摂食の心理・行動学的研究(4)
―1歳から5歳までの変化―

客員研究員　二木　武
嘱託研究員　庄司順一（都立母子保健院）
愛育相談所　川井　尚
嘱託研究員　恒次欽也（愛知教育大学）
大橋真理子（東京都精神医学総合研究所）
野尻　恵（桜ケ丘記念病院）
母子保健研究部　斎藤幸子
母子保健研究部　水野清子

筆者らは、保育園児を対象に、子どもの摂食行動や摂食態度（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（意欲、活発さ、積極性など）との間の関連を検討してきている。第1報では、4歳児を中心に3～5歳児について検討し、第3報では2～3歳児について検討した。今回は、これまでの資料に1歳児についての資料を追加し、1歳から5歳にかけての摂食と心の状態との関連の発達的な変化について考察した。その結果、摂食行動と心の状態との間の関係は、全体に認められるが、年齢とともに変化すること、すなわち2～3歳児においてもっとも密接な関連が認められ、4～5歳になると、関連は減少することが示された。この変化は、心身の諸機能の相互作用の影響が年齢とともにしだいに強くなり、さらに分化していく過程の中で生じることが示唆された。

見出し語：摂食行動、摂食態度、心の状態、発達的な変化

Psychological and Behavioral Study of Feeding of the Young Children (4)

Takesi Futaki　Junichi Shoji
Hisashi Kawai　Kinya Tsunetsugu
Mariko Ohashi　Megumi Nojiri
Sachiko Saito　Kiyoko Mizuno

The authors have been studying the relationship between young childrens' feeding behaviors or attitudes and their psychological activities. In this report we discuss the developmental changes of the relationships during the ages from one year old to five.
The results show:
1. The relationships between feeding behaviors and psychological activities are most close in the ages 2 and 3.
2. This indicates the differentitaion processes of the functions of the body and mind in the young children.

Key Words: feeding behaviors, feeding attitudes, psychological activities, developmental changes

研究目的

筆者らは、保育園児を対象に、子どもの摂食行動や摂食態度（食欲、好き嫌い、食事をしているときの表情など）と心の状態（とくに意欲、活発さ、積極性など）との間の関連性を検討してきた。そして、両者の間には密接な関連のあることが認められた。しかし、第１報（二木ほか，1988）[1]での分析は４歳児を中心とした３～５歳児についてであり、第３報（庄司ほか，1990）[2]では、主に２～３歳児についてであった。このように、年齢にともなう変化の検討は十分ではなかった。そこで、今回、摂食行動と心の状態との関連の発達的な変化を明らかにするために、１歳児についての資料を追加し、１歳から５歳までの変化を検討し、若干の知見を得たので報告する。

方法および対象

方法は、第１報および第３報と同じである。第１報で用いたアンケートは、第３報では多少修正が加えられたが、今回の検討は両者で共通している項目について行った。

対象は、１歳から５歳の保育園児、計１９５３名（１歳児１３３名、２歳児５５１名、３歳児４９３名、４歳児６４０名、５歳児１３６名）である。なお、４歳児と５歳児は第１報の資料により、１歳児～３歳児は第３報の資料によった。ただし、この１歳児～３歳児については、すでに収集してはあったが第３報では分析できなかった資料（川崎市の私立保育園４２１名分）を追加した。

結果および考察

１．摂食行動の年齢にともなう変化

表１ に摂食行動・摂食態度に関する８項目に対する反応の年齢ごとの頻度を示した。この表にもとづいて以下に年齢にともなう傾向をみていく。

①食べるときのようすは、「楽しそう」とするものが多いが、これは年齢とともに減少する。すなわち、１～２歳では８０％以上であるのに対して、４～５歳では約６５％となっている。逆に「あまり楽しそうでない」は年齢とともに増加している。極端な「いやいや食べる」は１～２％であるが、これも年齢とともに増加傾向がうかがえる。

②食欲は、「非常にある」は年齢とともに減少する傾向がみられ、「やや少ない」と「少ない」は逆に増加傾向がみられる。

③食べる量は、「ほどよい」と「多すぎる」が年齢とともに減少し、「やや少ない」が顕著に増加している。

④好き嫌いは、年齢にともなう変化は明らかでない。

⑤食べる速さは、食べる量と同様に、「ふつう」と「はやすぎる」は年齢とともに減少し、「おそい」は年齢とともに増加している。とくに、３歳以上では３０％以上の児が、母親から「おそい」とみなされている。

⑥食事のさいそくと、⑦食事の評価は、「よくある」が年齢とともに増加しているが、これはことばの発達によるところが大きいと考えられる。

⑧食事のときの表情は、「生き生きしている」が年齢とともに顕著に減少し、「ふつう」が増加している。

以上みてきたように、子どもの摂食行動・摂食態度は、幼児期においては年齢とともに大きな変化がみられる。これは、母親が評価した子どもの状態であり、子どもにみられる変化なのか、母親の期待が変化していくことを反映した結果なのか、ここでは明らかにはできない。しかし、年齢にともなう変化としては、食べるとき楽しそうではなくなり、食欲や食べる量は減少し、食べる速さはおそくなり、食事中の表情も生き生きとしたものではなくなってくるといえる。いわば子どもの食事をネガティブにとらえることが多くなることを示している。

これは幼児期の食事の問題の重要な背景になっていると考えられる。すなわち、それが子どもの摂食行動の実態であるにせよ、たんなる母親の期待感の変化であるにしろ、いずれにしてもそれにより母親の食事介助が大きく影響されることは確かである。例えば、食べる量が少ないと思えば食事の強制につながり、さらにそれが食べる楽しさを失わせる。このように母親の期待感のずれと子どもの食行動のネガティブ傾向は相互作用となり、これが多いほど、食事問題が起きやすくなる。近年の幼児期の食事問題の増加と関連して興味深い示唆となるように思われる。

２．心の状態の年齢にともなう変化

心の状態は、 表２ に示した８項目が第１報と第３報の共通した項目であった。これらの項目はそれぞれ５段階で評価されたが、(1)「大変～である」と(2)「やや～である」をポジティブな反応としてまとめ、(4)「やや～でない」と(5)「～でない」をネガティブな反応としてまとめて検討すると、年齢にともなう頻度の変化は、摂食行動・摂食態度ほどには、明確ではない。おおよそ、年齢とともにポジティブの頻度はゆるやかに減少する傾

表1　摂食行動の年齢にともなう変化　(%)

	項目	年齢	反応頻度				
1	食べるとき		楽しそう	楽しそうでない	いやいや食べる	不明	
		1歳	85.0	12.8	1.5	0.8	
		2歳	81.3	16.7	0.9	1.1	
		3歳	74.4	23.1	1.8	0.6	
		4歳	66.4	28.1	2.0	3.4	
		5歳	64.7	32.4	2.2	0.7	
2	食欲		非常にある	ふつう	やや少ない	少ない	不明
		1歳	41.4	51.9	4.5	2.3	0.0
		2歳	28.3	61.2	8.7	1.6	0.2
		3歳	22.1	59.6	16.6	1.6	0.0
		4歳	14.4	63.1	16.3	5.4	0.9
		5歳	18.4	55.9	19.1	5.9	0.7
3	食べる量		ほどよい	多すぎる	やや少ない	少ない	不明
		1歳	75.2	9.0	12.8	2.3	0.8
		2歳	70.6	9.6	18.0	1.5	0.4
		3歳	66.7	5.9	23.5	3.0	0.8
		4歳	60.2	5.2	32.5	1.1	1.1
		5歳	58.8	5.9	30.9	2.2	2.2
4	好き嫌い		ほとんどない	ふつう	やや多い	多い	不明
		1歳	36.8	48.1	11.3	3.8	0.0
		2歳	35.8	49.0	12.2	2.7	0.4
		3歳	32.3	50.9	13.8	2.6	0.4
		4歳	37.0	47.0	14.1	1.3	0.6
		5歳	37.5	48.5	13.2	0.7	0.0
5	食べる速さ		ふつう	はやすぎる	おそい	不明	
		1歳	80.5	12.0	6.8	0.8	
		2歳	67.0	9.8	22.5	0.7	
		3歳	63.5	4.9	31.6	0.0	
		4歳	57.8	8.1	32.2	1.9	
		5歳	58.1	8.1	32.4	1.5	
6	食事の催促		よくある	たまにある	ない	不明	
		1歳	18.8	29.3	49.6	2.3	
		2歳	29.8	51.7	18.5	0.0	
		3歳	38.2	53.7	7.7	0.4	
		4歳	40.6	53.3	4.8	1.3	
		5歳	39.0	57.4	3.7	0.0	
7	食事の評価		よくある	たまにある	ない	不明	
		1歳	30.1	33.8	34.6	1.5	
		2歳	46.5	42.8	10.2	0.5	
		3歳	49.9	46.7	3.2	0.2	
		4歳	53.9	42.3	3.1	0.6	
		5歳	53.7	40.4	5.9	0.0	
8	食事中の表情		生き生き	ふつう	つまらなそう	不明	
		1歳	60.9	38.3	0.8	0.0	
		2歳	49.5	48.3	1.6	0.5	
		3歳	34.1	62.3	3.0	0.6	
		4歳	30.5	66.7	1.7	1.1	
		5歳	26.5	69.9	3.7	0.0	

表2　心の状態についての反応の年齢にともなう変化　(%)

	段階		1	2	3	4	5	
	項目	年齢	大変～である	やや～である	ふ　つ　う	やや～でない	～でない	不　明
1	活発さ	1歳	43.6	24.8	24.1	6.8	0.0	0.8
		2歳	43.4	30.3	23.0	2.5	0.2	0.5
		3歳	44.8	24.9	25.4	3.4	1.2	0.2
		4歳	32.8	30.3	32.0	3.9	0.6	0.3
		5歳	27.2	24.3	41.9	5.9	0.7	0.0
2	好奇心	1歳	38.3	34.6	23.3	1.5	1.5	0.8
		2歳	43.7	31.4	23.2	0.9	0.0	0.7
		3歳	37.9	36.1	24.7	1.0	0.0	0.2
		4歳	26.9	36.7	32.8	2.8	0.6	0.2
		5歳	28.7	36.8	30.1	3.7	0.7	0.0
3	意欲的	1歳	31.6	30.8	31.6	3.8	0.8	1.5
		2歳	33.6	30.7	31.8	3.1	0.2	0.7
		3歳	29.6	34.9	31.2	3.4	0.6	0.2
		4歳	19.8	34.7	39.8	4.4	0.5	0.8
		5歳	21.3	26.5	44.1	7.4	0.7	0.0
4	積極的	1歳	21.8	30.1	37.6	8.3	1.5	0.8
		2歳	23.8	32.5	35.6	6.5	0.7	0.9
		3歳	18.9	30.6	38.3	11.6	0.4	0.2
		4歳	14.8	29.5	43.0	11.6	0.8	0.3
		5歳	12.5	21.3	53.7	12.5	0.0	0.0
5	表情が生き生き	1歳	50.4	28.6	18.8	1.5	0.0	0.8
		2歳	56.8	28.1	13.8	0.9	0.0	0.4
		3歳	53.5	27.6	17.6	1.2	0.0	0.0
		4歳	38.4	32.5	28.1	0.5	0.0	0.5
		5歳	32.4	27.9	38.2	0.7	0.0	0.7
6	自分でやりたがる	1歳	33.8	33.8	17.3	7.5	6.8	0.8
		2歳	51.5	30.7	9.8	6.4	1.1	0.5
		3歳	37.1	35.5	15.2	9.7	2.0	0.4
		4歳	31.9	32.3	22.7	11.7	0.9	0.5
		5歳	27.9	27.9	27.9	16.2	0.0	0.0
7	友達とよく遊ぶ	1歳	11.3	32.3	35.3	15.8	3.8	1.5
		2歳	16.2	43.0	31.4	8.3	0.4	0.7
		3歳	22.3	37.3	30.8	9.1	0.4	0.0
		4歳	17.8	42.0	35.0	4.7	0.0	0.5
		5歳	19.1	37.5	39.0	4.4	0.0	0.0
8	きげんがよい	1歳	30.1	38.3	28.6	1.5	0.8	0.8
		2歳	41.0	31.2	25.2	1.5	0.0	1.1
		3歳	36.9	31.8	30.0	1.2	0.0	0.0
		4歳	38.9	32.2	27.8	0.5	0.0	0.6
		5歳	38.2	27.9	31.6	1.5	0.0	0.7

向がうかがえる。興味深いのは、パーセンテージの差はそれほど大きくないが、ポジティブな反応は５項目において２～３歳がピークになり、４歳、５歳で減少していることである。ポジティブな反応の頻度のピークが２～３歳でなかったのは、④積極的と、⑦友だちとよく遊ぶ、および⑧きげんがよいであるが、いずれも１歳または４歳にピークがややずれても、そのパーセンテージは２～３歳とほとんど差がみられず、他の５項目と同様の傾向にあるといってよいであろう。このような変化は、２～３歳児の一般的な発達的特徴と一致しているといえよう。すなわち、２歳児あるいは３歳児は自我に目覚め、獲得した能力を積極的に試そうとする時期といえ、ポジティブな反応の頻度の変化は、こうした特徴と、４歳以後のより安定した行動がとれるようになっていくことを反映していると考えられる。

３．摂食行動と心の状態との関連の変化

摂食行動と心の状態との発達的な関連を検討するために、年齢別に両者の項目間でχ^2検定を行い、年齢にともなう変化について検討した（ 表３ａ～表３ｅ ）。

年齢ごとの特徴をみると、１歳児では、食事行動の項目のうち、心の状態と関連することが多いのは、「食事のさいそく」と「食事の評価（おいしいなどという）」であり、心の状態の項目で、食事に関連をもつことが多いのは、「表情が生き生き」「きげんがいい」であった。１歳児における有意な関連項目は、母親のわが子の食事行動への関心によるところが大きいと思われる。２歳児では、全体の２／３の項目間で有意な関連が認められ、とりわけ心の状態のうち、「活発さ」「意欲的」「積極的」「表情が生き生き」といった意欲を示すものが、食事行動と関係が深かった。この傾向は３歳児でも同様であった。３歳児では、「食事のさいそく」の項目は、心の状態の項目すべてと有意な関連があったことが注目される。４歳児では、有意な項目数は２～３歳児の半分以下になり、１歳児とほぼ同じ数になるが、異なるところは、「食べるとき楽しそう」「食事のときの表情」といった情緒的な行動において関連がみられることが多くなっていることである。さらに５歳児になると、わずか４項目間でしか有意な関連がみられなかった。

有意な関連を示した項目数の頻度を年齢ごとに示したのが 図１ である。すでに述べたように、両者の関連は、２歳児および３歳児がもっとも密接な関連を示し、１歳児、あるいは４～５歳児ではそれほどでない。

ここでは、このような変化を次のように考えたい。そもそも本研究着想の動機は、乳幼児の意欲や好奇心など、生きるのにもっとも必要な心の発達は食べる意欲（食欲）の発達が原動力になっているのではないかとの仮説からである。

これは、進化には食べる意欲（食欲）がその他（行動や心）の意欲の発達の原動力になっていると考えられるからである。また近年の脳生理学の知見でも食欲と意欲は大脳辺縁系～視床下部に中枢をもつ原始的な情動とされ、また両者間に密接な相互作用があると考えられている。

そこで上述の視点から、本研究における食行動と心の状態との関係における年齢にともなう変化を次のように考察したい。すなわち、１歳児で両者の関係が２～３歳児より比較的ゆるやかなのは、「食行動」→「心の状態」または「心の状態」→「食行動」への影響が発達途上（つまり不十分）のためと考える。ただし食行動と心の状態のいずれが先導的に作用しているかはいわばにわとりが先か卵が先かと同様、判別困難であろう。ただ、上述した進化論的立場、および本成績で食行動の年齢にともなう変化が大なのに、心の状態の変化が小さかった（ただしそれらの評価法の客観性についての検討が必要であるが）ことより、どちらかといえば、食行動の方が心の状態を先導しているのではないかと想像するが、いずれにしても両者の間に密接な相互作用があると考えてよいであろう。また２～３歳児になるにしたがい、両者の関係が密になるのはそれらの行動の発達とともに相互作用が強力な影響を及ぼすためであろう。しかし、４歳以後になると、かかわる世界が広がるとともに、心身の機能はしだいに分化していき、食事のときの行動、態度と、日常場面全体における心の状態は独立したものとなり、互いの影響は相対的にではあるが小さくなると考えたい。

要　約

子どもの食事行動・食事態度と、活発さ、意欲など心の状態との間の発達的な関連を検討するために、保育園児を対象にアンケート調査を行ってきたが、今回は１歳から５歳までの年齢にともなう変化を分析した。その結果、子どもの食事行動は、年齢とともに母親からネガティブに評価されるようになること、一方心の状態についての母親の評価は年齢による影響は顕著でないことが明らかになった。また、両者の間には相関性ないし相互作用がみられ、とくに１歳児より２～３歳児においてその関連性はピークとなり、この時期には両者に密接な関連（相互作用）が認められることが示された。そして、４

表３ａ　摂食行動と心の状態との関係（１歳児）

心の状態 摂食行動	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　好き嫌い					＊			＊
5　食べる速さ								
6　食事の催促		＊	＊＊	＊＊	＊＊	＊＊＊		
7　食事の評価	＊	＊	＊＊	＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊
8　食事中の表情				＊	＊＊			＊＊

＊Ｐ＜０．０５　＊＊Ｐ＜０．０１　＊＊＊Ｐ＜０．００１

表３ｂ　摂食行動と心の状態との関係（２歳児）

心の状態 摂食行動	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　好き嫌い			＊＊＊	＊＊＊	＊＊		＊	
5　食べる速さ	＊＊		＊＊＊	＊＊＊		＊		＊
6　食事の催促	＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊	＊＊＊	＊	＊＊＊	
7　食事の評価		＊＊＊	＊				＊	
8　食事中の表情	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊		＊＊＊	＊＊＊

表３ｃ　摂食行動と心の状態との関係（３歳児）

心の状態 摂食行動	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　好き嫌い						＊		
5　食べる速さ	＊＊＊		＊＊＊	＊＊＊	＊		＊	
6　食事の催促	＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊	＊＊＊	＊＊	＊＊＊	＊＊＊
7　食事の評価	＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊	＊＊＊	＊＊		＊＊＊
8　食事中の表情	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊	＊＊＊		＊＊＊	＊＊＊

表3d　摂食行動と心の状態との関係（4歳児）

心の状態 摂食行動	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　好き嫌い						＊＊＊		
5　食べる速さ	＊		＊＊＊			＊＊＊	＊	
6　食事の催促								
7　食事の評価			＊	＊＊				
8　食事中の表情	＊＊＊	＊	＊＊＊	＊＊	＊＊			＊＊

表3e　摂食行動と心の状態との関係（5歳児）

心の状態 摂食行動	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　好き嫌い								
5　食べる速さ								
6　食事の催促								＊
7　食事の評価					＊			
8　食事中の表情					＊＊			

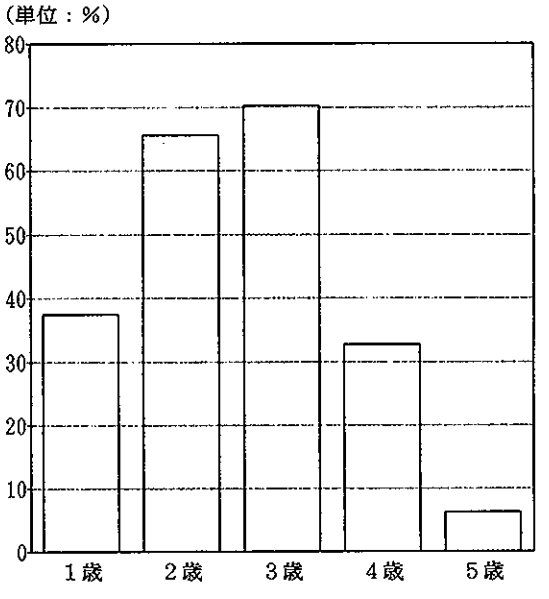

図1　有意な関連を示した項目の頻度の推移

歳以後はこの関係が弱まる傾向となり、これは食事行動・食事態度と心の状態とがしだいに関連をもたなくなっていくためと考えられた。

文　献

1）二木　武・庄司順一・川井　尚・恒次欽也・野尻恵・尾崎真理子・斎藤幸子・水野清子：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―日本総合愛育研究所紀要，第２４集，197-209．1988.
2）庄司順一・二木　武・川井　尚・恒次欽也・野尻恵・大橋真理子・斎藤幸子・水野清子：摂食の心理・行動学的研究（3）―２～３歳児における摂食行動と意欲との関連―日本総合愛育研究所紀要，第２６集，99-105.