

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

キダ ハルヨ タケダ フミ ホウトウゲ シュウコ
木田 春代*,2* 武田 文* 朴峠 周子*

目的 幼児を持つ母親の偏食の状況について嫌いな食品の摂取行動と食物摂取の関連性を明らかにするとともに、嫌いな食品の摂取行動が自身の幼少期の食生活とどう関連しているかを明らかにする。

方法 A県B市の公立幼稚園15か所の園児1,145人の母親を対象に、無記名自記式質問紙調査を行った。質問項目は、属性、嫌いな食品の摂取行動、嫌いな食品の数、食物摂取頻度、幼少期の共食者、幼少期に受けた食教育とした。回収した797部（回収率69.6%）のうち、嫌いな食品の摂取行動についての回答があった685人（有効回答率59.8%）を分析対象とした。

結果 嫌いな食品を「食べる・たぶん食べる」者は「食べない・たぶん食べない」者よりも、嫌いな食品の数が少なく食物摂取状況が良好であった。幼少期に受けた食教育16項目との関連をみたところ、下位の4項目で有意な関連が認められ、食事づくりを手伝った/おかずは一人分ずつ盛りつけられていた/食事時はテレビを消していた/子ども向けに味付けや切り方が工夫されていた者は、嫌いな食品を食べる傾向にあった。

結論 幼児を持つ母親の嫌いな食品の摂取行動は食物摂取状況と関連しており、幼少期の家庭において子どもが食べやすい食事が出され食事に集中しやすい食生活環境が整っていたかどうかと関連していたことから、これらの食教育を推進する必要性が示唆された。

Key words : 幼児の母親, 偏食, 幼少期, 食生活

I 緒 言

生活習慣病の多くは栄養・食生活との関連が深く、エネルギーや塩分の過剰摂取、脂肪エネルギー比率の増加、カリウム・カルシウム・ビタミン・食物繊維の不足といった、栄養素摂取の過不足の問題が指摘されてきた¹⁾。そこで平成12年3月に文部科学省、厚生労働省、農林水産省の3省は合同で提唱した食生活指針²⁾において「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」と提示し、ごはんなどの穀類をしっかり摂り、塩分を控え、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べることを推奨した。また、「健康日本21」の栄養・食生活分野では、「適正体重を維持している人の増加」、「脂肪エネルギー比率の減少」、「食塩摂取量の減少」、「野菜摂取量の増加」、「カルシウムに富む食品の摂取量の増加」について具体的な目標値が定めら

れている³⁾。しかし、平成19年の「健康日本21中間評価報告書³⁾によると、これらのいずれの目標値も達成できていない現状にある。さらに、平成14年度の国民栄養調査⁴⁾によれば、15歳以上の約30%の者が「食べ物の好き嫌いがある」と回答しており、偏食は栄養素摂取の偏りや摂取食品数の少なさと関連することから、栄養バランスに関する判断力や選択力の育成が「食育推進国民運動の重点事項⁵⁾」にあげられている。

食べ物の嗜好形成のスタートは離乳期とされ⁶⁾、幼少期における家庭での食生活の様々な側面が子どもの偏食と関連することが報告されている。子どもは生得的に甘味や旨味を好み酸味・辛味・苦味を好まないが、食経験を積むことによって味覚が発達し、それまで嫌いで食べられなかった食べ物が食べられるようになる^{6,7)}。子どもが食経験を積むためには、味付け・硬さ・大きさ・切り方など調理形態の工夫が必要であるが、こうした対応がなされず摂取する食品が単調であったり様々な食品を食べなかったりした場合は、その後の偏食につながりやすいといわれる⁶⁾。たとえば母親の食事に対する配慮が少ない場合はそうでない場合よりも偏食する幼児の割合が高いこと⁸⁾、小学生においても嫌いな野菜が

* 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

2* 天使大学看護栄養学部栄養学科
連絡先：〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1
筑波大学総合研究棟D
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 木田春代

ある場合には好きな料理に混ぜたり、切り方や調理法を工夫するなどの配慮が必要であること⁹⁾が指摘されている。また、子どもの食物摂取状況は、母親の食行動パターンによって左右される¹⁰⁾といわれ、野菜が嫌いな母親の幼児はそうでない母親の幼児より野菜が嫌いな者の割合が高いこと¹¹⁾、偏食がある母親の幼児はそうでない者よりも食べ方に問題がある者が多いこと¹²⁾など、母親の偏食が幼児の偏食や食べ方と関連することが報告されている。また、人間は新奇な食べ物を回避しようとする傾向がある。これは、新奇性恐怖とよばれる一種の無条件反応であり、幼児にみられる新奇性恐怖のほとんどは、新しい食べ物に対する正常な反応であるといわれる¹³⁾。親や教師、仲間などの行動を模倣して新しい反応を獲得することをモデリングというが、幼児の食行動の形成にもモデリングがみられることが明らかとなっており¹³⁾、幼児に単に新しい食べ物をすすめるよりも大人が食べている姿を見せる方がより多く口にすることや、なじみの大人よりも母親をモデリングしやすいこと¹⁴⁾が報告されている。さらに、食事中にテレビを視聴している幼児や不規則な間食摂取をしている幼児は、そうでない幼児よりも偏食する者の割合が高いこと^{15,16)}、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者の割合が高いこと¹⁶⁾、健康や食物の会話をよくする小学生は、そうでない小学生よりも野菜の摂取頻度が高く嫌いな野菜が少ないこと⁹⁾なども報告されている。

加えて、こうした幼少期における家庭での食生活は成人期の食生活に影響する可能性も指摘されている。たとえば、大学生の食物選択は幼児期に保護者が話した栄養の知識に依存していること¹⁷⁾、小学生の時に家庭での食事に楽しい会話をよくしていた大学生はそうでない大学生よりも、野菜を毎日摂取している者・規則正しい生活をしている者・健康的な食生活や食文化の継承を望む者が多いこと¹⁸⁾などである。

以上のように、先行研究において生活習慣病予防の上で適切な栄養素摂取が重要であること、そのために解決すべき課題として偏食の問題があること、幼少期の偏食は家庭における食生活や母親の偏食や態度と関連しており、さらに成人期の食習慣にも影響を与える可能性が示唆されている。したがって、幼少期の家庭における食教育やその養育者である母親の食習慣の重要性がうかがわれるが、幼児を持つ母親の偏食の状況やそれが母親自身の幼少期の食生活とどう関連しているかについてはほとんど検討されていない。また、偏食は「食べ物の種類または調

理法に対して好き嫌いを示す状態」¹⁹⁾、「好き嫌いによって食べ物の質や量に偏りが生じること」²⁰⁾など様々に定義され、統一的な定義がなされていない。

そこで本研究では、幼児を持つ母親の偏食の状況を「嫌いな食品の摂取行動」、「嫌いな食品の数」、「食物摂取状況」の3側面から捉え、これらの関連性をみるとともに、「嫌いな食品の摂取行動」が自身の幼少期の食生活状況とどのように関連しているかについて、実証的に検討することにした。

II 研究方法

1. 調査対象および調査方法

2008年9月に、A県B市の公立幼稚園全17園のうち、園長により調査協力への同意が得られた15園に通う園児1,145人の母親を対象として、各施設ごとに施設職員が無記名自記式質問紙を配布・回収する方法で調査を実施した。調査票の表紙に、調査の主旨、個人情報保護の保護、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への同意とみなすことについて明記した。また、調査票とともに糊付けできる封筒を配布し、対象者自身が封筒に調査票を入れ、封をしてから提出してもらうようにした。本調査は、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（平成20年9月19日付）を受けて実施した。

2. 調査項目

調査項目は、「属性（年齢・就業状況）」、「嫌いな食品の摂取行動」、「嫌いな食品の数」、「食物摂取状況」、「幼少期の共食者」、「幼少期に受けた食教育」とした。

「嫌いな食品の摂取行動」については、「嫌いなものを出された場合、食べますか」の質問文に対し「食べる」、「たぶん食べる」、「たぶん食べない」、「食べない」の4選択肢を設けた。

「嫌いな食品の数」については、山口²¹⁾が日常的な食品の嗜好評価に用いた27項目のうち、「きくな」を「春菊」に変更して測定した。「好き：0点」、「ふつう：0点」、「嫌い：1点」、「食べたことがない：0点」の4件法で回答するもので、27項目の合計点が嫌いな食品の数を表す。

「食物摂取状況」については、足立²²⁾の「食物摂取頻度」尺度により測定した。本尺度は、食生活指針²⁾で推奨されている主食・主菜・副菜の揃う食事を構成する主要な食品群10項目からなるものである。「ごはん」、「緑黄色野菜」、「その他の野菜」については「日に2食以上：3点」、「日に1食：2点」、「週に4,5回：1点」、「それ以下：0点」、「肉」、「魚」、「卵」、「大豆・大豆製品」、「牛乳・乳製品」、

「いも類」, 「くだもの」については「ほぼ毎日: 3点」, 「週に4, 5回: 2点」, 「週に2, 3回: 1点」, 「それ以下: 0点」の4件法で回答するもので, 得点の範囲は0~30点である。合計得点が高いほど食物摂取状況が良好であるとされる。尺度の信頼性についてCronbachの α 係数を算出したところ, 0.72とおおむね良好な信頼性が示された。

「幼少期に受けた食教育」については, 富岡²³⁾が幼児を持つ母親に対して用いた食教育状況に関する質問項目と, 本間²⁴⁾が女子大生の母親に対して用いた女子大生が小学生だったころの食事時の状況や偏食への対応に関する質問項目を参考に16項目を作成し, 子どもの頃(幼少から小学校卒業の頃まで)のことについて「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。

3. 分析方法

回収した797部(回収率69.6%)のうち, 「嫌いな食品の摂取行動」の項目への回答があった685人(有効回答率59.8%)を分析対象とした。「嫌いな食品の摂取行動」の回答により「食べる・たぶん食べる」, 「食べない・たぶん食べない」の2群に分け, 嫌いな食品の数, 食物摂取頻度得点, 幼少期の共食者, ならびに幼少期に受けた食教育との関連性を検討した。有意性の検定にはt検定, χ^2 検定を用いて危険率5%未満を有意とした。統計パッケージはSPSS18.0J for Windowsを用いた。

III 研究結果

1. 嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の数, 食物摂取状況との関連

対象者の約7割が30歳代で, 約8割が無職であった(表1)。嫌いな食品を出された場合の行動について尋ねたところ, 「食べる」174人(25.4%), 「たぶん食べる」272人(39.7%), 「たぶん食べない」197人(28.8%), 「食べない」42人(6.1%)であった。嫌いな食品を「食べる・たぶん食べる」者は,

「食べない・たぶん食べない」者に比べて嫌いな食品の数が有意に少なく, 食物摂取頻度得点が高い(表2)。

2. 嫌いな食品の摂取行動と幼少期の家庭における食生活との関連

幼少期に誰とともに食事をしていたかについて尋ねたところ, 朝食では「家族全員」27.3%, 「家族全員ではないが大人と一緒に」54.1%, 「兄弟姉妹」15.3%, 「ひとり」3.3%であり, 夕食では「家族全員」46.7%, 「家族全員ではないが大人と一緒に」50.2%, 「兄弟姉妹」2.7%, 「ひとり」0.4%であった。嫌いな食品の摂取行動と幼少期の朝食・夕食の共食者との間に有意な関連はみられなかった(表3)。

幼少期に受けた食教育について「あてはまる・まああてはまる」の回答割合の高い順にみると「主食, 主菜, 副菜のそろった食事だった」94.6%, 「家族全員が同じメニューの食事だった」93.7%, 「食事の時刻が決まっていた」91.5%の順であった。一方, 回答割合の低い順にみると「子ども向けに味付けや切り方が工夫されていた」40.0%, 「食事時はテレビを消していた」40.5%, 「おかずは一人分ず

表1 対象者の属性 n = 685

属性	人数(割合)
年齢	
20~24歳	6(0.9%)
25~29歳	60(8.7%)
30~34歳	208(30.4%)
35~39歳	283(41.3%)
40歳以上	124(18.1%)
不明	4(0.6%)
就業状況	
常勤	32(4.7%)
自営業	12(1.7%)
パート・アルバイト	110(16.1%)
無職	526(76.8%)
不明	5(0.7%)

表2 嫌いな食品の摂取行動と嫌いな食品の数, 食物摂取頻度得点との関連

	全 体	嫌いな食品に対する行動		P 値
		食べる・ たぶん食べる	食べない・ たぶん食べない	
嫌いな食品の数	(n=661) 1.22(SD1.43)	(n=436) 0.97(SD1.27)	(n=225) 1.71(SD1.61)	0.000***
食物摂取頻度得点	(n=662) 18.70(SD4.52)	(n=432) 19.20(SD4.45)	(n=230) 17.77(SD4.49)	0.001**

t検定 ** P<.01, *** P<.001

表3 嫌いな食品の摂取行動と幼少期の共食者との関連

人数 (%)

	計	嫌いな食品に対する行動		P 値
		食べる・ たぶん食べる	食べない・ たぶん食べない	
朝食の共食者	(n=673)	(n=440)	(n=233)	
家族全員	184(27.3)	123(28.0)	61(26.2)	
家族全員ではないが大人と一緒に	364(54.1)	231(52.5)	133(57.1)	0.661
兄弟姉妹	103(15.3)	70(15.9)	33(14.1)	
ひとり	22(3.3)	16(3.6)	6(2.6)	
夕食の共食者	(n=677)	(n=440)	(n=237)	
家族全員	316(46.7)	201(45.7)	115(48.6)	
家族全員ではないが大人と一緒に	340(50.2)	220(50.0)	120(50.6)	0.093
兄弟姉妹	18(2.7)	16(3.6)	2(0.8)	
ひとり	3(0.4)	3(0.7)	0(0.0)	

 χ^2 検定

表4 嫌いな食品の摂取行動と幼少期に受けた食教育との関連

要 因	計	嫌いな食品に対する行動		P 値
		食べる・ たぶん食べる	食べない・ たぶん食べない	
主食, 主菜, 副菜のそろった食事だった	646(94.6)	422(94.8)	224(94.6)	0.724
家族全員が同じメニューの食事だった	640(93.7)	415(93.5)	225(94.1)	0.869
食事の時刻が決まっていた	624(91.5)	411(92.4)	213(89.9)	0.313
楽しく会話しながら食事をしていた	594(87.2)	388(87.4)	206(86.9)	0.904
苦手なものや嫌いなものも食事に出されていた	593(87.0)	393(88.5)	200(84.0)	0.121
好き嫌いせず食べるように言われていた	587(85.9)	384(86.3)	203(85.3)	0.730
食事時のあいさつをする習慣があった	569(83.6)	373(84.0)	196(82.7)	0.665
よく噛んで食べるように言われていた	549(80.4)	356(80.0)	193(81.1)	0.762
食料品の買い物と一緒に歩いていた	514(75.4)	336(75.8)	178(74.5)	0.710
食べ残しを注意された	470(68.8)	314(70.6)	156(65.5)	0.194
間食は決まった時刻に決められた量を食べていた	450(65.9)	304(68.3)	146(61.3)	0.075
体によい食べ物や栄養についての会話をしていた	358(52.5)	244(54.8)	114(48.1)	0.107
食事づくりを手伝っていた	353(51.7)	249(56.1)	104(43.5)	0.002**
おかずは一人分ずつ盛りつけられていた	341(50.4)	235(53.4)	106(44.9)	0.036*
食事時はテレビを消していた	276(40.5)	193(43.4)	83(35.0)	0.040*
子ども向けに味付けや切り方が工夫されていた	273(40.0)	193(43.4)	80(33.6)	0.014*

数字は「よくあてはまる」「まああてはまる」と回答した人数 (%) を表す

 χ^2 検定 * $P < .05$, ** $P < .01$

つ盛りつけられていた」50.4%であった(表4)。

嫌いな食品の摂取行動と幼少期に受けた食教育との関連をみると、下位の4項目で有意な関連が認められ、食事づくりを手伝った/おかずは一人分ずつ盛りつけられていた/食事時はテレビを消していた/子ども向けに味付けや切り方が工夫されていた者は、嫌いな食品を食べる傾向にあった(表4)。

IV 考 察

1. 嫌いな食品の摂取行動と食物摂取との関連

本調査において、嫌いな食品を出された場合に「食べる・たぶん食べる」者は、全体の65.1%であった。これは、平成14年度国民栄養調査⁴⁾における好き嫌いが無い30歳代女性の割合(62.4%)とほぼ一致する。本成績から、嫌いな食品を「食べる・た

ぶん食べる」者は、そうでない者よりも嫌いな食品の数が少ないことが明らかとなった。成長期の子どもにおいて嫌いな食べ物でも食経験を積むことによって味覚が発達し、好きの方向へ変化することや^{6,7)}、女子大生の豆味噌に対する嗜好が食経験により好転したこと²⁵⁾が報告されている。本研究においても嫌いな食品を口にする者は、そうでない者よりも嫌いな食品が少ないことが示されていることから、嫌いな食品でも口にすることは嫌いな食品を減らす上で重要であると考えられた。

また、嫌いな食品を「食べる・たぶん食べる」者は、そうでない者よりも食物摂取状況が良好であることが明らかとなった。本研究で食物摂取状況の評価に用いた項目は、食生活指針で推奨されている「主食・主菜・副菜のそろった食事」を構成する食品群で構成されている。よって、嫌いな食品を食べる者はそうでない者よりも「主食・主菜・副菜のそろっている食事」をしていることが示唆された。先行研究においても、偏食がない大学生はそうでない大学生よりも食物摂取習慣が良好であること²⁶⁾が報告されており、嫌いな食品でも食べる習慣をもつことは、バランスの良い食物摂取の上で重要であると考えられ、さらに子どもの食物摂取状況は、母親の食行動パターンによって左右される¹⁰⁾ことから、幼児を持つ母親が嫌いな食品でも食べる習慣を持つことは、幼児がバランスの良い食物摂取をする上でも重要であると考えられた。

2. 偏食と幼少期の家庭における食生活との関連

本成績によれば、幼少から小学校卒業の頃に「ひとり」または「兄弟姉妹」の子どもだけで食事をしてきた者は、朝食で18.6%、夕食で3.1%であった。本調査対象者の年齢は30歳代が8割を占めるが、1982年当時の国民栄養調査結果²⁷⁾によれば、3歳から12歳の子どものうち、子どもだけで食事していたのは朝食で21.4%、夕食で3.5%であったことから、本調査対象者の状況はその当時における一般的なものと考えられた。

このような子どもの頃の朝食・夕食を誰とともにしていたかという状況は、幼児の母親となった現時点における嫌いな食品の摂取行動と関連していなかった。先行研究によれば、幼児の朝食・夕食の共食者と偏食との間に関連はみられなかったが^{16,28)}、夕食を大人と一緒に食べる小学生は、そうでない小学生と比較して好き嫌いをしない子どもの割合が高いことが指摘されており²⁹⁾、本調査結果は前者の知見と一致するものであった。

幼少期に受けた食教育は、「主食、主菜、副菜のそろった食事だった」、「家族全員が同じメニューの

食事だった」、「食事の時刻が決まっていた」の上位3項目の実施率が90%以上であり、本対象者の大部分が家族そろってバランスのとれたメニューの食事を規則正しく食べていたことが伺えた。富岡²³⁾が幼児を持つ母親に行った食教育調査の結果もこれとほぼ一致することから、これらの食教育内容はほぼ一般的に実践されているものと推察された。

これらの食教育のうち実施率の下位4項目「食事作りを手伝っていた」、「おかずは一人分ずつ盛りつけられていた」、「食事時のテレビは消していた」、「子ども向けに味付けや切り方が工夫されていた」が嫌いな食品の摂取行動と有意に関連することが認められた。すなわち、これらの食教育を幼少期の家庭で受けたかどうか、幼児の母親となった現時点における偏食の状況を左右する要因である可能性が示唆された。これら4つの点について以下に考察する。

まず、幼少期に食事づくりの手伝いをした経験が、幼児の母親となった時点での嫌いな食品の摂取行動と関連していたことは、幼少期の食に関する体験やコミュニケーションの重要性を示している。白木¹⁶⁾は幼児の偏食と親子の食事作りの関連を報告し、幼児が配膳の準備や簡単な皮むきなど食べ物に関わる体験をすることは健康や生活に対する意欲を高めるとしている。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²⁹⁾、幼少期の保護者との会話や知識が大学生の食物選択と関連すること^{17,18)}が報告されており、母親の偏食予防においても幼少期の手伝いを通じた会話や知識の習得が重要であるといえよう。また、食事づくりの手伝いが母子ともに食事に対する満足度を上げることや、子どもの食事に対する満足度が嫌いなものを残さず食べるよう努力する態度、食事中の会話、母親の調理に関する工夫と関連すること³⁰⁾も報告されている。これらの知見や本成績から、強制的・一方的な食教育ではなく、子どもとの密なコミュニケーションの上にたち、子どもの自主性を尊重した楽しい食教育が重要であるといえよう。

先行研究¹⁴⁾において、幼児の食行動の形成においてモデリングがみられることが明らかになっているが^{13,14)}、おかずが一人分ずつ盛りつけられている状態は、他の家族が食べている姿を模倣したり、子どもが自分の分として認識し自主的に食べる努力をしやすい環境であると考えられ、嫌いなものでも口にすることが身につきやすい状態といえる。本研究において、食べ残しや好き嫌いを注意したり、苦手なものや嫌いなものを食事に出すといった強制的な食教育では有意差がみられなかったことから、一緒

に食べる者がおいしそうに食べている姿を見せながら、子どもが食べられるようになるまで待つといった子どもの自主性を尊重した食教育が重要であろう。さらに、学童期の発達目標³¹⁾として「食事のバランスや適量がわかること」があげられているが、一人分ずつ盛り付けられている状態は自分の適量や食品の組み合わせ方を認識しやすい。このことから、幼少期にはおかずを一人分ずつ適量盛り付けることが重要と考えられた。

一方、幼少期における食事中的テレビ視聴の経験は、幼児の母親となった時点での嫌いな食品の摂取行動を阻害する可能性が示された。塚原³²⁾は、離乳期から思春期にかけての子どもを持つ保護者のうち、食事時間が親子のふれあいの時間になっていると思う保護者は、そうでない者よりも子どもの嗜好に偏らないことや食事中的テレビ視聴をしないとといった雰囲気作りを意識する割合が高かったこと、服部¹⁵⁾は食事中的テレビを視聴している幼児はそうでない幼児よりも嫌いな食品が多く、食事中的テレビ視聴は家族の団欒や食事への集中を妨げる要因となることを指摘していることから、よい雰囲気できちんと集中できる環境を作ることは、その後の幼児の母親となった時点での偏食を予防する上で重要であると考えられた。

さらに先行研究^{8,9)}によれば、幼少期の食事には食べやすい味付けや硬さ・大きさ・切り方など調理形態の工夫が必要であり、母親の食事に対する配慮が少ない場合はそうでない場合よりも好き嫌いをする幼児の割合が高いことが示されている。嗜好は学習による発達現象⁶⁾であることから、幼少期におけるこうした配慮は様々な食品を口にすることを増やし、味覚の発達を促すと考えられる。本成績もこれらと一致していることから、将来の成人期の偏食を予防する上で幼少期に母親が調理に配慮することが重要であると考えられた。

本研究の限界と今後の課題について述べる。本調査対象者は、A県B市の公立幼稚園15園に通う幼児の母親に限られており、本成績を一般化する上でさらに様々な地域や施設で調査を重ねる必要がある。また、子どもの頃の食生活に関しては幼少から小学校卒業の頃までの比較的長期間について思い出し法により尋ねたため、印象深い事柄やイメージで回答されていることが予想され、実際の日常生活とは異なる可能性もあることから、時期を限定して詳細に検討することが必要と考えられる。さらに、本研究結果から幼児を持つ母親の偏食予防の上で、幼少期に望ましい食教育を受けることが重要である可能性が示唆されたことから、母親が幼児に対して望

ましい食教育を行うための支援策について検討していくことが必要といえる。

(受付 2010.12. 7)
採用 2011.11.28)

文 献

- 1) 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.
- 2) 独立行政法人国立健康・栄養研究所, 監修. 田中平三, 坂本元子, 編. 食生活指針. 東京: 第一出版, 2002.
- 3) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会. 「健康日本21」中間評価報告書. 2007. http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/ugoki/kaigi/pdf/0704hyouka_tyukan.pdf#search (平成23年4月30日アクセス可能)
- 4) 健康・栄養情報研究会, 編. 国民栄養の現状(平成14年厚生労働省国民栄養調査結果). 東京: 第一出版, 2004.
- 5) 内閣府. コラム 食育の考え方を体系的に整理してみました. 内閣府, 編. 食育白書(平成22年版). 東京: 日経印刷株式会社, 2010; 145.
- 6) 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: 摂食から排泄まで/生理・心理・臨床. 東京: 医歯薬出版, 1995; 1-89.
- 7) 長谷川智子, 今田純雄, 坂井信之. 食物嗜好の発達心理学的研究 第2報: 食物嗜好理由. 小児保健研究 2001; 60(4): 479-487.
- 8) 長谷川智子, 今田純雄. 幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討. 小児保健研究 2004; 63(6): 626-634.
- 9) 細谷圭助, 倉盛三知代. 小学生の野菜摂取に関する食習慣と親の食意識について. 栄養学雑誌 1995; 54(4): 251-258.
- 10) 春木 敏, 原田昭子, 山口静枝. 食行動にみる食意識の構造分析(第2報): 母親の食行動パターンと就学前幼児の食物摂取状況. 栄養学雑誌 1993; 51(6): 317-327.
- 11) カゴメ株式会社. 子どもの野菜摂取に関する調査報告書. 2008. <http://www.kagome.co.jp/news/2008/images/0819001.pdf#search> (平成23年4月30日アクセス可能)
- 12) 村上多恵子, 中垣晴男, 榎原悠紀田郎, 他. 摂食に問題のある保育園児の特性要因: 食べ物を口にためる子について. 小児保健研究 1991; 50(6): 747-756.
- 13) 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, 1996; 79-97.
- 14) Harper LV, Sanders KM. The effect of adults' eating on young children's acceptance of unfamiliar foods. Journal of Experimental Child Psychology 1975; 20(2): 206-214.
- 15) 服部伸一, 足立 正, 嶋崎博嗣, 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 2004; 63(5): 516-523.
- 16) 白木まさ子, 大村雅美, 丸井英二. 幼児の偏食と生活環境との関連. 民族衛生 2008; 74(6): 279-289.
- 17) Branen L, Fletcher J. Comparison of college students' current eating habits and recollections of their childhood food practices. Journal of Nutrition Education 1999; 31(6): 304-310.
- 18) 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.
- 19) 平井信義. 偏食. 岡田正章, 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, 1997; 384.
- 20) 二見大介. 好き嫌いは本当に直す必要があるのか? 実際に栄養障害が起きるのか?. 小児内科 2005; 37(5): 560-563.
- 21) 山口静江. 偏食に及ぼす母親の意識と行動. 学校給食 1988; 39(12): 28-32.
- 22) 足立巳幸. 料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究. 民族衛生 1984; 50(2): 70-107.
- 23) 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 1999; 57(1): 25-36.
- 24) 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 2000; 26: 33-41.
- 25) 真部真理子. 食経験が嗜好に及ぼす影響: みその嗜好調査から. 日本家政学会誌 2007; 58(2): 81-89.
- 26) 永嶋久美子, 坂口早苗, 坂口武洋. 女子学生の偏食行動様式別食習慣および健康習慣の実態. 日本公衆衛生雑誌 2002; 49(5): 447-455.
- 27) 厚生省保健医療局健康増進栄養課, 編. 昭和59年版国民栄養の現状(昭和57年国民栄養調査成績). 東京: 第一出版, 1985.
- 28) 江田節子. 幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について. 小児保健研究 2006; 65(1): 55-61.
- 29) 佐々尚美, 加藤佐千子, 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.
- 30) 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の研究. 栄養学雑誌 1993; 51(1): 39-52.
- 31) 加藤則子. 子どもの発育・発達過程における食の特徴. 小児科臨床 2004; 57(12): 2417-2422.
- 32) 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 2003; 61(4): 223-233.
-

Relationship of childhood eating habits with unbalanced diets among mothers of infants

Haruyo KIDA^{*,2*}, Fumi TAKEDA^{*} and Shuko HOTOGE^{*}

Key words : infants' mothers, unbalanced diet, childhood, eating habits

Objectives The purpose of this study was to determine the relationship between mothers with infants behavior of eating/not eating disliked foods and food intake with education regarding eating habits in childhood.

Methods The cross-sectional study was conducted with 1145 mothers at 15 public kindergartens in A-prefecture B-city. Attributes of each mother's behavior regarding eating disliked foods, their number, frequency of food intake, eating breakfast and supper together and education regarding eating habits in childhood were evaluated using a questionnaire.

Results The 'eat/probably eat disliked foods' group showed a lower number of disliked foods, a higher food intake frequency score and a higher ratio for receiving eating habit education in childhood with regard to helping with meal making, eating the meal dished up by one person, not watching television while eating meals, eating meals with seasoning and cut small for children. In this study, execution rates for these eating habit education items were subordinate.

Conclusion These results suggest that eating disliked foods relates to food intake balance and receiving eating habit education in childhood in an environment in which children can concentrate easily on their meals. Therefore, it is suggested that promoting these education items is a high priority.

* Department of Human Care-Science, Graduate School of Comprehensive Human Science, University of Tsukuba

^{2*} Department of Nutrition, School of Nursing and Nutrition, Tenshi college