

偏食傾向の幼児における食習慣・嗜好と 栄養摂取状況に関する一考察

A Study on Eating Habits / Preferences and Nutrition Intake in Infants with Unbalanced Diet

山根沙季・藤岡美香・信太寿理・田中恵子

Saki Yamane, Mika Fujioka, Juri Shida and Keiko Tanaka

要 約

本研究は、偏食傾向の幼児の食習慣・嗜好と栄養摂取状況を調査し偏食の関連要因の検討を行い、幼児およびその保護者の心理的・栄養的な支援の在り方を検討するための一助とすることを目的として実施した。対象はA市在住の偏食傾向のある幼児とその保護者(母親)7組とし、幼児の食生活に関するアンケート調査および3日間の食事記録を保護者に依頼した。アンケート結果より、子が食事を楽しんでいない傾向がみられた。食事摂取記録より算出した各栄養素ではたんぱく質、ビタミンD、ビタミンE、カルシウム、鉄において不足の傾向であった。食品群別摂取量では、いも類・野菜・魚介類・卵類・乳製品において摂取不足の傾向がみられ、菓子類は過剰の傾向であった。今回の調査で得られたデータを基に偏食要因の調査や改善のためのより効果的な食育の方法について検討を行っていききたい。

キーワード：偏食、幼児、食習慣、嗜好

I. はじめに

幼児期は一生のうちで身体的にも精神的にも発達・成長が著しく、生活習慣の基礎を確立させる上で重要な時期である。平成17年度に施行された食育基本法の前文には、“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。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。”と幼児期における「食」の重要性が記されている(農林水産省, 2005)。

しかしながら、平成27年度の乳幼児栄養調査では、約8割の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えており、「偏食」もその1つとして挙げられている(厚生労働省, 2015)。一般的に、偏食は「食べ物の好き嫌いが激しく特定のものだ

けを食べること」などと考えられているが、はっきりした定義はなく、好き嫌いといった嗜好的なことから、栄養状態に影響するほどの病的なものまで幅広い。また、子どもの好き嫌いは、成長発達段階の生理現象とされており、いずれ自然に解消するものもあるが、幼児の偏食は、虫歯や痩せ(白木・大村・丸井, 2008)、肥満(大木・稲山・坂本, 2003)、疲労度の高さ(服部, 2011)、などの健康状態に影響を及ぼすことも危惧されている。幼児の偏食に関する背景要因として、母親の子育て・しつけ(三宅, 1991)や、家庭環境(小林, 1995)、母親の就業状況、母親の偏食(木田・武田・門間他, 2015)、などが研究されてきた。日本では特に、幼児期の食生活は主として母親に委ねられており、母親が指導されることが多く、さらには母親の努力不足に偏食の原因が求められることもある。自分で作ったもの、用意した

ものを子どもが食べてくれないということが母親にとって大きな心配事、ストレスになっていることも報告されている(田村・木本・山崎, 2017)。

このように、幼児期の偏食等の食生活に関する課題解決や食への興味、保護者の行動変容を目的とした、親子の料理・食育教室といった取り組みは実施されているが(磯部・中村・平島, 2015, 曾我部・宮本・大槻, 2016), 偏食をもつ子とその保護者を限定に行っている取り組みについては、少ないのが現状である。

そこで、偏食傾向の幼児とその保護者を対象として、栄養面だけではなく精神面での支援も行う取り組み「子ども食の研究者」を開始した。従来の集団栄養指導や料理教室のようなイベントと同様の形式ではあるが、それらと異なる点は、①偏食傾向のある子及びその保護者のみが参加できること、②一般的に感覚の過敏性として指摘される、視覚や触覚などを刺激しないような調理法を指導すること、③子どもの偏食について同じ問題を抱える保護者が集まりお互いの悩みや不安を共有する機会を設けること(ピア・カウンセリング効果が得られることを期待)である。

本報告では、偏食傾向の幼児における食習慣および食嗜好と栄養摂取状況を調査し、偏食の要因を明らかにすることを目的とした。

II. 研究目的

本研究の目的は、偏食傾向にある幼児について、食習慣・嗜好と栄養摂取状況を調査し偏食の関連要因の検討を行い、幼児期における、幼児およびその保護者の心理的・栄養的な支援の在り方を検討するための一助とすることである。

III. 研究方法

1. 対象者

A市在住の偏食傾向のある幼児(就学前3 - 5歳)とその保護者(母親)7組とした。選定方法は、A市に所在している幼児園およびA市の広報回覧板を通じて、食の研究者募集のチラシを配布し公募を行った。「偏食傾向のある幼児」の定

義づけとしては、「食べ物の好き嫌いやこだわりが強い幼児(3 - 6歳, 就学前)」とした。

2. 調査期間

2020年11月

3. 調査方法

本取り組み実施前に、幼児の食生活に関する記名式アンケート調査および休日を含む3日間の食事記録用紙を保護者に郵送し実施した。記入後、本学で開催した「子ども食の研究者」の集いの際に提出いただいた。

3日間の食事記録より1日あたりのエネルギー及び栄養素摂取量を、「8訂食品成分表2021 栄養Proクラウド(付録版)」(女子栄養大学, 2021)を使用して算出し、対象者の平均値と日本人の食事摂取基準2020年版・年齢区分3 - 5歳(以下、食事摂取基準)の値と比較した。また、どの食品群で摂取不足の傾向があるかをみる目的で、1日あたりの食品群別摂取量も算出した。

4. 調査項目

調査項目は、回答者の性別、家族構成、子どもの性別・年齢・出生順・兄弟数、偏食について大変と感じること(フリーコメント回答)、そして、食生活や嗜好についてである。

5. 倫理的配慮

対象となる保護者に、本調査の主旨と目的、アンケート回答および食事記録の有無によって不利益を被らないこと、いったん参加した場合でも同意を撤回できること、個人が特定できないようにデータ処理はIDにて管理することを文書により説明した。また、本調査の実施に先立ち、中京学院大学短期大学部研究倫理委員会の承認を得た。(第32002号)

IV. 結果

1. 対象者の概要

調査対象者は、保護者(母親)7名とその子7

名 (男子3名, 女子4名) であった。その他の項目については表1・2に示した。

表1 回答者 (保護者) について

性別	女性 (7名)	男性 (0名)
配偶者	あり (7名)	なし (0名)

表2 子について

性別 (人)	女子 (4)	男子 (3)
年齢 (人)	4歳 (4)	5歳 (1) 6歳 (1)
出生順 (人)	第1子 (6)	第3子 (1)
兄弟 (人)	3人 (1)	2人 (4) 一人っ子 (2)

2. 偏食の傾向について

「偏食について大変と感ずること」に対するフリーコメント回答として、7名中4名が「野菜を食べない」との記述があった。その他、1名のみの回答については「強制すると吐く」「初めての食材を受け付けない」「野菜を食べないので便秘」「毎日同じようなものばかり食べる」「好きなものばかり食べる」「味付けによって食べない」と記述されていた。

3. 食生活全般について

食生活全般に関するアンケート項目の回答については、「子どもが食事を楽しんでいるか」という質問では、はい (2名) いいえ (2名) どちらでもない (2名) ほとんどない (1名) であった。「孤食の有無」については、ほとんどなし (6名) いつも (1名) であった。「食事時間」については、食事時間はほぼ決まっている (7名), 「夜9時以降食事をとるか」については、まったくなし (6名) ほとんどなし (1名), 「欠食の有無」については、ほとんどなし (1名) まったくなし (6名), 「外食頻度について」は、まったくなし (1名) 週に1回以下 (6名) であった。

嗜好に関する質問については、「好きな食べ物」では、7名中4名が、麺 (うどん) やご飯・パンなどの穀類をあげていた。「好きな味」について

は、しょうゆ味と回答したものが7名中3名と一番多かった。「嫌いな食べ物」では、野菜全般という回答が7名中4名と多く、「嫌いな味」については酢や酸味をあげているものが7名中4名と多かった。

4. 栄養摂取状況について

対象者の3日間の食事摂取記録より算出したエネルギーおよび各栄養素の平均値, 標準偏差 (SD) および食事摂取基準と比較した充足率は表3の通りである。充足率が60%に満たない栄養素は①たんぱく質摂取量 (平均値 = 34.7g, SD = 10.3), ②ビタミンD (平均値 = 1.8 μ g, SD = 2.3), ③ビタミンE (平均値 = 2.1mg, SD = 0.7), ④カルシウム (平均値 = 225.5mg, SD = 102.4), ⑤鉄 (平均値 = 2.6mg, SD = 0.95) であった。

また、1日あたりの食品群別摂取量は表4に示した。

表3 対象者の栄養摂取状況及び食事摂取基準との比較

栄養素	(n=7)		食事摂取基準 ^{*1}	充足率 (%)	国民健康栄養調査 ^{*2}	
	平均値	標準偏差			平均値	標準偏差
エネルギー (kcal)	986	319	1275	77.4	1247	334
たんぱく質 (g)	34.7	10.3	63.8	54.5	44.6	14.9
脂質 (g)	34.4	15.7	35.4	97.2	40.6	16.4
炭水化物 (g)	143.5	41.8	175.3	81.9	172	42.7
カリウム (mg)	1105	440	1400	78.9	1503	514
カルシウム (mg)	225	102	575	39.2	416	207
マグネシウム (mg)	105	31	100	105	150	50
リン (mg)	471	191	700	67.3	685	241
鉄 (mg)	2.6	1	5.5	46.5	4.2	1.5
亜鉛 (mg)	3.3	1.2	3.5	93.5	5.4	1.7
銅 (mg)	0.43	0.15	0.35	122.4	0.68	0.21
レチノール活性当量 (μ g)	304	205	475	64	350	319
ビタミンD (μ g)	1.8	2.3	3.8	47.6	3.7	4.4
トコフェロール当量 (mg)	2.1	0.7	4	51.4	4	1.7
ビタミンK (mg)	79	82	65	120.9	130	105
ビタミンB1 (mg)	0.49	0.16	0.7	69.6	0.64	0.3
ビタミンB2 (mg)	0.49	0.19	0.8	61.8	0.8	0.35
ナイアシン (mg)	7.3	2.6	8	90.7	17.7	6.8
ビタミンB6 (mg)	0.46	0.26	0.6	76	0.73	0.29
ビタミンB12 (μ g)	1.5	0.8	1.1	139	3.5	6.3
葉酸 (μ g)	110	62	110	100.3	153	63
パントテン酸 (mg)	2.9	0.89	4	72.5	4.02	1.4
ビタミンC (mg)	47	44	50	94	52	33
飽和脂肪酸 (g)	11.4	6.7	14.2	80.7	14.04	6.66
一価不飽和脂肪酸 (g)	12.47	5.52	—	—	14.13	6.28
コレステロール (mg)	145	83	—	—	188	123
食物繊維 (総量) (g)	8.2	3.8	8以上	102.7	11	3.6
n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)	5.34	2.17	—	—	1.22	0.83
n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)	0.71	0.5	—	—	6.23	2.66
ナトリウム	1671	783	—	—	2027	790
食塩相当量	3.7	1.8	3.5未満	104.9	5.2	2

*1 日本人の食事摂取基準 (2020年版), 小児 (3-5歳)

*2 令和元年度国民健康栄養調査 (1-6歳)

表4 食品群別摂取量の比較

(g, 1人1日平均当たり)

食品群	対象者	国民健康 栄養調査
	(n=7)	(n=235)
	平均値 (g)	
穀類	222.6	257.9
いも類	5.7	36.1
砂糖・甘味料類	2.8	4
豆類	11.9	31
種実類	2.6	1.5
野菜類	80.9	129
緑黄色野菜	25.3	45.3
果実類	82.1	93.2
きのこ類	6	8.3
藻類	0.4	5.8
魚介類	8.6	29.7
肉類	64.6	63.1
卵類	7.9	19.6
乳類	170.9	211.7
油脂類	4.6	6.4
菓子類	41	23.5
嗜好飲料類	3.3	235.6
調味料・香辛料類	140	32.4

V. 考察

1. 食生活全般と偏食との関連要因

偏食と食生活全般との関連要因について、白木・大村・丸井(2008)の調査によると、「夕食をとる時間が決まっていない」「朝食の欠食」などの食習慣と偏食には関連があると報告されているが、本研究の対象者においては、これらの問題点は観察されなかった。「子どもが食事を楽しんでいるか」という質問については、「はい」と回答したものが7名中2名のみであった点については、保護者および子が偏食に関する何かしらのストレスを抱えていることが考えられる。

また、嗜好の調査については嫌いな食べ物に野菜全般、味については苦み・酸味などの回答が多く見られた。橋本(2017)の大学生に対して幼児期の好き嫌いと食嗜好の関連について調査した結果によると、同様の傾向が観察されている。しかしながら、思春期を通してその嗜好が変化し大学生になると改善されていることが多いとの結果であり、保護者や保育者との適切な関わりが改善につながっていると報告されている。また、近年で

は、自閉症児や自閉症的傾向の児が抱く独特の感覚の過敏さが偏食の要因となってきたことも明らかになってきている(高橋・増淵, 2008. 志澤・義村・趙, 2018)。

以上の事から、子の嗜好的な特性を把握し、子や保護者のストレスや悩みに寄り添いながら、より良い雰囲気ですべてを食べてもらえるような食育を展開していく必要性が示唆された。

2. 栄養素摂取状況より

対象者の3日間の食事摂取記録より算出したエネルギーおよび各栄養素の平均値をみると、充足率が60%に満たない栄養素は、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンE、カルシウム、鉄であった。これらの栄養素は、骨や皮膚・筋肉の形成、代謝に影響を及ぼすものであり子ども成長には欠かせないものである。食品群別摂取量からみると、令和元年度国民健康栄養調査の結果、すなわち平均的な幼児のデータと比較すると、野菜・魚介類・卵類・乳製品において摂取不足の傾向がみられ、不足傾向の栄養素を多く含む食品群と一致している。また、主要なエネルギーやビタミン・ミネラルの摂取源となるいも類の摂取についても不足傾向がみられているが、エネルギーについては不足していない。これは、菓子類の摂取が多いことで補填されていることが考えられる。一般的に菓子類は糖や油脂・塩分を多く含むものが多いため、適量の摂取が勧められている。

以上の結果より、これらの不足の傾向にある食品を摂取できるような工夫の提案が必要となることが示唆された。

3. 本研究の限界及び今後の展望

今回の調査は対象者が7名と少数であること、統計学的に詳細に分析できていない点について、結果を一般化することには限界がある。栄養素および食品の摂取についても3日間のみ記録であったため、今後は食物摂取頻度調査法も取り入れていくことも必要と考える。今後もデータを蓄積していきながら、偏食の要因についても詳細に

分析していきたいと考える。そのデータを基により効果的な栄養教育の方法について検討を行っていきたい。

VI. 結論

偏食傾向にある幼児とその保護者を対象に、食習慣および食嗜好と栄養摂取状況について調査を行った。偏食の要因については、因果関係があると報告されている食生活の因子に問題点は観察されなかったが、食事を楽しめていない親子が多かった。また、成長期に欠かせない栄養素や食品についても不足する傾向があることが示唆された。今回の調査で得られたデータを基に、より効果的な偏食を改善するための栄養教育の方法について検討を行う必要がある。

VII. 謝辞

本研究の趣旨にご賛同いただき、ご参加いただいた対象者の皆様に心より感謝申し上げます。

【文 献】

橋本洋子 (2017). 幼児期の好き嫌いと食嗜好の関連. 秋草学園短期大学紀要, 34号, 225-237.

服部伸一, 足立正, 上田茂樹 (2011). 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.

木田春代, 武田文, 門間貴史, 朴峠周子, 浅沼徹, 藤原愛子, 香田泰子 (2015). 母親の就業状況別にみた幼児の偏食とその関連要因. 民族衛生, 81 (1), 3-14.

小林真 (1995). 保育者から見た食事の問題と家庭での食事の習慣. 日本保育学会48回大会発表論文集, 810-811.

厚生労働省 (2021-10-25). (2015) 平成27年度乳幼児栄養調査.
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134207.pdf>

厚生労働省 (2021-10-25). (2019) 日本人の食事摂取基準 (2020年版)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html

厚生労働省 (2021-10-25). (2020) 令和元年国民健康・栄養調査
<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>

磯部由香, 中村浩子, 平島円 (2015). 幼児とその親を対象とした料理教室による食育. 三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要. 第35号, 27-32.

三宅和夫 (1991). 乳幼児の人格形成と母子関係. 東京大学出版会.

農林水産省 (2021-10-25). (2005) 食育基本法
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-20.pdf>

大木薫, 稲山喜代, 坂本元子 (2003). 幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について. 栄養学雑誌, 61 (5), 289-298.

白木まさこ, 大村雅美, 丸井英二 (2008). 幼児の偏食と生活環境との関連. 民族衛生, 74 (6), 279-289.

志澤美保, 義村さや香, 趙朔, 十一元三, 星野 明子, 桂敏樹 (2018). 幼児期の食行動に関連する要因の研究: 自閉症的傾向, 感覚特性および育児環境に焦点をあてて. 日本公衆衛生雑, 65 (8), 411-420

曾我部夏子, 宮本雄基, 大槻優紀, 篠原能, 井上浩一 (2016). 幼児の野菜摂取増加を目指した食育教室および食育ツール開発についての検討. 日本食育学会誌, 10 (4), 289-296.

高橋智, 増渕美穂 (2008). アスペルガー症候群・高機能自閉症における「感覚過敏・鈍麻」の実態と支援に関する研究—本人へのニーズ調査から—. 東京学芸大学紀要総合教育科学系, 59, 287-310.

田村文誉, 木本茂成, 山崎要一 (2017). 保護者が感じている子供の食の問題と歯科医療の役割. 小児歯科学雑誌, 55 (1), 18-27.

お子さんの食と保護者向けアンケート

「子ども偏食研究員」にご応募いただき、ありがとうございます。

本アンケートで得られたデータは、皆様の食生活の改善とメンタルヘルス向上に役立てるとともに、幼児における偏食とその関連要因を明らかにすることに活用させていただきます。これにより、今後の幼児期における、心理的・栄養的な支援の発展に貢献できると考えます。

回答中どうしても回答できなくなった場合は、中断して頂いても構いません。

中断した場合も、評価などに影響することはありません。

このデータは統計的処理を行う際に、個人情報かわからないようにしますので、個人が特定されることはありません。また、このデータは研究発表などで発表することがあります。ご了承ください。

このアンケートは一定期間保管したのち、適切に処理されます。

ご了承ください。以下、質問にご回答ください。

実施者：中京学院大学短期大学部
信太寿理・藤岡美香・田中恵子

保護者の方についてお伺いします。

あてはまるものには、✓や回答などをお願いいたします。

1. 回答されている方の性別

1. 男性 2. 女性

2. 家族構成

1. 夫あり 2. 妻あり 3. 子ども（ ）人

3. 現在お仕事はされていますか？

1. 週 40 時間以上（フルタイム）
 2. 週 30～40 時間勤務（パート・アルバイト）
 3. 週 30 時間未満勤務（パート・アルバイト）
 4. 専業主婦・主夫

4. お子さんについてお伺いします。

お子さんの年齢と性別を上のお子さんから教えてください。

- （ ） 歳 （男子 ・ 女子）
（ ） 歳 （男子 ・ 女子）
（ ） 歳 （男子 ・ 女子）
（ ） 歳 （男子 ・ 女子）
（ ） 歳 （男子 ・ 女子）

5. お子さんの偏食についてお聞きします。お子さんには偏食がありますか。

1. とてもある 2. ある 3. どちらともいえない 4. ない 5. まったくない

6. 5. で1~3と回答された方

お子さんの偏食について、どのようなところが大変ですか。いくつでも思いつく限り書いてください。

--

7. お子さんの食生活について、当てはまるものに丸および記載をしてください。

1. お子さんは食事を楽しんでますか。	楽しんでる	楽しんでない			
2. 食事をするときは、お子さんだけで食べますか。	いつも	ときどき	ほとんどない		
3. お子さんは普段の食事の時間は決まっていますか。	ほぼ決まっている	決まっていない			
4. お子さんは欠食をすることはありますか。 (欠食:食事を抜くこと・全く食べないこと)	ほぼ毎日	週 3~4 日	週 1~2 日	ほとんど ない	まったく ない
5. 欠食をすると答えた方は、いつの食事を欠食することが多いですか。	朝食	昼食	夕食	2食 以上	
6. お子さんは夜9時以降に食事をすることがありますか。	ほぼ毎日	週 4~5 日	週 2~3 日	週 1日 以下	ほとんどない
7. 外食はどのくらいの頻度でしますか。	ほぼ毎日	週 4~5 日	週 2~3 日	週 1日 以下	ほとんどない
8. お子さんは、普段どのような食べ物や味を好んだり、嫌がったりされますか。					
好んで食べる食べ物					
好んで食べる味					
嫌がる食べ物・嫌いな食べ物					
嫌がる味・嫌いな味					

< 食 事 記 録 >

- ・別紙の食事記録用紙に平日2日+休日1日 計3日間の食事内容記録をお願いいたします。
スマートフォン等での、写真撮影も可能な範囲でお願いいたします。
- ・この記録をもとに、詳細な栄養計算を行います。お子さんが摂取している栄養量を把握するための資料となりますので普段どおりの食事内容を記録ください。
- ・ご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねください。

食事記録用紙 平日 1日目 ~記入例~

区分・時間	料理名	食材名	分量・目安量	食べた量	備考欄
朝 7:30	トースト	食パン	6枚切り1/2枚	×2	お代わりした場合や、 残した場合は、 記載してください。
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト (市販品:〇〇)	1個 75g	×0.5	
昼 12:00	うどん	生うどん 鶏ささみ肉 卵 ねぎ 人参 うどんつゆストレート (商品名:〇〇)	1玉 5切れ (1切れ:ミニトマトサイズ) 1/2個 小さじ1杯 2切れ (1切れ:10円サイズ薄切り) 150ml	×0.8	大ききの目安が分かれば記載してください。 難しい場合は、写真やフードモデルを参考に聞き取りで記載させていただきます。
おやつ 15:00	ホットケーキ	ホットケーキ mix (商品名:〇〇)	1枚		市販されている、混合タイプの食材や調味料についても、商品名を記載ください。
	オレンジジュース	牛乳 卵 シロップ オレンジジュース	大きじ2 1/4個 小さじ1 150ml		