

## 2. 摂食の心理・行動学的研究(1)

— 摂食行動と意欲との関連について —

研究第2部	二木 武
嘱託研究員	庄司 順一 (都立母子保健院)
	川井 尚 (東京都精神医学総合研究所)
	恒次 欽也 (愛知教育大学)
	野尻 恵 (桜ヶ丘保健院)
	尾崎真理子 (東京都精神医学総合研究所)
研究第2部	斎藤 幸子
研究第4部	水野 清子

### 研究目的

最近、乳幼児の摂食については、たんに栄養学的な面のみならず、心理・行動学的な発達面も重視する必要性が高くなったように思う。<sup>1)2)</sup> そもそも摂食行動とは外界のものを摂り入れる行動であり、子どもの心の発達と密接な関係をもつと考えられるのであるが、近年の乳幼児は発育面が著しく向上したにもかかわらず、心の発達面では逆に問題が多くなったと考えられるからである。

そこで筆者らは、子どもの食事に対する態度や食事行動(食欲、好き嫌い、食事をしているときの表情など)と子どもの心の状態(とくに意欲、自主性、活発さなど)との間の関連性を検討し、これにより小児栄養における食べさせ方・食べ方の重要性を考えたいと思った。

### 方法および対象

#### 1. アンケートの作成

筆者らは、上記の目的を達成するために、「幼児の健康についてのアンケート」(附表1)を作成した。その質問内容は、乳児期の栄養法などフェイス・シートに加えて、(I)子どもの生活状況(12項目)、(II)子どもの食事態度・食事行動(12項目)、(III)子どもの心の状態(8項目)、(IV)母親について(4項目)である。

#### 2. 対象

対象は、東京・世田谷区内の公立保育園(23園)および川崎市内の私立保育園(19園)の3~4才を中心とし

た園児1016名である。その年齢別、性別内訳は表1に示した。

表1 対象の内訳

	2才	3才	4才	5才	不明	計
男	1	105	302	77	1	486
女	2	130	338	59	1	536
計	3	235	640	136	2	1,016

これらの児について、その親にアンケートへの回答を依頼した。

アンケートの配布は、1988年2月に行なった。

データの整理は、まず全体の傾向をみるために各項目の反応頻度を求め、次に摂食行動と心の状態との関連をみるために $\chi^2$ 検定による検討を行なった。

### 結果および考察

#### 1. 全体の傾向

ここでは、各項目の反応頻度を検討する。

##### (1) 生活状況

##### ① 朝食(表2)

朝食を食べたのは96.6%,食べなかったのは2.6%で、大部分の子どもは朝食を食べていた。

朝食のとき、テレビをみていたのは約半数(50.7%)であった。

##### ② 夕食(表3)

夕食についても、朝食とほぼ同様であり、約半数(54.8

%) がテレビをみながら食事をしていた。

③ ふだんの食事の仕方(表4)

表2 生活状況(1)朝食

朝食を 食べたか		不明	はい	いいえ
	全体	9 (0.9)	981 (96.6)	26 (2.6)
T V みながら	男	5 (0.5)	471 (96.9)	10 (2.1)
	女	4 (0.4)	510 (96.2)	16 (3.0)
いつもと 同じか		不明	はい	いいえ
	全体	27 (2.7)	515 (50.7)	474 (46.7)
	男	9 (1.9)	252 (51.9)	235 (46.3)
いつもと 同じか	女	18 (3.4)	263 (49.6)	249 (47.0)
		不明	はい	いいえ
	全体	47 (4.7)	930 (91.5)	39 (3.8)
いつもと 同じか	男	23 (4.7)	448 (92.2)	15 (3.1)
	女	24 (4.5)	482 (90.9)	24 (4.5)

表3 生活状況(2)夕食

T V みながら		不明	はい	いいえ
	全体	45 (4.4)	557 (54.8)	450 (44.3)
いつもと 同じか	男	3 (0.6)	253 (52.1)	230 (47.3)
	女	6 (1.1)	304 (57.4)	220 (41.5)
いつもと 同じか		不明	はい	いいえ
	全体	5 (0.5)	963 (94.8)	48 (4.7)
	男	1 (0.2)	463 (95.3)	22 (4.5)
いつもと 同じか	女	4 (0.8)	500 (94.3)	26 (4.9)

表4 生活状況(3)食事の仕方

朝食 家族そろって		不明	たいてい	時々	子どもだけ	その他
	全体	38 (3.7)	459 (45.2)	259 (25.5)	165 (16.2)	95 (9.4)
夕食 家族そろって	男	17 (3.5)	236 (48.6)	120 (24.7)	66 (13.6)	47 (9.7)
	女	21 (4.0)	223 (42.1)	139 (26.2)	99 (18.7)	48 (9.1)
雰囲気		不明	楽しい	ふつう	楽しくない	
	全体	3 (0.3)	386 (38.0)	614 (60.4)	13 (1.3)	
	男	2 (0.4)	175 (36.0)	304 (62.6)	5 (1.0)	
夕食 家族そろって	女	1 (0.2)	211 (39.8)	310 (58.5)	8 (1.5)	

朝食のとき、たいてい、あるいは時々、家族そろって  
いるのは約70%であり、子どもだけで食べるのは16.2%  
であった。

夕食を家族そろって食べるのは、時々も含め、約85%  
であり、子どもだけというのは1名もいなかった。

家族そろって食べる率が高いように思われるが、おそ  
らく両親と子どもが皆そろうというのは、それほど多く  
はないだろう。家族そろってということの内容をもっと  
吟味する必要があるだろう。

食事のときの雰囲気は、ほとんどが楽しいかふつうで  
あり、楽しくないのは1.3%にすぎなかった。

④ 微症状・習癖(表5, 表6)

だるそうにしている、吐く、下痢をするという微症状  
がたまにみられるのはそれぞれ20%前後であり、よくみ  
られるのは1%あるいはそれ以下であった。心配しなけ  
ればいけないものは少ないといえよう。

習癖がよくみられるのは21.6%であった。習癖はやや  
女兒に多くみられるようであった。

表6には、習癖の種類とその出現頻度が示されている。  
ここでは、アンケートに記載された内容にもとずき、頻  
度、出現状況は考慮していない。

男女間の差異をみると、口腔習癖(指しゃぶり、爪か  
み、ものを口にいれる、口唇かみなど)は女兒に多く、  
また左利き、性格的な問題も女兒に多く、性器いじりは  
男児のみにみられた。

(2) 食事行動(表7)

食事態度・食事行動については、項目により3~5段  
階で評価するようになっているが、それぞれの反応頻度  
の概要は次のとおりである。

二木他：摂食の心理・行動学的研究（1）

表5 生活状況(4)微症状・習癖

		不 明	よくある	たまにある	な い
だ る そ う	全体	5 (0.5)	11 (1.1)	241 (23.7)	759 (74.7)
	男	1 (0.2)	6 (1.2)	111 (22.8)	368 (75.7)
	女	4 (0.8)	5 (0.9)	130 (24.5)	391 (73.8)
吐 く	全体	7 (0.7)	9 (0.9)	167 (16.4)	833 (82.0)
	男	2 (0.4)	4 (0.8)	84 (17.3)	396 (81.5)
	女	5 (0.9)	5 (0.9)	83 (15.7)	437 (82.5)
下 痢	全体	8 (0.8)	2 (0.2)	194 (19.1)	812 (79.9)
	男	2 (0.4)	1 (0.2)	104 (21.4)	379 (78.0)
	女	6 (1.1)	1 (0.2)	90 (17.0)	433 (81.7)
く せ	全体	10 (1.0)	219 (21.6)	76 (7.5)	711 (70.0)
	男	7 (1.4)	80 (16.5)	35 (7.2)	364 (74.9)
	女	3 (0.6)	139 (26.2)	41 (7.7)	347 (65.5)

表6 習癖の種類と頻度

習 癖 の 内 容	全 体 1,012	男 485	女 527
記 入 な し	822 (81.2)	411 (84.7)	411 (78.0)
指 しゃぶり	49 (4.8)	14 (3.9)	35 (6.6)
爪 か み	27 (2.7)	11 (2.3)	16 (3.0)
ものを口にいれる, しゃぶる	16 (1.6)	7 (1.4)	9 (1.7)
鼻をほじる	13 (1.3)	7 (1.4)	6 (1.1)
ものを手にもつ, さわる	11 (1.1)	7 (1.4)	4 (0.8)
口唇かみ, 口唇なめ, 舌吸い	9 (0.9)	2 (0.4)	7 (1.3)
自分の耳, 髪, ヘソなどにさわる	8 (0.8)	3 (0.6)	5 (0.9)
左 利 き	4 (0.4)	0 (0.0)	4 (0.8)
母の身体にさわる (乳房以外)	4 (0.4)	3 (0.6)	1 (0.2)
母の乳房にさわる, 吸う	3 (0.3)	2 (0.4)	1 (0.2)
性 器 い じ り	3 (0.3)	3 (0.6)	0 (0.0)
夜 尿	3 (0.3)	1 (0.2)	2 (0.4)
性格的な問題 (カンシャクなど)	3 (0.3)	0 (0.0)	3 (0.6)
チ ッ ク	2 (0.2)	0 (0.0)	2 (0.4)
昼 間 遺 尿	1 (0.1)	1 (0.2)	0 (0.0)
吃 音	1 (0.1)	0 (0.2)	1 (0.2)
2つ以上もつもの	6 (0.6)	2 (0.4)	4 (0.8)
そ の 他	27 (2.7)	11 (2.3)	16 (3.0)

表7 食事行動

No.	項目	性別	不		明		楽しそう		あまり		いやいや	
			楽	楽し	楽し	楽し	楽し	楽し	楽し	楽し	楽し	楽し
1	食べるとき 楽しそうか	全体	30 (3.0)	677 (66.6)	290 (28.5)	19 (1.9)						
		男	16 (3.3)	320 (65.8)	141 (29.0)	9 (1.9)						
		女	14 (2.6)	357 (67.4)	149 (28.1)	10 (1.9)						
2	食 欲	全体	9 (0.9)	149 (14.7)	633 (62.3)	172 (16.9)	51 (5.0)	2 (0.2)				
		男	3 (0.6)	82 (16.9)	308 (63.4)	77 (15.8)	14 (2.9)	2 (0.4)				
		女	6 (1.1)	67 (12.6)	325 (61.3)	95 (17.9)	37 (7.0)	0 (0.0)				
3	食べる量	全体	11 (1.1)	53 (5.2)	603 (59.4)	334 (32.9)	15 (1.5)					
		男	6 (1.2)	28 (5.8)	312 (64.2)	133 (27.4)	7 (1.4)					
		女	5 (0.9)	25 (4.7)	291 (54.9)	201 (37.9)	8 (1.5)					
4	好き嫌い	全体	6 (0.6)	375 (36.9)	484 (47.6)	140 (13.8)	11 (1.1)					
		男	4 (0.8)	170 (35.0)	233 (47.9)	73 (15.0)	6 (1.2)					
		女	2 (0.4)	205 (38.7)	251 (47.4)	67 (12.6)	5 (0.9)					
5	食べる速さ	全体	16 (1.6)	79 (7.8)	588 (57.9)	333 (32.8)						
		男	10 (2.1)	49 (10.1)	292 (60.1)	135 (27.8)						
		女	6 (1.1)	30 (5.7)	296 (55.8)	198 (37.4)						
6	よくかむか	全体	23 (2.3)	723 (71.2)	139 (13.7)	126 (12.4)	5 (0.5)					
		男	13 (2.7)	326 (67.1)	89 (18.3)	56 (11.5)	2 (0.4)					
		女	10 (1.9)	397 (74.9)	50 (9.4)	70 (13.2)	3 (0.6)					
7	食事に1時間 以上かかること	全体	4 (0.4)	61 (6.0)	324 (31.9)	627 (61.7)						
		男	3 (0.6)	28 (5.8)	151 (31.1)	304 (62.6)						
		女	1 (0.2)	33 (6.2)	173 (32.6)	323 (60.9)						
8	食事中 席を立つこと	全体	8 (0.8)	207 (20.4)	528 (52.0)	273 (26.9)						
		男	6 (1.2)	105 (21.6)	248 (51.0)	127 (26.1)						
		女	2 (0.4)	102 (19.2)	280 (52.8)	146 (27.5)						
9	食事を さいやくすること	全体	8 (0.8)	404 (39.8)	549 (54.0)	55 (5.4)						
		男	4 (0.8)	206 (42.4)	256 (52.7)	20 (4.1)						
		女	4 (0.8)	198 (37.4)	293 (55.3)	35 (6.6)						
10	食事について 感じたことを いうこと	全体	4 (0.4)	540 (53.1)	431 (42.4)	41 (4.0)						
		男	1 (0.2)	249 (51.2)	215 (44.2)	21 (4.3)						
		女	3 (0.6)	291 (54.9)	216 (40.8)	20 (3.8)						
11	食べにくい ものを食べるか	全体	8 (0.8)	305 (30.0)	549 (54.0)	154 (15.2)						
		男	5 (1.0)	131 (27.0)	267 (54.9)	83 (17.1)						
		女	3 (0.6)	174 (32.8)	282 (53.2)	71 (13.4)						
12	食事のときの 表情	全体	9 (0.9)	302 (29.7)	685 (67.4)	20 (2.0)						
		男	3 (0.6)	144 (29.6)	330 (67.9)	9 (1.9)						
		女	6 (1.1)	158 (29.8)	355 (67.0)	11 (2.1)						

- ① 食べるとき楽しそうか — 楽しそう 66.6%で、あまり楽しそうでないといやいや食べるが約30%と高率であり、注目される。
- ② 食欲 — 非常に食欲があるおよびふつうにある77.0%、やや少ない、少ない、ほとんどないをあわせると22.1%になり、約 $\frac{1}{2}$ は食欲がふつうより少ないとみられている。
- ③ 食べる量 — ほどよい59.4%、やや少ないおよび少ない34.4%、多すぎる5.2%。食べる量も少ないとみられることが多い。
- ④ 好き嫌い — ほとんどないおよびふつう84.5%、やや多いおよび非常に多い14.9%。
- ⑤ 食べる速さ — ふつう57.9%、おそい32.8%、はやい7.8%。おそいとみられることが多い。
- ⑥ よくかんで食べるか — よくかんでいる71.2%、かみ方の不十分なもの26.6%と高率である。
- ⑦ 食事に1時間以上かかること — ない61.7%、たまにある31.9%、よくある6.0%。
- ⑧ 食事中に席を立つこと — ない26.9%、たまにある52.0%、よくある20.4%。席を立つことがよくある頻度は高いといえよう。
- ⑨ 食事をさいそくすること — よくあるおよびたまにある93.8%、ない5.4%。
- ⑩ 「おいしい」「おいしくない」などと食事を評価すること — よくあるおよびたまにある95.5%、ない4.0%。
- ⑪ 食べにくいものでも食べるか — よく食べるおよびふつう84.0%、きらって食べない15.2%と比較的高率である。
- ⑫ 食事中の表情 — 生き生きしている29.7%、ふつう67.4%、つまらなそうにしている2.0%。

以上の結果を要約すると、項目により差はあるが、全体として、ポジティブな反応は、「ふつう」も含めて、60~90%であり、ネガティブな反応は、極端で、臨床的に気がかりなものは1~5%程度であるにしても、10~30%程度ある。とくに、食べるとき楽しそうか(①)や食べる量(③)、かみ方(⑥、⑩)はネガティブな反応の率が高く、さらに食事中に席を立つことや食事に1時間以上かかることも比較的多く、摂食問題の背景として注意する必要があるように思われる。

男女間の差異をみると、全体としてそれほど顕著な違いは認められないが、男児では食欲があり、食べる量もほどよく、食べる速さは速いが、丸のみにすることも多く、食事をさいそくすることもよくある傾向がみられる。他方、女児では食べる量は少なく、好き嫌いも少ない、

食べる速さはおそく、よくかんで食べ、食べにくいものもよく食べ、食事について感じたことをいうことが多い傾向がみられた。

### (3) 子どもの心の状態(表8)

子どもの心の状態に関する項目は、表8に示す8項目をそれぞれ5段階で評価するようになっている。

その概要を述べると、中間の「ふつう」を除いて、ポジティブな反応は55~70%、ネガティブな反応は1~13%であった。ネガティブな反応でも、段階5の「~でない」反応は約1%以下と少ない。

男女間の差異はほとんど認められなかったが、項目6「自分のことは自分でやれたがるか」では、女児の方が自発的で、男児の方が依存的な傾向がみられた。

### (4) 母親に関する項目(表9)

① 子どもとゆったりした気分ですぐす時間があるか — 約半数が「はい」であり、「いいえ」は14.3%であった。

② 子どもが少ししか食べないときの対応 — この項目は複数回答であるので、3つの回答項目それぞれに「はい」と答えたパーセントは、気にしない30.4%、片づける17.0%、少しでも多く食べさせようと努力する67.8%であった。母親の子どもにたくさん食べてほしいという願望が強いものであることがわかるが、この少しでも多く食べさせようとする努力は食事の強制につながりやすいと考えられる。

③ 間食を与える理由 — ほしがらから約60%となっているが、食事が少ないので間食からの栄養補給が必要10.7%、ふつうに食べているが食事からだけでは栄養は十分でない11.3%であった。すなわち、間食を与える理由として栄養的な面を指摘しているのが22%あることになる。

④ 食事で一番大切と思うこと — おいしそうによることで食べてくれること(76.8%)が約 $\frac{3}{4}$ を占めている。必要量を食べてくれることが一番大切であると思う人は15.4%であった。

以上の結果から母親の子どもの食事についての考え方①、②を考察してみたい。まず、子どもの食事で一番大事と考えるのは「楽しさ」か「食事量」という問題である。この設問のねらいは、近年母親の食事の強制傾向が強いので、その原因を探るためである。食事の「楽しさ」は「強制」によってもっとも損なわれ、「食事量」への強い意識は「強制」を誘発しやすいからである。ところが、アンケートの結果では、「楽しさ」を重視する考え方が大部分を占め、「量」重視が15%と少なかったのは意外であった。この限りでは現実の無理強い傾向との関連は考えにくいだが、しかし一方では子どもの食べ方

の少ない場合は「少しでも多く食べさせようと努力する」頻度が高かったのだ、これとあわせて考える必要がある。つまり現実には量へのこだわりもかなり強いと考えられよう。したがって、子どもの食事とは「楽しく」かつ「必要量」というのが親の意識であろう。しかし現に食べが少ないと思った場合は、前者を犠牲にしても後者の努力が優先してしまうということであろうか。つまり前者が建前であり後者が本音の意識とも考えられようし、それが食事の強制につながりやすくなっているのではなからうか。さらには後者を優先するという本音の意

識は、これまでの所要量という栄養常識の浸透と密接な関係があると筆者らは想像している。

## 2. 摂食行動と意欲との関連

食事に対する態度や食事行動と意欲・積極性など子どもの心の状態との関連を検討するために、対象児のうち4才児(N=640)について、項目ごとに $\chi^2$ 検定を行なった(表10)。ここでは、食事行動、心の状態のそれぞれをポジティブな反応とネガティブな反応とに分け、それにもとづいて検定を行なった。すなわち、「ふつう」や、ポジティブ、ネガティブに分けられない反応(例え

表8 子どもの心の状態に関する反応傾向

				1	2	3	4	5
			不明	大変~である	やや~である	ふつう	やや~でない	~でない
1	活発さ	全体	4(0.4)	338(33.3)	298(29.3)	333(32.8)	38(3.7)	5(0.5)
		男	1(0.2)	116(34.2)	152(31.3)	153(31.5)	12(2.5)	2(0.4)
		女	3(0.6)	172(32.5)	146(27.5)	180(34.0)	26(4.9)	3(0.6)
2	好奇心	全体	2(0.2)	297(29.2)	368(36.2)	316(31.1)	27(2.7)	6(0.6)
		男	0(0.0)	146(30.0)	173(35.6)	148(30.5)	16(3.3)	3(0.6)
		女	2(0.4)	151(28.5)	195(36.8)	168(31.7)	11(2.1)	3(0.6)
3	意欲的	全体	8(0.8)	205(20.2)	338(33.3)	414(40.7)	46(4.5)	5(0.5)
		男	3(0.6)	89(18.3)	166(34.2)	204(42.0)	21(4.3)	3(0.6)
		女	5(0.9)	116(21.9)	172(32.5)	210(39.6)	25(4.7)	2(0.4)
4	積極的	全体	2(0.2)	148(14.6)	295(29.0)	448(44.1)	117(11.5)	6(0.6)
		男	0(0.0)	71(14.6)	128(26.3)	227(46.7)	56(11.5)	4(0.8)
		女	2(0.4)	77(14.5)	167(31.5)	221(41.7)	61(11.5)	2(0.4)
5	表情が 生き生き	全体	7(0.7)	386(38.0)	320(31.5)	298(29.3)	5(0.5)	0(0.0)
		男	2(0.4)	181(37.2)	162(33.3)	139(28.6)	2(0.4)	0(0.0)
		女	5(0.9)	205(38.7)	158(29.8)	159(30.0)	3(0.6)	0(0.0)
6	自分でやり たがる	全体	4(0.4)	338(33.3)	326(32.1)	217(21.4)	120(11.8)	11(1.1)
		男	3(0.6)	114(23.5)	160(32.9)	126(25.9)	78(16.0)	5(1.0)
		女	1(0.2)	224(42.3)	166(31.3)	91(17.2)	42(7.9)	6(1.1)
7	友だちと よく遊ぶ	全体	3(0.3)	177(17.4)	411(40.5)	376(37.0)	49(4.8)	0(0.0)
		男	0(0.0)	80(16.5)	201(41.4)	183(37.7)	22(4.5)	0(0.0)
		女	3(0.6)	97(18.3)	210(39.6)	193(36.4)	27(5.1)	0(0.0)
8	きげん	全体	7(0.7)	386(38.0)	315(31.0)	301(29.6)	6(0.6)	1(0.1)
		男	2(0.4)	186(38.3)	148(30.5)	147(30.2)	2(0.4)	1(0.2)
		女	5(0.9)	200(37.7)	167(31.5)	154(29.1)	4(0.8)	0(0.0)

ば、食べる速さの項目で「はい」）を除いた。

その結果は、表10は示されているように、食事態度・食事行動と子どもの心の状態との間に、多くの項目間で有意な関連が認められた。これらの関連はすべて、例えば、食べるとき楽しそうである子どもは、活発であることが多いというように、食事行動でポジティブなものは、心の状態もポジティブであった。逆にネガティブな食事行動、例えば食べるとき楽しそうでない子どもは、活発でなく、意欲的でなく、自発性が乏しいなど、心の状態もネガティブなものであった。

以上の食事行動の項目で、心の状態と関連することが多いのは、「食べるとき楽しそうか」「食事をしている

ときの表情」「食べる速さ」などであった。これらは食事についての感情と関係していると考えられ、食事に対する積極的な態度と関連しているといえよう。したがって、食事が楽しくない。いやいや食べる。食欲がないなどの食事行動は、自主性がない、活気がない、意欲がないなどの心の状態と関係が深いことになる。

次に、心の状態からみると、食事行動と有意な関連を多く示した項目は、自発性、活発さ、意欲、積極性などであった。これらの項目は、表現に微妙な違いはあるものの、意欲・自発性など心の活発な状態を表わしているといえよう。

以上のことは、食事に対する積極的な態度と子どもの

表9 母親に関する項目

				いいえ	なんともいえない		
		不 明	は い				
1	子どもとゆったりした気分ですぞす	全体	27( 2.7)	467( 46.0)	145( 14.3)	377( 37.1)	
		男	10( 2.1)	229( 47.1)	62( 12.8)	185( 38.1)	
		女	17( 3.2)	238( 44.9)	83( 15.7)	192( 36.2)	
2	① 食べないとき 気にしない		記入なし	は い			
		全体		309( 30.4)			
		男	347( 71.4)	139( 28.6)			
	女	360( 67.9)	170( 32.1)				
	② 食べないとき 片づける		記入なし	は い			
		全体		173( 17.0)			
		男	408( 84.0)	78( 16.0)			
	女	435( 82.1)	95( 17.9)				
	③ 食べないとき 少しでも多く 食べさせよう とする		記入なし	は い			
		全体		689( 67.8)			
		男	148( 30.5)	338( 69.5)			
	女	179( 33.8)	351( 66.2)				
3	間食を与える 理由		不 明	食事が少ない	栄 養 量	ほしがる	とくに与えない
		全体	100( 9.8)	109( 10.7)	115( 11.3)	604( 59.4)	88( 8.7)
		男	56( 11.5)	48( 9.9)	59( 12.1)	280( 57.6)	43( 8.8)
	女	44( 8.3)	61( 11.5)	56( 10.6)	324( 61.1)	45( 8.5)	
4	子どもの食事 が一番大事だ と思うこと		不 明	必要量を食べる	おいしそうに食べる	そ の 他	
		全体	56( 5.5)	156( 15.4)	780( 76.8)	24( 2.4)	
		男	31( 6.4)	79( 16.3)	363( 74.7)	13( 2.7)	
	女	25( 4.7)	77( 14.5)	417( 78.7)	11( 2.1)		

表10 食事態度・食事行動と心の状態との関連

食事行動	心の状態	1 活発さ	2 好奇心	3 意欲的	4 積極的	5 表情	6 自発性	7 友達と	8 きげん
1 食べるとき楽しそう		**		***	*	*	***	**	
2 食欲		**							
3 食べる量		*							
4 好ききらい							***		
5 食べる速さ		*		***			***	*	
6 よくかむか						*	***		*
7 食事に1時間以上							*		
8 食事中に席を立つ							*	*	
9 食事のさいそく									
10 「おいしい」という				*	**				
11 食べにくいものも食べる					**		*		
12 食事のときの表情		***	*	***	**	**			**

\*P&lt;0.05 \*\*P&lt;0.01 \*\*\*P&lt;0.001

日常行動における意欲・自発性というような活発な状態とが、密接な関連を有していることを示している。

このような食事行動と心の状態ないし発達との因果関係は生物の進化の歴史から考えて十分想像しうるところである。いうまでもなく生物は食物を獲得する、食べることが生存の基礎であり、またよりよく食べれるようになることが大きな進化の方向であったことであろう。これは、行動様式や心の働きも同様で、食べることを通じてこれに適した方向に進化してきたと考えても無理がないように思う。

このような進化の流れを子どもは成長の過程で再現する。乳児は授乳期、離乳期に吸啜し咀嚼し体験をつみ、食欲やいろいろな味覚を体験することなどを通して、たくましく生きるため心（意欲、好奇心、自主性など）の基礎が発達していくと考えられる。

とくに食べることの原動力となるのは食欲であるが、一所懸命食べようとする意欲はその後のいろいろの心の発達の基礎となると考える。したがって、楽しく食べ、食欲を発達させることは大変重要であるが、本調査で食事行動と心の状態との間に密接な関係が実証されたことは極めて興味深い。とくに食事のときの「楽しさ」「表情」と心の状態との関連が密接であったことは示唆的である。ただ本調査における各項目の判定が被調査者（母親）の主観的評価によったことは調査の限界であり、緻密さに欠ける点はいなめない。しかしこの問題を大ナタをふる

ような意味で大筋の関連性を示す成績といえよう。

従来、小児の栄養を考えるとときには、栄養素の摂取についてのみ取り上げられることが多かった。しかし、近年は小児の発育が向上したのと反比例して発達上の問題があらわれてきたことにかんがみ、筆者らはこのようないわば栄養至上主義の考え方のみでは不十分で、むしろそれよりも行動発達面を重視した小児の栄養の実践を考える必要性のあることを痛感する。それでこうした新しい観点を「発達栄養行動」と名づけている。<sup>12)</sup>

今回の調査結果も、食事に対する態度と、行動に反映される心の状態との間に密接な関係があることを示しており、筆者らの「発達栄養行動」の主張をあらためて裏付けたものと考えられる。

次に、母親の心の状態と子どもの食事行動との関連をみると、表11に示すように、両者の間に関連のあることが認められた。すなわち母親がゆったりとした気分であると、子どもは食事のとき楽しそうで、生き生きした表情を示し、食べる量はほどよく、食べる速さもおそくはなく、よくかんで食べる傾向がみられた。このように、母親の余裕のある心の状態は子どもの食事行動のポジティブな面と関連を有しているといえる。

ただ、ここで注意すべきは、前述のように、母親は子どもの食事について「おいしそうによるこんで食べてくれること」が大事であると指摘しているが、実際には少しでも多く食べてほしいという、たくさん食べてくれ



表11 子どもの食事態度・食事行動と母親の心の状態との関連

食事行動	心の状態	ゆったりとした気分
1 食べる時楽しそう		***
2 食欲		
3 食べる量		**
4 好き嫌い		
5 食べる速さ		*
6 よくかむか		**
7 食事に1時間以上		
8 食事中に席を立つ		
9 食事のさいそく		
10 「おいしい」という		
11 食べにくいものも食べる		
12 食事のときの表情		*

\*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.001

ることへの願望、あるいは量へのこだわりがみられることである。この背景には、栄養素の摂取を重視した従来の小児栄養の考え方が身につけてしまっていることが考えられる。そして、これが食事の強制にも関係してくるともいえ、こうしたことから「発達栄養行動」の概念を提起するのである。

要 約

子どもの食事態度・食事行動と、活発さ、意欲など心の状態との関連を検討するために、「幼児の健康についてのアンケート」を作成し、東京・世田谷区内と川崎市内の保育園の3～4才児を中心とした1016名を対象に調査を行なった。

今回の報告では、親の回答にもとづいて、各項目の反応傾向を検討し、さらに4才児（N=640）について食事行動と心の状態との関連を検討した。

食事行動については、項目により差はあるが、全体と

して、ポジティブないし「ふつう」の反応は60～30%であり、ネガティブな反応は、極端で、臨床的に気がかりなものは1～5%程度であるにしても、10～30%みられた。このことは、小児の摂食問題の背景として注意する必要があると考えられた。

心の状態については、ポジティブな反応は55～70%、ネガティブな反応は1～13%であったが、極端な反応は約1%以下であった。

男女間の差異は、全体として顕著ではなかった。

次に、食事行動と心の状態との間には、多くの項目間で有意な関連が認められ、両者に密接な関連があることが明らかとなった。また、子どもの食事行動には、母親の心の状態も関連していることが認められた。これらの結果から、小児栄養について、栄養素摂取についてだけでなく、心理行動面も重視する「発達栄養行動」の観定の必要性を指摘した。

今後、アンケートの反応の年齢による特徴について検討するとともに、ほぼ同内容の項目について保母による評定も求めてあるので、親と保母の評定の差異についても検討を加えたい。

なお、本調査を実施するにあたって多大なご協力をいただいたそれぞれの園の先生方とお母さま方に感謝いたします。

本アンケートの一部は、川井尚ほか「乳児期の母子関係と心の健康 — 全国調査から —」（厚生省「母子相互作用」研究班昭和60年度研究報告書、川井尚ほか「三歳児健診における心理社会面チェック指標の策定に関する研究」（小児保健研究、44(5)、611-614、1985）、および昭和62年度東京都幼児栄養調査（東京都衛生局、1988）から、その項目を得た。

参考・引用文献

- 1) 二木 武 栄養と発達（二木 武・帆足英一・川井尚（編著）小児の発達栄養行動 1984年 医歯薬出版）
- 2) 二木 武 小児の発達栄養行動 小児医学、20(5)、925-928、1984。

Psychological and Behavioral Study of Feeding of the Young Children

Junich : SYOJI	TaKesh : FUTAKI
Hisash : KAWAI	Kinya : THUNEJI
Megum : NOJIRI	Mariko : OZAKI
Satiko : SAITO	Kiyoko : MIZUNO

The purpose of this study is to examine the relationship between childrens' feeding attitudes or behaviors and their psychological activities. The authors developed a questionnaire, and asked childrens' mothers to accomplish it.

The subjects are 1016 young children aged 2- to 5-years old.

In this report we describe the percentages of the responses of each items, and the examine the relationship between feeding attitudes or behaviors and psychological activities in the 4-years old (N-640).

The results show:

1. As to feeding attitudes or behaviors, percentages of negative responses were relatively high but extremely negative responses were very low rate.

It seems that these tendencies lies in the background of the childrens' feeding problems.

2. As to psychological activities, the percentages of the negative responses were relatively low, 1-13%.
3. The relationship between feeding attitudes or behaviors and psychological activities were examined by  $\chi^2$  Test. The results show intensive relationship between them.

These results support our concept "developmental feeding behavior."

附表

お子さんのお名前				男・女
生年月日	年	月	日	
記入年月日	年	月	日（才月）	
保育所・幼稚園名				
クラス名	組	担任	先生	


お子さんについて2, 3おたずねします。

生まれた時の体重 \_\_\_\_\_ g


赤ちゃんのときの栄養法 1. 母乳 2. 混合 3. 人工栄養

おっぱい（またはミルク）の飲みぐあいはいかがでしたか。

1. よかった 2. ふつう 3. わるかった

--	--

離乳食は 1. 順調にすすんだ 2. ふつう 3. 順調ではなかった

--	--

今までに大きな病気や事故の経験はありますか。 1. ない 2. ある

--	--

ある場合には具体的に（ \_\_\_\_\_ ）

一番最近のお子さんの身長と体重を記入して下さい。

身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg（ \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日測定）


I. お子さんの生活状況についておたずねします。

1. お子さんはきのう朝食を食べましたか。 1. はい 2. いいえ

--	--

① 「はい」の場合 食べはじめたのは何時頃でしたか。 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分頃から


食べ終わるまで何分くらいかかりましたか。 \_\_\_\_\_ 分くらい

テレビを見ながら食べましたか。 1. はい 2. いいえ

--	--

② 朝食を食べたか、食べなかったかは、いつもと同じでしたか。

1. はい 2. いいえ

--	--

2. きょうの夕食は何時頃でしたか。 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分頃から


① 食べ終わるまで何分くらいかかりましたか。 \_\_\_\_\_ 分くらい

② テレビを見ながら食べましたか。 1. はい 2. いいえ

--	--

③ 夕食のようすはいつもと同じでしたか。 1. はい 2. いいえ

--	--

3. ふだんのおうちでの食事の仕方について

① 朝食 1. たいてい家族そろって 2. 時々家族そろって

--	--

3. たいてい子どもだけ 4. その他

その他の場合（ \_\_\_\_\_ ）

② 夕食 1. たいてい家族そろって 2. 時々家族そろって

--	--

3. たいてい子どもだけ 4. その他

その他の場合（ \_\_\_\_\_ ）

③ 食事のときの雰囲気はいかがですか。

1. 楽しい 2. ふつう 3. あまり楽しくない

--	--

4. お子さんには次のようなことがよくみられますか。

- |               |         |          |       |
|---------------|---------|----------|-------|
| ① だるそうにしていること | 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
| ② 吐くこと        | 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
| ③ 下痢をすること     | 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
| ④ 指しゃぶりなどのくせ  | 1. ある   | 2. あまりない | 3. ない |


気になるくせがあったら記入して下さい ( )

II. 食事についておたずねします。

1. お子さんは食べるとき楽しそうですか。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. よろこんで楽しそうに食べる | 2. あまり楽しそうではない |
| 3. いやいや食べる       |                |

--	--

2. お子さんは食欲がある方ですか。

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 1. 非常にある | 2. ふつうにある | 3. やや少ない |
| 4. 少ない   | 5. ほとんどない |          |

--	--

3. お子さんの食べる量はいかがですか。

- |         |         |          |           |
|---------|---------|----------|-----------|
| 1. 多すぎる | 2. ほどよい | 3. やや少ない | 4. 非常に少ない |
|---------|---------|----------|-----------|

--	--

4. お子さんは好ききらいはない方ですか。

- |           |       |         |          |
|-----------|-------|---------|----------|
| 1. ほとんどない | 2. 普通 | 3. やや多い | 4. 非常に多い |
|-----------|-------|---------|----------|

--	--

5. お子さんの食べるはやさはいかがですか。

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1. はやい | 2. ふつう | 3. おそい |
|--------|--------|--------|

--	--

6. お子さんはよく噛んで食べますか。

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. だいたいよくかんでいる    | 2. よくかまずに丸のみしている |
| 3. いつまでも口の中にとめている | 4. まだよくかめない      |

--	--

7. 食事を食べ終わるまでに、ほおっておくと1時間以上かかることがありますか。

- |         |          |       |
|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

--	--

8. 食事の途中で席をたって遊ぶことがありますか。

- |         |          |       |
|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

--	--

9. 「ごはんまだ」「おなかすいた」などということがありますか。

- |         |          |       |
|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

--	--

10. 食事のとき「おいしい」「おいしくない」などと食事について感じたことをいうことがありますか。

- |         |          |       |
|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

--	--

11. 食べにくいもの(イカやタコなどの弾力のあるものや、野菜などパサパサしたもの)でもよく食べます。

- |          |        |             |
|----------|--------|-------------|
| 1. よく食べる | 2. ふつう | 3. きらって食べない |
|----------|--------|-------------|

--	--

12. 食事をしているときの表情はどうですか。

- |             |        |                |
|-------------|--------|----------------|
| 1. 生き生きしている | 2. ふつう | 3. つまらなそうにしている |
|-------------|--------|----------------|

--	--

二木他：摂食の心理・行動学的研究（1）

Ⅲ. お子さんの性質についておたずねします。

1. お子さんは活発な方ですか。

1. 大変活発である      2. や活発である      3. ふつう  
4. やや活発でない      5. 活発でない


2. お子さんは好奇心がつよい方ですか。

1. 大変つよい      2. やつよい      3. ふつう      4. やや少ない      5. 少ない

--	--

3. お子さんは意欲的ですか。

1. 大変意欲的      2. やや意欲的      3. ふつう  
4. やや意欲的でない      5. 意欲的でない

--	--

4. お子さんは積極的ですか。

1. 大変積極的      2. やや積極的      3. ふつう      4. やや消極的      5. 消極的

--	--

5. お子さんの表情は生き生きしていますか。

1. 大変生き生きしている      2. やや生き生き      3. ふつう  
4. やや暗い      5. 暗い

--	--

6. お子さんは自分のことは自分でやりたがりますか。

1. 大変やりたがる      2. やややりたがる      3. ふつう  
4. やや頼りがち      5. 頼りがち

--	--

7. お子さんは自分から友だちとよく遊ぶ方ですか。

1. 大変よく遊ぶ      2. よく遊ぶ      3. ふつう  
4. ほとんど自分からは遊ばない      5. まったく自分からは遊ばない

--	--

8. お子さんのきげんはよい方ですか。

1. 大変よい      2. ややよい      3. ふつう      4. やや悪い      5. 悪い

--	--

Ⅳ. お母さんにおたずねします。

① あなたはゆったりとした気分でお子さんと過ごす時間がありますか。

1. はい      2. いいえ      3. 何ともいえない

--	--

② お子さんが少ししか食べないときあなたは どうしますか（いくつ〇をつけてもけっこうです）。

1. とくに気にしない      2. 食事をさっさとかたづける  
3. 少しでも多く食べさせようと努力する

--	--

③ あなたがお子さんに間食を与える理由は次のどれですか。

1. 食事が少ないので間食からの栄養補給が必要と思うから  
2. 食べる量はふつうだが食事からとる栄養量が十分でないと思うから  
3. ほしがる      4. ほしがらないからとくに与えない

--	--

④ お子さんの食事が一番大切と思うことは何ですか。

1. 一定の必要量を食べてくれること  
2. おいしそうに喜んで食べてくれること      3. その他

--	--

御協力ありがとうございました