
300-399人	9 (12.2)
400人以上	3 (4.1)



## (2) 野菜栽培の状況

野菜の栽培場所は，“園庭の一部”が27園(36.5%)と最も多かった。また，園内で野菜栽培を実施している幼稚園(“園庭の一部”および“プランター”の両方,またはいずれかを含んでいるケース)は62園(83.8%)であった(表VI-1-2)。栽培物は，“トマト”が64園(86.5%)と最も多く，“ピーマン”は37園(50.0%)，“ナス”は30園(40.5%)であった。

活動頻度が決まっている幼稚園では，“週3-5回”が24園(32.4%)と最も多く，“週1-2回”は13園(17.6%)，“週1回未満”は7園(9.5%)であった。一方,活動頻度が“決まっていない”とする園は30園(40.5%)であった。また,活動内容は，“収穫”が73園(98.6%)，“種まき・苗植え”が70園(94.6%)，“水やり”が62園(83.8%)であった。収穫物の利用方法は，“おやつ”が43園(58.1%)と最も多く,次に多かったのは“持ち帰り”34園(45.9%)であった。

保護者の野菜栽培への参加内容は，“種まき・収穫”が13園(17.6%)，“収穫祭などの行事”が12園(16.2%)，“栽培途中の手伝い”が7園(9.5%)であった。一方，“特に関わっていない”とする幼稚園は50園(67.6%)であった。

表VI-1-2 野菜栽培活動の状況

園数(%)

	全体 (n=74)	
<b>栽培場所</b>		
園庭の一部	27	(36.5)
園庭の一部+プランター	16	(21.6)
園庭の一部+プランター+近くの畑、その他	6	(8.1)
園庭の一部+近くの畑、その他	6	(8.1)
プランター	4	(5.4)
プランター+近くの畑、その他	3	(4.1)
近くの畑、その他	12	(16.2)
<b>栽培物</b>		
トマト	64	(86.5)
ピーマン	37	(50.0)
なす	30	(40.5)
その他(じゃがいも、枝豆、ラディッシュ、落花生など)	66	(89.2)
<b>活動頻度<sup>a)</sup></b>		
週3-5回	24	(32.4)
週1-2回	13	(17.6)
週1回未満	7	(9.5)
決まっていない(自主的に、自由時間に、など)	30	(40.5)
<b>園児の活動内容</b>		
収穫	73	(98.6)
種まき・苗植え	70	(94.6)
水やり	62	(83.8)
観察日記つけ	21	(28.4)
その他(草むしり、土づくり、後片付けなど)	22	(29.7)
<b>収穫物の利用方法</b>		
おやつ	43	(58.1)
持ち帰り	34	(45.9)
収穫祭などの行事	28	(37.8)
料理教室(園児のみ)	24	(32.4)
給食食材	13	(17.6)
料理教室(親子)	2	(2.7)
その他(弁当時の味噌汁、お泊り会の食材など)	12	(16.2)
<b>保護者の野菜栽培活動への参加内容</b>		
種まき・収穫	13	(17.6)
収穫祭などの行事	12	(16.2)
栽培途中の手伝い	7	(9.5)
その他(通常時の収穫物の調理など)	6	(8.1)
関わっていない	50	(67.6)

a): 単数回答 a)以外: 複数回答

### (3) 野菜栽培後における園児の偏食、嗜好、食に対する興味・関心の変化

野菜栽培後において、偏食(「嫌いな物でも頑張って食べる子どもが増えた」)に、『よくあてはまる・まああてはまる』と回答した園は 65 園(82.4%)であった。また、嗜好(「育てた野菜を食べる子どもが増えた」)に『よくあてはまる・まああてはまる』と回答した園は 68 園(91.9%)であり、「食べ物に興味・関心を示す子どもが増えた」園は 65 園(87.8%)、「食べ物を大切にすることを増えた」園は 61 園(82.4%)であった(表VI-1-3)。

**表VI-1-3 野菜栽培後における園児の偏食、嗜好、食に対する興味・関心の変化**

	全体 (n=74)
偏食(嫌いな物でも頑張って食べる子どもが増えた)	61 (82.4)
嗜好(育てた野菜を好きな子どもが増えた)	68 (91.9)
食に対する興味・関心	
食べ物に興味・関心を示す子どもが増えた	65 (87.8)
食べ物を大切にすることを増えた	61 (82.4)

数字は『よくあてはまる・まああてはまる』と回答した園数(%)を示す。

### (4) 自由記述における野菜栽培後の園児の変化

自由記述欄に記載があったのは 29 園であった。そのうち、【偏食に関する変化】については 3 園、【食に対する興味・関心の変化】については 16 園で記載があった。

【偏食に関する変化】に関する主な内容は、「嫌いな野菜であっても、自分たちで育てたものは頑張って食べていたことや好き嫌いが減ったこと」であった。【食に対する興味・関心の変化】に関する主な内容は、「野菜の成長の変化に興味深く見守っていたこと」や、「食べ物や自然に対する興味や関心を持てるようになったこと」、「野菜栽培を通して、食べ物には命があることを実感していたこと」などであった。

表VI-1-4 自由記述における野菜栽培後における園児の変化

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">偏食に関する変化</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが自分の手で栽培したことにより，食べ物の大切さを知り，好き嫌いも少なくなった。</li> <li>・育てた人参でジャムを作り，サンドイッチにすると人参嫌いな子どもも食べられた。</li> <li>・年齢が小さな子どもでも「自分たちが育てた野菜」を「みんなと一緒に料理して食べる」という経験をとおして，嫌いな食べ物でも頑張っって食べる姿がみられた。</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食に対する興味・関心の変化</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜栽培は目に見える活動であり，子どもたちへの食への興味や関心が深まり，失敗も成功もよい体験になった。</li> <li>・花が咲いたり実が大きくなる様子に興味・関心をもってみている。</li> <li>・子どもは野菜の成長を喜びを持って受け止めていた。</li> <li>・身近で成長をリアルタイムでみられること，手軽に世話ができることが興味や意欲を高めることに有効だと思う。特に，多くの子どもが草取りや土を触ったこと，畑で虫に出会ったことに楽しさや喜びを感じていた。</li> <li>・自分たちで育てた野菜を食べることで自然に食事の大切さを感じ，自然に対しても興味や関心が持てるようになった。</li> <li>・大事に水をやったり，草むしりをして，まるできょうだいのような思いで育ててきた野菜を食べるときに命の大切さを実感するとともに，自分の命はたくさんさんの命をもらって生きていると感じていた。</li> <li>・天候やお世話の仕方によって人間の思い通りに育たないことや想像以上に大きくなることもあるなど，命の不思議さや食べ物のお大切さなどを感じていた。</li> </ul>

#### 4) 考察

##### (1) 本対象幼稚園における野菜栽培の現状

本調査では、北海道某市内幼稚園を対象に野菜栽培の状況について尋ねた。その結果、本調査対象幼稚園の多くが園内でトマトを育てていた。園児の活動頻度は週3-5回が3割であった一方、決まっていないとする園が4割であった。また、8割以上の幼稚園において、園児は種まきや水やり、収穫をしていること、収穫物をおやつとして利用している幼稚園が多いこと、保護者は野菜栽培に関わっていないケースが多いことが明らかとなった。

まず、本調査対象幼稚園の野菜栽培の場所の多くは、園庭の一部やプランターなど、敷地内であった。さらに、8割以上の幼稚園でトマトを育てていることから、自由活動の時間や登下校時など、幼稚園児は花を咲かせたり、実が大きくなるといったトマトの成長過程における変化を自由に観察できる状況にあったと推察された。

また、トマトは成長過程がわかりやすく<sup>6)</sup>、収穫後は生のままで食べられる野菜である。加えて、企業が食育活動の一環として苗を配布している<sup>7)</sup>ことから、経済的な負担が少なく、入手もしやすい。これらのことから、トマトを栽培する幼稚園が多いと考えられた。

さらに、本対象幼稚園のほとんどで、園児が種まきや苗植え、水やり、収穫といった野菜栽培の一連の作業をしていることがわかった。また、活動頻度が決まっている幼稚園のうち、週3-5回の活動している園は3割と最も多く、園内で野菜を‘育てて’いることから比較的高頻度で活動している幼稚園が多いと考えられた。一方、活動頻度が決まっていない園は4割であり、必要に応じて作業をしたり、自由時間などに園児の自主性に任せて水遣りなどをさせているところが比較的多いことがわかった。また、約6割の幼稚園が収穫物をおやつとして利用しており、これらの幼稚園では園児が収穫した野菜を新鮮なうちに味わう体験をしていると推察された。

保護者の野菜栽培への参加内容は、種まきや収穫、収穫祭などの行事への参加が2割

程度であった。一方、保護者が栽培途中の手伝いをしている幼稚園は1割、特に関わっていないとする幼稚園は7割であり、園児と職員のみで野菜を育てているケースが多いことがわかった。

## (2) 野菜栽培後の幼稚園児の変化

本調査対象の8割以上の幼稚園で、野菜栽培前後において、嫌いな物でも頑張って食べる子どもが増えたと回答した。先行研究によれば、野菜をほとんど食べなかった幼児が幼稚園において野菜栽培や調理を経験し野菜を食べるようになったこと<sup>8)</sup>や、野菜を食べようとする意欲が向上したこと<sup>9)</sup>が報告されている。また、本研究の自由記述において、嫌いであっても仲間と一緒に育てて料理した野菜は頑張って食べた園児がいたことなどがあげられていることから、幼稚園における野菜栽培は、幼稚園児が嫌いな物でも頑張って食べることに、すなわち、偏食を改善するきっかけとなっていると考えられた。

また、野菜栽培後に育てた野菜を食べる子どもが増えた幼稚園は9割を超えた。本対象幼稚園において、幼児の嗜好が低い野菜<sup>1-3)</sup>とされるトマトを育てている幼稚園は約8割、ピーマンやナスは約半数であり、これらの野菜の嗜好についても高まっていると推察される。幼児期の食べ物に対する嗜好の要因には食べ物に対する馴染みの深さがある<sup>10)</sup>とされ、本調査対象園の多くは、園内で野菜を育てていることから、幼稚園児が野菜を身近に感じやすい状況にあったと推察される。また、幼児がある食べ物を好きになるためには食べることが重要<sup>11,12)</sup>とされる。本対象幼稚園では収穫した野菜をおやつとして提供しているケースが多いことから、収穫した野菜を食べたことにより嗜好を高めたと考えられた。

さらに、本対象の9割近くの幼稚園において、野菜栽培後に食べ物に興味・関心を示す子どもが増えたことがわかった。本調査対象の8割以上の幼稚園では、園内で野菜が育てられており、園児が自由に野菜の成長過程を観察できる状況にある。自由記述においても、野菜の花が咲いたり実が大きくなることに興味や関心を示したり、畑で虫を見

つけたことに喜びを感じた幼稚園児が多かったことなどが記されており、野菜栽培を通して様々な発見や経験をしながら野菜への興味や関心を高めたことが推察される。また、こうした気持ちの高まりは進んで食べようとする気持ちと関連する<sup>13)</sup>ことから、偏食にも良い影響をもたらしていると考えられた。

加えて、本調査において、食べ物を大切にする子どもが増えた幼稚園は8割を超えていた。小学生を対象とした研究によれば、小学校での農業体験をよくやったと思う子どもは、そうでない子どもよりも食べ物を残すことはもったいないと感じたり<sup>14)</sup>、食べ物に対する感謝の気持ちが強く<sup>5)</sup>、食べ残しをしないことが報告されており、本知見と類似する。自由記述において、自分たちが育てた野菜を食べたことにより自然に食事の大切さを感じられるようになったことや、大切に世話をした野菜を収穫することによって命の大切さを実感していたことなどがあげられている。また、自分達の手で野菜を育てたことにより食べ物の大切さに気づき、好き嫌いをする子どもが少なくなったという記述もみられたことから、野菜栽培経験により、食べ物を大切にする気持ちが育ち、嫌いでも頑張って食べてみようとする行動につながったと推察された。

本研究の限界と課題を述べる。第一に、本調査は北海道の一地方都市にある幼稚園を対象としていることから、今後、さらに他地域での実証検討を重ねることが必要である。第二に、本調査の回答者は一施設につき一人であり、回答者の立場によるバイアスや印象深い出来事に基づいた回答がなされている可能性が考えられる。今後は、一施設につき複数の回答者を対象とした調査や、保護者を対象とする調査を同時に行い、詳細に検討する必要があるだろう。第三に、本調査では野菜栽培を実施していない幼稚園からの回答が少なかったことから、幼稚園児の偏食の状況に関して野菜栽培実施の有無による比較ができなかった。今後は、より大規模な調査を行い、野菜栽培を実施していない幼稚園との比較を行うことも必要であろう。

以上のような限界や課題はあるものの、本研究により、幼稚園における野菜栽培の実態が明らかとなった。また、幼稚園における野菜栽培は幼稚園児の偏食に良い影響をも

たらず可能性が示唆された。

## 5) 結論

本研究では、北海道某市内全 146 幼稚園を対象に、野菜栽培の状況や、野菜栽培後における幼稚園児の偏食の状況を尋ねた。その結果、本調査対象幼稚園の野菜栽培は、園内の畑やプランターでトマト栽培を行っているケースが多く、園児は主に種まきや苗植え、水遣り、収穫といった一連の作業を行い、収穫物はおやつとして提供される場合が多いこと、活動頻度は週 3-5 回程度や決まっていない幼稚園が多いことがわかった。

また、本対象において、野菜栽培後に嫌いな物でも頑張って食べる幼稚園児が増えた幼稚園は 8 割を超えた。このことから、幼稚園における野菜栽培は、幼稚園児の偏食の改善に効果的である可能性が示唆された。



## 2. 幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食に及ぼす影響（研究3-2）

### 1) 目的

幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食にもたらす影響について明らかにする。

### 2) 方法

#### (1) 対象者

研究3-1において回答が得られた北海道S市内幼稚園のうち、後述する野菜栽培の状況にあてはまる野菜栽培(トマトを含む)を実施している3園(年少児241人;以下,実施群),野菜栽培を実施していない2園(同138人;以下,非実施群)の計5園(同379人)を対象とした。年少児を対象とした理由は、幼稚園での野菜栽培が未経験の幼稚園児を対象とするためである。したがって、前年4~10月に満3歳児入園で入園した幼稚園児については幼稚園での野菜栽培を経験している可能性があることから、本対象には含まれていない。

#### (2) 野菜栽培の状況

実施群では年少児がクラス単位で5月下旬にトマトの定植を行ない、7月下旬から8月中旬の夏休みをはさみ、夏休み明けにトマトを収穫し、おやつとして食べた。畑づくりや支柱立て、夏休み中の管理などは幼稚園スタッフのみで行なわれており、保護者の手伝いや外部からの指導は受けていない。この状況は、研究3-1において明らかとなった、当該市内の幼稚園で比較的多く実施されている野菜栽培の状況である「園内の畑やプランターでトマトを栽培し、園児は週3-5回の頻度で、水遣りなどを行い、収穫した野菜をおやつとして食べる」と一致している。

また、トマト栽培に着目した理由は、トマトは幼児が嫌いな野菜としてあげられることが多い野菜<sup>1-3)</sup>である一方、成長過程がわかりやすく、子どもでも育てやすい野菜<sup>6)</sup>

とされていること、さらに企業が苗を配布しており<sup>7)</sup>、幼稚園が野菜栽培を行う際に経済的な負担が少なく取り入れやすいと考えられたためである。

### (3) 調査方法

2012年5月上旬(栽培前)、9月上旬(収穫後)、2013年3月上旬(フォローアップ：収穫後6か月)の3時点において、対象児の母親を対象に無記名自記式質問紙調査を実施した。データ追跡を行うため、各回の調査は研究者のみが把握するID番号①を記載した調査票を、幼稚園が保護者に配布する際に用いるID番号②を封緘後に見えなくなる部分に記載した封筒に入れ、幼稚園職員よりID番号②の園児の保護者に配布する方法で実施した。封筒は糊付けできるものを使用し、回答者自身が封緘し、幼稚園職員に提出してもらった。なお、研究者は園児の氏名については知らされていない。

回答者は母親であること、および倫理的配慮(調査の主旨、個人情報保護、回答は自由意思であり拒否や中断が可能であること、調査票の提出により調査協力への同意とみなすこと等)は調査票の表紙に明記した。

また、フォローアップ終了時点において、実施群クラス担任教諭を対象に、野菜栽培中の園児の様子や野菜栽培後の幼稚園児の変化等について、自由に記述してもらった。

本調査は天使大学研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

### (4) 調査項目

#### ① 属性

幼稚園児の年齢、性別、きょうだいの有無、家族形態、母親の年齢および就業状況について回答してもらった。

#### ② 幼稚園入園前の野菜収穫経験

離乳の完了を迎え、自分で食べるようになる1歳半以降<sup>15)</sup>から幼稚園入園前までの自宅や祖父母宅、サークル活動などで野菜を収穫して食べた経験の有無、および自宅での

トマト栽培の有無について回答してもらった。

### ③ 偏食

「食事に嫌いな食べ物や苦手な食べ物があった場合、その食べ物を食べますか」の質問に対して、“食べる”，“どちらかといえば食べる”，“どちらかといえば食べない”，“食べない”の4件法で回答してもらった。

### ④ トマト嗜好

トマト(ミニトマトも含む)の嗜好について，“好き”，“どちらかといえば好き”，“どちらかといえば嫌い”，“嫌い”の4件法で回答してもらった。

### ⑤ 食に対する興味・関心

幼児を持つ保護者を対象に、教育ファームの参加後における幼児の変化を尋ねた質問項目<sup>4)</sup>や小学生を対象とした野菜栽培に関する先行研究<sup>14,16)</sup>を参考にした「野菜について知っていることを楽しそうに話す」など4項目について，“よくあてはまる”，“まああてはまる”，“あまりあてはまらない”，“まったくあてはまらない”の4件法で回答してもらった。

なお本調査では、主要評価項目として偏食を設定し、偏食に関わると考えられるトマト嗜好、食に関する興味・関心を副次評価項目として設定した。

## (5) 分析方法

全3回の調査への回答が完全であった221人(有効回答率58.3%:実施群144人(59.8%),非実施群77人(55.8%))を分析対象とした(図VI-2-1)。

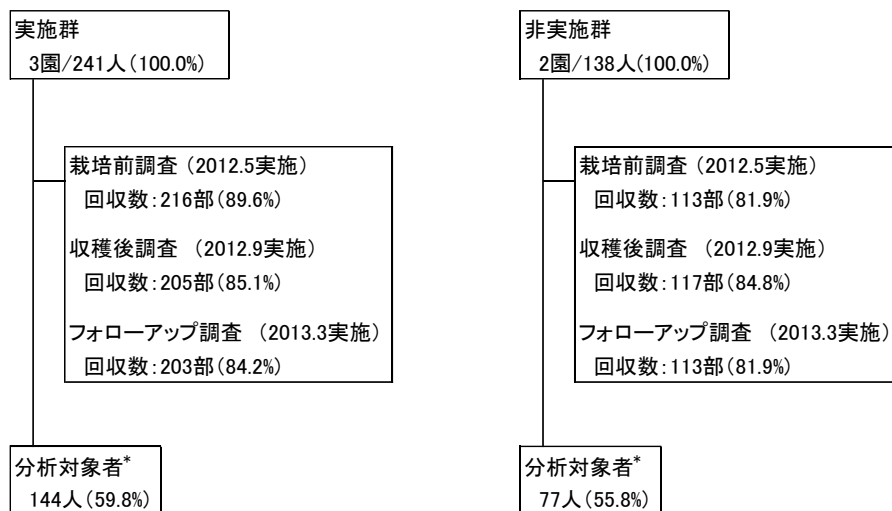
偏食は、『偏食なし』(食べる・どちらかといえば食べる)と『偏食あり』(食べない・どちらかといえば食べない)、トマト嗜好は『好き』(好き・どちらかといえば好き)と『嫌い』(嫌い・どちらかといえば嫌い)、食に対する興味・関心の各項目は、『あてはまる』(よくあてはまる・まああてはまる)と『あてはまらない』(あまりあてはまらない・まったくあてはまらない)に2群化した。

ベースライン(栽培前)時点における属性(年齢, 性別, きょうだいの有無, 家族形態, 母親の年齢および就業状況), 入園前野菜収穫経験, 偏食, トマト嗜好, 食に対する興味・関心の各項目について,  $\chi^2$ 検定により群間比較を行った。なお, セルの中に5以下の数字が含まれる場合はFisherの直接法を用いた。

次に, 各群において, それぞれ偏食, トマト嗜好, 食に対する興味・関心の経時変化を観察した。検定にはコ克蘭のQ検定を用い, 有意差がみられた場合は多重比較検定(マクネマー検定, Holm法)を行った。

さらに, 偏食を改善した者の割合を比較するために, それぞれの群において, 栽培前を基準として収穫後およびフォローアップで『偏食あり』から『偏食なし』に変化した者を『改善あり』, 『偏食なし』から『偏食あり』に変化した者および変化しなかった者を『改善なし』として, 収穫後, フォローアップの各時点において $\chi^2$ 検定を用いて群間比較を行った。統計解析にはIBM SPSS21.0 J for Windowsを用い, 有意水準は5%とした。

また, フォローアップ調査終了後における実施群担任教諭が報告した活動中の幼稚園児の様子や変化については, 【偏食に関する内容】および【食に対する興味・関心に関する内容】に大別した。



図VI-2-1 本調査の流れ

\* : 全3回の調査への回答が完全であった者

### 3) 結果

#### (1) ベースラインにおける対象者の特性

幼稚園児の9割が実年齢3歳児であり、男女比はほぼ1:1であった。家族構成は、きょうだいがいる幼稚園児が約7割であり、核家族は9割であった(表VI-2-1)。偏食しない幼稚園児は約2割であった。実施群と非実施群との間に、属性、入園前野菜収穫経験、偏食、トマト嗜好、食に対する興味・関心の有意な差はみられなかった。

属性	人数(%)			X <sup>2</sup> 値
	全体	実施群	非実施群	
	221 (100.0)	144 (100.0)	77 (100.0)	
属性				
年齢				
3歳児	198 (89.6)	128 (88.9)	70 (90.9)	.220
4歳児	23 (10.4)	16 (11.1)	7 (9.1)	
性別				
男児	118 (53.4)	74 (51.4)	44 (57.1)	.668
女児	103 (46.6)	70 (48.6)	33 (42.9)	
きょうだい				
あり	160 (72.4)	107 (74.3)	53 (68.8)	.752
なし	61 (27.6)	37 (25.7)	24 (31.2)	
家族形態				
核家族	205 (92.8)	131 (91.0)	74 (96.1)	.186 <sup>a)</sup>
三世帯家族	16 (7.2)	13 (9.0)	3 (3.9)	
母親の年齢 <sup>b)</sup>				
20歳代	26 (11.8)	20 (13.9)	6 (7.8)	2.157
30歳代	152 (68.8)	95 (66.0)	57 (74.0)	
40歳以上	43 (19.5)	29 (20.1)	14 (18.2)	
母親の就業状況				
専業主婦	180 (81.4)	121 (84.0)	59 (76.6)	1.820
就業者	41 (18.6)	23 (16.0)	18 (23.4)	
幼稚園入園前の野菜収穫経験				
野菜収穫経験全般 <sup>c)</sup>	154 (69.7)	100 (69.4)	54 (70.1)	.011
自宅での経験	107 (48.4)	73 (50.7)	34 (44.2)	.859
祖父母宅での経験	88 (39.8)	59 (41.0)	29 (37.7)	.229
サークル活動での経験	26 (11.8)	19 (13.2)	7 (9.1)	.814
自宅でのトマト栽培経験	99 (44.8)	67 (46.5)	32 (41.6)	.501
偏食	40 (18.1)	25 (17.4)	15 (19.5)	.152
トマト嗜好	135 (61.1)	87 (60.4)	48 (62.3)	.078
食に対する興味・関心				
野菜について知っていることを楽しそうに話す	80 (36.2)	55 (38.2)	25 (32.5)	.712
「このトマト、おいしいね」など、料理や食事の感想を言う	186 (84.2)	121 (84.0)	65 (84.4)	.006
自分から食事作りを手伝いたがる	182 (82.4)	122 (84.7)	60 (77.9)	1.596
食を残したり、落としたときは「もったいない」という	55 (24.9)	37 (25.7)	18 (23.4)	.144

X<sup>2</sup>検定 a): Fisherの直接法によりP値を算出 b): df=2, b)以外: df=1  
c): 自宅、祖父母宅、サークル活動での野菜収穫経験が1回以上ある場合を「あり」とした。  
幼稚園入園前の野菜収穫経験は『あり』、偏食は『偏食なし』、トマト嗜好は『好き』、  
食に対する興味・関心は『あてはまる』と回答した人数(%)を示す。

## (2) 各群における偏食、トマト嗜好、食に対する興味・関心の経時変化

各群において偏食の経時変化をそれぞれ観察した結果、実施群では偏食しない幼稚園児の割合が栽培前と比べて収穫後で、さらに収穫後と比べてフォローアップで有意に増加した(表IV-2-2)。一方、非実施群では有意な変化がみられなかった(表IV-2-3)。

また、実施群において、トマトを好きな幼稚園児や「野菜について知っていることを楽しそうに話す」幼稚園児の割合が栽培前と比べて収穫後・フォローアップで、「食事を残したり、落としたときは『もったいない』という」幼稚園児が栽培前と比べてフォローアップで、それぞれ有意に増加した(表VI-2-2)。一方、非実施群ではいずれの項目においても有意な変化はみられなかった(表VI-2-3)。

表VI-2-2 実施群における偏食、トマト嗜好、食に対する興味・関心の経時変化

n=144

	調査時期			P値	多重比較検定 <sup>a)</sup> 結果
	栽培前	収穫後	フォローアップ		
偏食	25 (17.4)	45 (31.3)	62 (43.1)	.000 ***	栽培前<収穫後**&フォローアップ*** 収穫後<フォローアップ**
トマト嗜好	87 (60.4)	97 (67.4)	96 (66.7)	.003 **	栽培前<収穫後**&フォローアップ*
食に対する興味・関心					
野菜について知っていることを楽しそうに話す	55 (38.2)	81 (56.3)	76 (52.8)	.000 ***	栽培前<収穫後**&フォローアップ**
「このトマト、おいしいね」など、料理や食事の感想を言う	121 (84.0)	131 (91.0)	127 (88.2)	.086	
自分から食事作りを手伝いたがる	122 (84.7)	121 (84.0)	118 (81.9)	.674	
食事を残したり、落としたときは「もったいない」という	37 (25.7)	47 (32.6)	55 (38.2)	.009 **	栽培前<フォローアップ*

コクランのQ検定 a): マクネマー検定(Holm法) \* P<0.05, \*\* P<0.01, \*\*\* P<0.001

偏食は『偏食なし』、トマト嗜好は『好き』、食に対する興味・関心は『あてはまる』と回答した人数(%)を示す。

表VI-2-3 非実施群における偏食、トマト嗜好、食に対する興味・関心の経時変化 n=77

	調査時期			P値
	栽培前	収穫後	フォローアップ	
偏食	15 (19.5)	22 (28.6)	23 (29.9)	.066
トマト嗜好	48 (62.3)	53 (68.8)	51 (66.2)	.121
食に対する興味・関心				
野菜について知っていることを楽しそうに話す	25 (32.5)	33 (42.9)	34 (44.2)	.095
「このトマト、おいしいね」など、料理や食事の感想を言う	65 (84.4)	65 (84.4)	65 (84.4)	1.000
自分から食事作りを手伝いたがる	60 (77.9)	56 (72.7)	59 (76.6)	.538
食事を残したり、落としたときは「もったいない」という	18 (23.4)	24 (31.2)	20 (26.0)	.381

コクランのQ検定

偏食は『偏食なし』、トマト嗜好は『好き』、食に対する興味・関心は『あてはまる』と回答した人数(%)を示す。

### (3) 収穫後およびフォローアップにおける偏食の変化量の比較

栽培前から収穫後にかけて偏食が改善した者は、実施群で 16.0%、非実施群で 14.3% であり、栽培前からフォローアップにかけて偏食が改善した者は、実施群で 27.1%、非実施群で 14.3%であった。フォローアップにおいて、実施群の偏食を改善した者の割合は、非実施群と比べて有意に高かった(表VI-2-4)。

表VI-2-4 収穫後およびフォローアップにおける偏食の変化量の比較 人数(%)

	収穫後		$\chi^2$ 値	フォローアップ		$\chi^2$ 値
	実施群	非実施群		実施群	非実施群	
	144 (100.0)	77 (100.0)		144 (100.0)	77 (100.0)	
偏食	改善あり	23 (16.0)	11 (14.3)	39 (27.1)	11 (14.3)	4.694 *
	改善なし	121 (84.0)	66 (85.7)	105 (72.9)	66 (85.7)	

$\chi^2$ 検定, df=1, \* P<0.05



#### (4) 実施群担任教諭が報告した活動中の幼稚園児の様子や変化

フォローアップ調査後の実施群担任教諭の報告を、【偏食に関する内容】と【トマトに対する興味・関心に関する内容】に大別してまとめた(表VI-2-5)。

【偏食に関する内容】は、主に「トマトを苦手だった子どもが、収穫したトマトを頑張って口にし、少しずつ食べられるようになったこと」であった。また、【トマトに対する興味・関心に関する内容】としては、主に「トマトの成長過程に興味深く見守っていた」様子が報告されていた。

表VI-2-5 実施群担任教諭が報告した活動中の幼稚園児の様子や変化

<p>偏食に関する内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトが苦手だった子どもが「おいしい」と言いながら食べていた。</li> <li>・みんなで食べた時には、苦手な子どもも自ら口にし、今は自信をもって食べられるようになった。</li> <li>・穫れたてのトマトを見て、トマトが苦手な子どもも自分から「食べたい！」と言ってくれた。</li> <li>・「自分たちで育てた」という思いが、「食べたい」気持ちへとつながったようだった。</li> <li>・トマトが苦手だった子どもも頑張って挑戦する姿がみられた。初めは舐める事から始め、噛めるようになり、今では全部食べられることもある。</li> </ul>
<p>食に対する興味・関心に関する内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苗植えの頃は、全く興味を示さない子どもも、苗の成長を見たり、実がつく様子を見ながら、少しずつ野菜栽培に興味を示すようになった。</li> <li>・トマトが苦手な子どもも意欲的に水やりをしていた。</li> <li>・毎日の水やりが日課になっている幼稚園児がいた。実がなった時や収穫するときなど、とても喜んでいた。</li> <li>・何か変化があるとすぐに気付いて報告してくるなど、毎日、とても興味を持ちながら観察していた。また、トマトを育ててから、他の野菜の育ち方にも興味を持つようになった。</li> <li>・毎日「赤くなったかな？」と言いながら観察していた。</li> <li>・実の色が緑から黄色、オレンジ、赤と変化する様子をととても興味深そうに観察していた。</li> <li>・尻腐れをおこした時には、家から卵の殻を持って来るなど、野菜を大切にしている様子がうかがえた。</li> </ul>

#### 4) 考察

本研究では、幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食にもたらす影響について、野菜栽培を行っている幼稚園および実施していない幼稚園を対象に 10 か月間の縦断調査により検討した。その結果、野菜栽培を実施した園において、偏食しない幼稚園児が栽培前と比較して収穫後で有意に増加し、収穫後からフォローアップにかけてさらに増加した。一方、実施しなかった園では有意な変化はみられなかった。また、フォローアップにおいて、野菜栽培を実施した園は実施しなかった園と比較して、偏食を改善した者の割合が有意に高かった。幼稚園教諭を対象とした本研究 3-1 においても、野菜栽培活動により嫌いな物を頑張って食べる子どもが増えた幼稚園は 8 割を超えおり、本結果と一致する。このことから、野菜栽培は偏食の改善に有効である可能性が示唆された。

本研究において、野菜栽培を行った幼稚園では、園内においてクラス単位でトマトを育てており、幼稚園児は「自分たちのトマト」として、身近な環境でトマトの成長過程を観察し、収穫したトマトをおやつとして食べる体験をしている。研究 3-1 でも述べたように、食べ物への興味や関心の高さは進んで食べようとする気持ちと関連する<sup>13)</sup>とされ、野菜栽培を実施した園では「野菜について知っていることを楽しそうに話す」者も、収穫後やフォローアップで有意に増加している。また、Bandura が提唱した社会認知理論の概念である相互決定主義の考え方<sup>17, 18)</sup>によれば、認知的な発達が不十分な幼児においては、行動変容を促すうえで、環境を整えたり直接的な働きかけが効果的であるとされる。これらのことから、園内で野菜を育てる体験や環境が、幼稚園児に嫌いな食べ物でも食べる行動を促したと考えられた。

さらに、野菜栽培を実施した幼稚園において、偏食しない幼稚園児が収穫後と比較してフォローアップでさらに増加した。野菜栽培を実施した幼稚園の担任教諭の報告によれば、トマトが苦手だった子どもがトマト栽培を経験以降、トマトを少しずつ食べられるようになった様子が報告されていることから、幼稚園児の嫌いな食品に対する行動は、すぐに変化するとは限らず、徐々に変化する場合もあると推察される。また、野菜栽培

を実施した園において、食事を残したり落とした時に「もったいない」という園児がフォローアップで有意に増加したことから、野菜栽培経験により食べ物に対する認識が少しずつ深まり、それまで残していた食べ物を食べてみようとする行動につながったと推察される。このことがフォローアップにおいて偏食しない幼稚園児の増加に寄与したと考えられた。

また、野菜栽培を実施した園において、トマトを好きな幼稚園児が収穫後およびフォローアップで有意に増加した一方、実施しなかった園では有意な変化がみられなかった。本研究3-1においても、育てた野菜を食べる子どもが増えた幼稚園は9割を超えており、本研究と一致する。先述したように、幼児は栽培や収穫など、食べ物に意欲的にかかわる体験をすることにより、食べたいものや好きな物が増える<sup>19)</sup>といわれ、さらに、幼児の嗜好の要因には名前を言うことができるなどの親しみやすさがあること<sup>10)</sup>や、楽しい雰囲気の中で口にした食べ物は嗜好が高まりやすい<sup>20)</sup>ことも指摘されている。本研究のフォローアップ調査後の担任教諭の報告によれば、トマトが苦手な子どもが積極的に水やりをしていたことや、トマトが嫌いな幼稚園児も自分たちが育てたトマトを頑張って口にしたことが報告されている。以上のことから、幼稚園における野菜栽培がトマトに対する嗜好を高めたと推察された。

加えて、食育推進国民運動の重点事項<sup>21)</sup>では、「もったいない精神」を育むことがあげられているが、幼児に「もったいない」を教えるのは難しいとする保護者は5割を超える<sup>22)</sup>。本研究では、フォローアップにおいて野菜栽培を行った園で「食事を残したり、落としたときは『もったいない』という」幼稚園児の割合が有意に増加していることから、幼稚園における野菜栽培は、幼稚園児に「もったいない」という気持ちを理解させることに有効な食育であることが示されたといえよう。

本研究の限界と課題を述べる。第一に、本調査は北海道S市の5幼稚園に通う園児とその母親を対象としていることから、一般化に向け様々な地域における調査を実施し検討を重ねる必要がある。第二に、給食時の食育指導といった野菜栽培以外の食育につい

ては統制していない。今後は、幼稚園で行われている食育の状況を統制した上で検討する必要がある。第三に、本研究では3回の追跡調査を実施した。このことが幼稚園教諭の園児に対する働きかけに影響し、結果に影響を及ぼした可能性があることから、より多くの幼稚園を対象に調査を実施し、影響を調整する必要がある。

以上のような限界や課題はあるものの、本研究において、幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食改善に及ぼす効果について明らかとなったことから、今後、野菜栽培を通じた食育活動が広く実施されることが望まれる。

## 5) 結論

北海道 S 市内 5 幼稚園の年少児 379 人(実施群:3 園(241 人), 非実施群:2 園(138 人))を対象に、幼稚園における野菜栽培の偏食改善効果について、縦断調査により検討した。その結果、野菜栽培を実施した園では、栽培前と比べて収穫後やフォローアップで偏食しない幼稚園児が有意に増加した一方、野菜栽培を実施しなかった園では有意な変化はみられなかった。また、フォローアップにおいて、野菜栽培を実施した園はしなかった園と比較して、偏食を改善した幼稚園児の割合が有意に高かった。このことから、幼稚園における野菜栽培は、幼稚園児の偏食の上で有効な食育である可能性が示唆された。

## 文献

- 1) 横山真貴子, 池田有希. 幼稚園における「食育」の可能性を探る—母親の意識調査からの一考察—. 奈良教育大学紀要. 53(1). 63-72. 2004.
- 2) カゴメ株式会社. 子どもの野菜摂取に関する調査報告書. [http://www.kagome.co.jp/company/news/n\\_pdf/0819001.pdf#search=%E3%82%AB%E3%82%B4%E3%83%A1+%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%AE%E9%87%8E%E8%8F%9C%E6%91%82%E5%8F%96%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8](http://www.kagome.co.jp/company/news/n_pdf/0819001.pdf#search=%E3%82%AB%E3%82%B4%E3%83%A1+%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%AE%E9%87%8E%E8%8F%9C%E6%91%82%E5%8F%96%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8) (平成26年9月17日にアクセス)
- 3) カゴメ株式会社. 子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書. [http://www.kagome.co.jp/company/news/n\\_pdf/110829.pdf#search=%E3%82%AB%E3%82%B4%E3%83%A1+%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%AE%E9%87%8E%E8%8F%9C%E3%81%AE%E5%A5%BD%E3%81%8D%E5%AB%8C%E3%81%84%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB](http://www.kagome.co.jp/company/news/n_pdf/110829.pdf#search=%E3%82%AB%E3%82%B4%E3%83%A1+%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%AE%E9%87%8E%E8%8F%9C%E3%81%AE%E5%A5%BD%E3%81%8D%E5%AB%8C%E3%81%84%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB) (平成26年9月17日にアクセス)
- 4) 社団法人農山漁村文化協会. 平成21年度教育ファーム推進事業調査報告書. <http://www.edufarm.jp/seika/> (平成26年9月17日にアクセス)
- 5) 赤松利恵, 井土ひろみ. 児童を対象とした「食に対する感謝の気持ち」尺度の信頼性と妥当性の検討. 日本健康教育学会誌. 17(3). 147-159. 2009.
- 6) 野村明洋. 第2幕 食農保育の実践 2 食農保育の実際. 小林茂樹, 大木有子, 倉田新, 他編. 食農保育 たべるたがやすそだてるはぐくむ. 東京. 農山漁村文化協会. 69-79. 2006.
- 7) カゴメ株式会社: ~カゴメ食育支援活動~ 小学校・幼稚園・保育園対象 カゴメトマトジュース専用トマト「凛々子(りりこ)」の苗プレゼントのご案内. <http://www.kagome.co.jp/company/news/2011/01/000126.html>. (平成26年9月17日にアクセス)
- 8) 古郡曜子, 山口宗兼. 幼稚園における食育カリキュラム作成に関する基礎的研究—

- 幼稚園教諭へのインタビュー調査を通して－. 北海道文教大学研究紀要. 36. 23-34. 2012.
- 9) Cason KL. Children are “growing healthy” in South Carolina. J Nutr Educ. 31. 235-236. 1999.
- 10) 林伸子, 岡村真理子, 小松啓子. 幼稚園における食材体験活動と子どもたちの野菜嗜好の変化. 日本生活体験学習学会誌. 2. 55-64. 2002.
- 11) Birch LL. Preschool children’s food preferences and consumption patterns. J Nutr Educ. 11(4). 77-80. 1979.
- 12) Birch LL, McPhee L, Shoba BC, et al. What kind of exposure reduces children’s food neophobia? Appetite. 9. 171-178. 1987.
- 13) 今本美幸, 西川貴子, 伊達佐和子, 他. 子どもの料理教室における「食」への関心の高まりについて. 神戸女子短期大学論攷. 56. 39-46. 2011.
- 14) 谷口貴穂, 赤松利恵. 児童の食べ残し行動に関わる要因の検討－「もったいない」という気持ちと野菜摂取について－. 日本健康教育学会誌 17(1). 24-33. 2009.
- 15) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課. II 離乳編. 離乳・授乳の支援ガイド. <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/dl/s0331-10a-015.pdf#search=%E5%8E%9A%E7%94%9F%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%9C%81%E9%9B%87%E7%94%A8%E5%9D%87%E7%AD%89%E3%83%BB%E5%85%90%E7%AB%A5%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E5%B1%80%E6%AF%8D%E5%AD%90%E4%BF%9D%E5%81%A5%E8%AA%B2%EF%BC%8E%E2%85%A1+%E9%9B%A2%E4%B9%B3%E7%B7%A8%EF%BC%8E%E9%9B%A2%E4%B9%B3%E3%83%BB%E6%8E%88%E4%B9%B3%E3%81%AE%E6%94%AF%E6%8F%B4%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 16) Heim S, Stang J, Ireland M. Can a community-based intervention improve the home food environment? Parental perspectives of the influence of the delicious and nutritious garden. J Nutr Educ Behav. 43. 130-134. 2011.
- 17) Bandura A. Reciprocal determinism. Social foundation of thought & action. A

- social cognitive theory. New Jersey. Prentice Hall. 22-30. 1986.
- 18) 赤松利恵. 理論編：行動変容のためのおもな理論・モデル・概念. 赤松利恵編. 行動変容を成功させるプロになる 栄養教育スキルアップブック. 京都. 化学同人. 136-144. 2009.
- 19) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～ 「食を通じた子どもの健全育成(－いわゆる「食育」の視点から－)の在り方に関する検討会」報告書. 2004. [http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/pdf/tanoshiku\\_taberu.pdf#search='%E9%A3%9F%E3%81%8B%E3%82%89%E5%A7%8B%E3%81%BE%3%82%8B%E5%81%A5%E3%82%84%E3%81%8B%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89'](http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/pdf/tanoshiku_taberu.pdf#search='%E9%A3%9F%E3%81%8B%E3%82%89%E5%A7%8B%E3%81%BE%3%82%8B%E5%81%A5%E3%82%84%E3%81%8B%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89') (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 20) Zellner DA. How foods get to be liked: some general mechanisms and some special cases. Bolles RC ed. The hedonics of taste. New Jersey. Lawrence Erlbaum associate. 199-214. 1991.
- 21) 食育推進有識者懇談会. 食育の理念・分野等について. 食育推進国民運動の重点事項. 2007. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/pdf/point.pdf#search='%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%8E%A8%E9%80%B2%E5%9B%BD%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E3%81%AE%E9%87%8D%E7%82%B9%E4%BA%8B%E9%A0%85%EF%BC%8E'> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 22) ベネッセ食育研究所. 食事としつけに関するアンケート 2009 幼児・小学生の保護者を対象に. [http://berd.benesse.jp/up\\_images/research/syokuiku20091.pdf](http://berd.benesse.jp/up_images/research/syokuiku20091.pdf) (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)



## 1. 本研究の要約

本研究では、幼稚園児の偏食の改善に向け、家庭・幼稚園における食育に関する実証検討を行った。幼児期における偏食と食育に関する研究課題は3点ある。第一は、偏食のとらえ方は曖昧な状態にあり、偏食の改善の上で嫌いな食品でも食べることが重要であると予想されるものの、嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連性についての検討が行われていないことである。

第二は、幼児の偏食と家庭における食育に関する先行研究において、偏食に関わる食育の実施状況を明らかにした研究はほとんどないこと、また、これらの先行研究では単独の食育と偏食との関連性を検討した報告が多く、様々な食育を同時に取り上げたものや属性の影響を調整した研究がほとんどないことである。

第三は、幼児の幼稚園および保育所における食育として野菜栽培が広く実施されている<sup>1)</sup>ものの、その活動状況についての報告はみられないこと、さらに、野菜栽培の偏食改善効果に関して多人数の教諭を対象とした研究や、対照群を設定した研究がほとんどなく、十分なエビデンスが得られていないことがあげられる。

以上のことから、本研究では幼稚園児を対象にこれら3つの研究課題の解明を行った。研究成果を、1)幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連、2)幼稚園児の偏食と家庭における食育との関連、3)幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食に及ぼす効果に分けて整理する。

### 1) 幼稚園児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連

幼稚園児において、嫌いな食品を食べる者ほど嫌いな食品が少ない傾向にあることを明らかにした。

### 2) 幼稚園児の偏食と家庭における食育との関連

幼稚園児の偏食の改善の上で、母親が食べ残しをしないよう声かけすることや、子ど

もの嫌いな食べ物でも食事に出すといった嫌いな食べ物への配慮が重要であること、さらに、家族全員が同じものを食べることや食事中はテレビを消すといった、団らんや食事に集中できる環境を整えたり、親子で食事づくりをするといった食を介したふれあいが有効であることを提示した。

また、偏食との関連がみられた食育のうち、食事時にテレビを見ないことや食事作りの手伝いをさせることをしている母親は、比較的少なかったことから、今後、重点的に取り組む必要があることを示した。

### 3) 幼稚園における野菜栽培が幼稚園児の偏食に及ぼす効果

幼稚園における野菜栽培の状況として、多くの幼稚園が園内でトマトを栽培していることや、園児の多くは種まきや苗植え、水遣り、収穫といった一連の作業に関わっていること、収穫物はおやつとして提供される場合が多いこと、保護者は関わっていない場合が多いことなどを示した。

また、幼稚園教諭を対象とした横断調査、および幼稚園児を対象とした縦断調査による2つの研究から、幼稚園における野菜栽培は、偏食の改善に有効であること、さらに、育てた野菜に対する嗜好や食に対する興味・関心、食べ物を大切にする気持ちに対しても良い影響をもたらすことを示した。

## 2. 本研究の限界と課題

本研究の限界と課題を述べる。

第一に、茨城県内某市および北海道某市における幼稚園園児とその母親、および幼稚園教諭であり、地域差や対象集団の特性によるバイアスの可能性があることから、今後、さらに他地域での検討を重ねていく必要がある。

第二に、本研究では、嫌いな食品を食べる幼児ほど嫌いな食品が少ない傾向が見られたことから、偏食を「嫌いな食品を食べないこと」と操作的に定義した。しかしながら、

本定義を用いた場合、嫌いな食品が一つしかない場合でもその食品を食べない場合には「偏食」となる。また、嫌いな食品の摂取行動と食物摂取バランスとの関連性は検討していない。今後は、嫌いな食品の摂取行動と食物嗜好や食物摂取バランスとの関連性について、詳細に明らかにしていく必要があると考える。

第三に、本研究では、家庭および幼稚園のそれぞれにおいて、幼児の偏食改善に向けた具体的な食育を提案した。しかし、家庭における食育は独立して行われているものではなく、相互に関連しあう可能性が指摘されている<sup>2)</sup>。また、幼児期の食育は、家庭と幼稚園が相互に連携しあいながらすすめることが望ましいとされている<sup>3)</sup>。今後は、これらのことを視野に入れながら包括的な検討を行い、よりよい食育の在り方を提案していく必要があると考える。

### 3. 本研究の意義

幼児期における偏食は、将来の生活習慣病予防の上で改善が必要な課題である。しかしながら、幼児の偏食に悩む保護者は近年増加<sup>4,5)</sup>しており、望ましい状況にはない。また、家庭や幼稚園における効果的な食育のあり方については、十分なエビデンスが得られていない。そこで、本研究では幼稚園児を対象に、偏食に関連する食育について、実証検討を行った。

研究1では、幼児の嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の多寡との関連性を明らかにした。先行研究において、嫌いな食べ物であっても何度も口にすることによりその食べ物に対する嗜好が高まること<sup>6)</sup>、嫌いな食べ物でも食べる傾向にある者はそうでない者よりも食物摂取バランスが良好である可能性<sup>7)</sup>が報告されている。これらのことから、嫌いな物でも少しでも食べるように促すことが、嫌いな食品を減らすことにつながると考え、偏食を「嫌いな食品を食べないこと」と操作的に定義づけを行い、研究を進めた。

この偏食の定義は、筆者が、病院および中学校で栄養士として働いていた際に、給食の野菜メニューの残菜の多さに驚いた経験から、幼児期のうちにバランスよく食べるた

めの基礎を作ってほしいという願いを込めて設定したものである。また、幼児が嫌いな食べ物でも口にするという行為は、それまで知らなかった美味しさに気づくきっかけとなることが予想される。このような経験の積み重ねが、食を楽しむことにつながっていくと考える。

研究2では、家庭における食育の中でも、幼児の嗜好に偏らないための配慮や、家族全員が同じものを食べることや食事づくりでのふれあいとの関連が示された。特に、家族のだんらんや親子で料理を作るといった食を通したふれあいについては、第二次食育推進基本計画<sup>8)</sup>においても取り上げられている。本研究では、その重要性を実証的に示したといえよう。

さらに、研究3では幼稚園における野菜栽培が、食べ物に対する興味や関心、食べ物を大切にする気持ちを高め、嫌いな食品を食べる行動を促す可能性を示した。本研究結果から、野菜栽培により嫌いな食品を食べる幼児が経時的に増加したこと、さらに対照群との有意差についても確認されたことは、野菜栽培の偏食改善効果を示す上で意義が大きいと考える。また、幼児がトマトの世話をし、仲間と共に食べるという体験は、自然の不思議さを感じたり、食べ物には命があるということを身をもって知る体験である。本結果は、偏食する幼児の増加が指摘されている昨今において、こうした体験の必要性が高まっていることを示したと考える。

本研究は、幼稚園児の偏食と家庭・幼稚園における食育との関連についてのエビデンスを示し、偏食改善にむけた効果的な食育のあり方を提示した点で意義を持つものである。

## 文献

- 1) 鈴木秀子, 佐藤三佳, 鈴木礼子. 食育に関する実態調査報告書. 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部. <http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf#search> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 2) 塚原康代. 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況: ライフステージ別相違点と相互関連性. 栄養学雑誌. 61(4). 223-233. 2003.
- 3) 文部科学省. 幼稚園教育要領. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/) (平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)
- 4) 厚生労働省. 平成 17 年度乳幼児栄養健康調査. <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 5) 日本小児保健協会. 平成 22 年度厚生労働科学研究補助金育成疾患克服等次世代研究基盤保健事業 幼児健康度に関する継続比較研究. [http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010\\_kenkochousa.pdf#search='%E5%B9%BC%E5%85%90%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BA%A6'](http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf#search='%E5%B9%BC%E5%85%90%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%BA%A6') (平成 26 年 9 月 17 日にアクセス)
- 6) Wardle J, Coole LJ, Gibson L, et al. Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*. 40. 155-162. 2003.
- 7) 木田春代, 武田文, 朴峠周子. 幼児の母親における幼少期の食生活と現在の偏食との関連. 日本公衆衛生雑誌. 59(2). 112-119. 2012.
- 8) 内閣府. 第 2 次食育推進基本計画. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf> (平成 26 年 11 月 13 日にアクセス)

## 謝 辞

本論文を執筆するにあたり、多くの方々から多大なるご指導とご支援を賜りました。心より感謝申し上げます。

本論文をまとめることができましたのも、調査にご協力いただきました幼稚園の先生方、保護者の皆様方のご協力や温かな励ましのおかげです。心よりお礼申し上げます。また、皆様方から頂きましたご意見、ご指摘に改めて食育の重要性を感じました。今後よりよい食育や健康支援の在り方についての研究を進め、皆様方に貢献できるよう、励んで参りたいと存じます。

指導教員であり、本論文の主査をしてくださった武田文先生には、論文執筆を通じてたくさんのご指導を賜りました。深くお礼申し上げます。

本論文の副査をしてくださった庄司一子先生、水野智美先生、麻見直美先生には、ご多忙の中、丁寧なご指導、温かい励ましを賜りました。庄司先生、水野先生からのご助言と励ましのおかげで、この論文をまとめ上げることができました。また、麻見先生には栄養士としての研究の視点をご教授賜りました。心よりお礼申し上げます。先生方のご指導を今後の研究にいかしていけるよう、より一層励んで参ります。

武田研究室の皆様には、ゼミ等を通じて、統計解析に関するご指摘、考察に対するご意見、文章表現に関わるご助言をいただきました。本当にありがとうございました。

また、鎌倉女子大学ならびに天使大学の先生方には、たくさんのご指導や支援をいただきました。特に、天使大学元学長である丸山知子先生、荒川義人先生には大変お世話になりました。ここに感謝の意を表したいと存じます。

末筆になりましたが、これまで支えてくださった父、母、そして友人達に心より感謝いたします。

## 資料 1

### 食育基本法(平成17年法律第63号)(抜粋)

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩(そう)身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾(はん)濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報

に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

### 第三章 基本的施策

#### (家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

#### (学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩(そう)身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。



## 資料2

### 幼稚園教育要領（抜粋）

#### 第2章ねらい及び内容

この章に示すねらいは、幼稚園修了までに育つことが期待される生きる力の基礎となる心情、意欲、態度などであり、内容は、ねらいを達成するために指導する事項である。これらを幼児の発達の側面から、心身の健康に関する領域「健康」、人とのかかわりに関する領域「人間関係」、身近な環境とのかかわりに関する領域「環境」、言葉の獲得に関する領域「言葉」及び感性と表現に関する領域「表現」としてまとめ、示したものである。

各領域に示すねらいは、幼稚園における生活の全体を通じ、幼児が様々な体験を積み重ねる中で相互に関連をもちながら次第に達成に向かうものであること、内容は、幼児が環境にかかわって展開する具体的な活動を通して総合的に指導されるものであることに留意しなければならない。

なお、特に必要な場合には、各領域に示すねらいの趣旨に基づいて適切な、具体的な内容を工夫し、それを加えても差し支えないが、その場合には、それが第1章の第1に示す幼稚園教育の基本を逸脱しないよう慎重に配慮する必要がある。

#### 健康

〔健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。〕

##### 1 ねらい

- (1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。
- (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。
- (3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。

##### 2 内容

- (1) 先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する。
- (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。
- (3) 進んで戸外で遊ぶ。
- (4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。
- (5) 先生や友達と食べることを楽しむ。

- (6) 健康な生活のリズムを身に付ける。
- (7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。
- (8) 幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する。
- (9) 自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う。
- (10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する。

### 3 内容の取扱い

上記の取扱いに当たっては、次の事項に留意する必要がある。

- (1) 心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かさず気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること。
- (2) 様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、安全についての構えを身に付け、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。
- (3) 自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることに留意し、幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること。
- (4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。
- (5) 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児とかかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること。

### 資料3

#### 幼稚園教育要領解説（抜粋）

## 第2章 ねらい及び内容

### 第2節各領域に示す事項

#### 1 心身の健康に関する領域「健康」

(4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。

食べることは健康な心と体に欠くことのできないものであり、生涯にわたって健康な生活を送るためには望ましい食習慣の形成が欠かせない。幼児期には、食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて、自ら進んで食べようとする気持ちが育つようにすることが大切である。教師や友達と食べるとより一層楽しくなることを感じるためには、和やかな雰囲気づくりをすることが大切である。例えば、幼稚園では遊びと同じ場で食事をとり、同じ机を使うことが多い。机を食卓らしくしたり、幼児が楽しく食べられるような雰囲気づくりをしたりなど、落ち着いた環境を整えて食事の場面が和やかになるようにすることが大切である。また、幼稚園では昼食の他、ときには誕生会のお祝いや季節の行事にふさわしい食べ物を食べることもあろう。幼稚園生活での様々な機会を通して、幼児がみんなで食べるとおいしいという体験を積み重ねていけるようにすることが大切である。

また、自ら進んで食べようとする気持ちが育つようにするためには、食べ物への興味や関心を高める活動も大切である。例えば野菜などを育てる中で、親しみを感じ、日ごろ口にしようとしなないものでもおいしそうだと感じたりする。教師と共に簡単な料理をしたり、教師の手伝いをしたりすることにより、その食べ物を食べたと思うこともある。あるいは、農家などの地域の人々との交流によって食べ物への関心が高まることもある。このように、幼児の身近に食べ物があることにより、幼児は食べ物に親しみを感じ、興味や関心をもち、食べてみたい物が増え、進んで食べようとする気持ちが育つ。さらには、地域や保護者の協力を得ながら食べることにしかかわる体験を通じて、幼児なりに食べ物を大切にす気持ちや、用意してく

れる人々への感謝の気持ちが自然に芽生えていくことにつながる。

なお、食生活の基本は、まず家庭ではぐくまれることから家庭との連携は大切である。特に、食物アレルギーなどをもつ幼児に対しては、家庭との連携を図り、必要な情報を得ておくなど、十分な配慮をする必要がある。また、同じ物を食べる活動を取り入れる場合、その食べ物を食べることについて配慮を要する幼児もその活動を楽しんでいることができるよう工夫することが大切である。

資料4 研究1 および研究2 調査票

V. ここからは、本園に通っている お子様（2人以上いらっしゃる場合は、最年長のお子様）についてお尋ねします。あてはまるものを選んで番号を○で囲んで下さい。

1. 年齢                      ① 満4歳            ② 満5歳            ③ 満6歳
2. 性別                      ① 男                      ② 女
3. 食物アレルギー        ① あり                      ② なし

VI. お子様のふだんの食生活について、あてはまるものを選んで番号を○で囲んで下さい。

1. お子様のお食事を主に作っている方は、お子様からみてどなたですか。  
① 父            ② 母            ③ 祖父            ④ 祖母            ⑤ その他
2. お子様は食べ物の好き嫌いがありますか。  
① たくさんある            ② いくつかある            ③ ほとんどない            ④ まったくない
3. お子様は嫌いなものや苦手なものがあった場合、その食べ物を食べますか。  
① 食べる            ② どちらかといえば、食べる            ③ どちらかといえば、食べない            ④ 食べない
4. 2で①～③と答えた方にお聞きます。  
嫌いなものは、次のうちどれにあてはまりますか。（あてはまるものをすべて）  
① ごはん            ② 野菜類            ③ 肉類            ④ 魚介類            ⑤ 卵類  
⑥ 大豆・大豆製品            ⑦ 牛乳・乳製品            ⑧ いも類            ⑨ くだもの  
⑩ その他（                      ）

VII. 家庭での食事づくりやお子様との接し方について、あてはまるものを選んで数字を○で囲んで下さい。

	よく あてはまる	まあ あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
(1) 肉や魚、卵料理には野菜を組み合わせている	1	2	3	4
(2) 料理は一人分ずつ盛り付けている	1	2	3	4
(3) 色々な食品や料理を食べさせている	1	2	3	4
(4) 料理は薄味にしている	1	2	3	4
(5) 家族全員が同じメニューを食べている	1	2	3	4
(6) 決まった時刻に食事をさせている	1	2	3	4
(7) 間食は質・量を決めて与えている	1	2	3	4
(8) 料理をする時、お子様に手伝わせている	1	2	3	4
(9) 食料品を買いに行く時、お子様を連れて行っている	1	2	3	4
(10) お子様に体によい食べ物や栄養の話をしている	1	2	3	4
(11) お子様向けに切り方や味付けなど調理法を工夫している	1	2	3	4
(12) お子様の嫌いなものや苦手なものも食事に出している	1	2	3	4
(13) よく噛んで食べるようにしている	1	2	3	4
(14) 好き嫌いをしないように言っている	1	2	3	4
(15) 食べ残しをしないようにしている	1	2	3	4
(16) お子様と一緒に食事している	1	2	3	4
(17) 食事の時、お子様と楽しく会話している	1	2	3	4
(18) 食事時のあいさつをさせている	1	2	3	4
(19) 食事の時間は、テレビを消している	1	2	3	4

資料5 研究3-1 調査票

I. 園児に関してお尋ねします。あてはまるものを1つ選んで数字を○で囲んでください。

1. 今年度、貴園では畑やプランターでミニトマトなどの野菜栽培をしていましたか。  
 ①していた ②していなかった ③今年度はしていなかったが来年度は行う予定

II. 以降の質問は、II-1で①または③と回答された園にお尋ねします。

③と回答された園は、来年度の予定について回答可能な箇所のみお答えください。

A) 野菜栽培は、主にどなたが担当しましたか。(複数回答可)

- ①担任教諭 ②担任以外の教諭 ③栄養士 ④外部講師 ⑤その他( )

B) 野菜の種類は何ですか。(複数回答可)

- ①ミニトマト ②なす ③ピーマン ④その他( )

C) 主な野菜の栽培場所に○をつけてください。(複数回答可)

- ①園庭の一部 ②プランター ③近くの畑を借りて ④その他( )

D) 野菜栽培において、園児が関わったことに○をつけてください。(複数回答可)

- ①種まき・苗植え ②水やり ③収穫 ④観察日記つけ  
 ⑤園児は直接関わっていない ⑥その他( )

E) Dで①～④と回答した園にお尋ねします。

園児はどのくらいの頻度で野菜栽培に関っていましたか。

- ①( )週・( )月に( )回( )分程度 例:(1)週・( )月に(1)回(30)分程度  
 ②特に決まっていない・その他( )

F) 収穫物は主にどのように使われましたか。(複数回答可)

- ①園でのおやつ ②給食食材 ③収穫祭などの行事  
 ④園児だけの料理教室 ⑤親子の料理教室 ⑥お持ち帰り  
 ⑦その他( )

G) 園での野菜栽培のことをどのような形で保護者に知らせていましたか。(複数回答可)

- ①個別の連絡帳に記載 ②給食(健康)便りに記載 ③送迎時の対話  
 ④ポスター等を掲示 ⑤特に知らせていない ⑥その他( )

H) 園での野菜栽培において保護者が関わったことに○をつけてください。(複数回答可)

- ①種まきや収穫 ②栽培途中の手伝い ③収穫祭などの行事  
 ④特に関わっていない ⑤その他( )

I) 野菜栽培の前後で、園児の食に対する態度や行動の変化はどのくらいあてはまりますか。

	よくあてはまる	まああてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1 育てた野菜を好きな子どもが増えた	4	3	2	1
2 好き嫌いなく食べられる子どもが増えた	4	3	2	1
3 嫌いなものでも頑張って食べる子どもが増えた	4	3	2	1
4 食べることに積極的な子どもが増えた	4	3	2	1
5 食べ物に興味・関心を示す子どもが増えた	4	3	2	1
6 食べ物を大切に使う子どもが増えた	4	3	2	1
7 食事の準備や後片付けなど、お手伝いに積極的な子どもが増えた	4	3	2	1

J) 野菜栽培や菜園活動の感想や独自の取り組みなどがありましたら、教えてください。

資料6 研究3-2 調査票

I. お子様のことについて、お尋ねします。あてはまるものを1つ選んで数字や番号に○をつけてください。

1. 次の野菜について、お子様の好き・嫌いを教えてください。

	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
(1) トマト(ミニトマトも含む)	4	3	2	1
(2) ピーマン	4	3	2	1
(3) ナス	4	3	2	1

2. お子様は次の野菜を残さずに食べますか。

	残さずに食べる	残さずに食べる ことが多い	残すことが多い	必ず残す
(1) トマト(ミニトマトも含む)	4	3	2	1
(2) ピーマン	4	3	2	1
(3) ナス	4	3	2	1

3. 最近1ヶ月のお子様の食事に、次の野菜をどのくらいの頻度で出しましたか。

	ほぼ毎日	週に4,5回	週に2,3回	週に1回	月に1,2回	出さなかった
(1) トマト(ミニトマトも含む)	6	5	4	3	2	1
(2) ピーマン	6	5	4	3	2	1
(3) ナス	6	5	4	3	2	1

4. お子様は食事に嫌いな食べ物や苦手な食べ物があった場合、その食べ物を食べますか。

- ① 食べる      ② どちらかといえば食べる      ③ どちらかといえば食べない      ④ 食べない

5. 普段のお子様様は、次のことにどのくらいあてはまりますか。

	よくあてはまる	まああてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
(1) 知らない野菜があると名前をたずねる	4	3	2	1
(2) 野菜について知っていることを楽しそうに話す	4	3	2	1
(3) 食事やおやつ、お弁当にトマトやミニトマトをリクエストする	4	3	2	1
(4) 「このトマト、おいしいね」など、料理や食事の感想を言う	4	3	2	1
(5) 食事の準備をしていると、そばで見ている	4	3	2	1
(6) 自分から食事づくりを手伝いたがる	4	3	2	1
(7) 食事を残したり、落としたときは「もったいない」という	4	3	2	1

## Ⅱ. お子様の「1歳半以降のこと」について、お尋ねします。

1. お子様は、庭やプランターなど、お子様自身が毎日目に見える場所で育てた野菜を「食べた」ことがありますか。

- ① はい      ② いいえ

2. 1で①と回答された方にお尋ねします。育てた野菜を全て選んで○をつけてください。

- ① トマト(ミニトマトも含む)      ② ピーマン      ③ ナス      ④ その他

3. 1で①と回答された方にお尋ねします。お子様が手伝ったことを全て選んで○をつけてください。

- ① 種まき・苗植え      ② 水やり      ③ 草むしり      ④ 収穫      ⑤ 特にしていない

4. お子様は今までに体験したことを全て選んで○をつけてください。

- ① 家業が農家で、お子様も手伝った  
② 祖父母など身近な人が育てた野菜をお子様も収穫して食べた  
③ 幼稚園以外のサークル活動などで、お子様が野菜を収穫して食べた  
④ ①～③のいずれにもあてはまらない

## Ⅲ. あなたのご家庭のことについて、お尋ねします。

1. 今年の4月以降で、自宅の庭やプランターなど、お子様が毎日目に見える場所で野菜を栽培していますか。

- ① はい      ② いいえ

2. 1で①と回答された方にお尋ねします。育てている野菜を全て選んで○をつけてください。

- ① トマト(ミニトマトも含む)      ② ピーマン      ③ ナス      ④ その他