

幼児期における栄養・食生活状況に関する研究

— 幼児の食嗜好に関する研究 —

母子保健研究部 菊池ふみ子

要旨

小児成人病の予防的見地から薄味が提唱されている。そこで幼児の食生活状況を把握するために食嗜好形成の環境から本研究を行った。

保育園児 411名（1歳児57名、2歳児67名、3歳児68名、4歳児85名、5歳児73名、6歳児61名）について、料理に用いられる調味料や香辛料の使用状況を調査し、調理担当者の意識と実態の関連性をみたところ、次のような結果が得られた。

1. 幼児の食事の味付け方針については、「大人と同じ味付けのものを与えることが多い」という回答が55.2%を占めた。
2. 各年齢で幼児の90%以上が経験していた調味料および香辛料は、砂糖、塩、醤油、トマトケチャップであった。
3. マヨネーズ、ソース類、ドレッシング、カレー粉、ニンニク、しょうがの使用経験は、年長になるに従って増えていた。

見出し語：幼児、食生活、調味料および香辛料

Study on Dietary Life in Preschool-aged Children — Investigation on the Children's Food Tastes —

Fumiko KIKUCHI

It is advocated that children's taste should be weak from viewpoint of preventing adult disease. Our concern lies in the probability that adult's food tastes contribute to growing children's ones. Then, for the purpose of grasping the actual conditions of children's dietary life, we circulated questionnaire about the use of seasonings and spices in preparing meal among families having nursery school children, and obtained 411 replies (57 one-year-olds, 67 two-year-olds, 68 three-year-olds, 85 four-year-olds, 73 five-year-olds, 61 six-year-olds). The results are as follows.

- 1) As to flavoring children's meal, 55.2% of replies were "giving largely the same as adult's tastes.
- 2) More than 90% of each age group had eating experiences of having sugar, salt, soy-sause and tomato ketchup.
- 3) The use of mayonnaise, worcester sauces, dressings, curry powder and roux, garlic, and ginger tended to increase as children grew older.

Key words: preschool children, dietary life, seasonings and spices

I. はじめに

食品の嗜好調査は、ライフサイクルを通して行われており、その食品についての情報は食経験を通して広がっていると考えられる。食品は調理加工を経て摂取されるので、そこで使用される調味料や香辛料による味付けも食嗜好に影響するものと思われる。

ところで離乳期の味付けはできるだけ薄味にして乳児の塩分摂取量を少なくし、また薄味の味覚を発達させることが大切であると言われている¹⁾。幼児期においても小児成人病の予防的見地から薄味が提唱されている。そこで健康教育の基礎資料を得ることを目的として、養育者の児に対する食事の味付け方針と調味料および香辛料の使用状況との関連性を試みた。

II. 対象と方法

本研究の対象は表1に示す通りである。出生順位は第1子179名(43.6%)第2子159名(38.7%)第3子64名(15.6%)第4子以上9名(2.2%)であった。

表1 対象児の年齢構成

実数

	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
男児	33	35	35	31	40	33	207
女児	23	32	30	53	32	27	197
不明	1	0	3	1	1	1	7
総数	57	67	68	85	73	61	411

調査方法は板橋区立の9保育園で幼児のいる家庭にアンケート調査を行った。アンケート用紙は保育園を通じて配布され、郵送法により回収した。回収率は57%で、有効回答率は56.7%であった。

調査内容は、児の健康状態、離乳期のベビーフード使用状況、料理の味付けに用いた調味料や香辛料、間食に与える市販品の味付け、調理担当者、食事の味付け方針、ふだんよく食卓にのぼる料理、各種調理済みおよび半調理食品と惣菜の利用状況等についてである。調査時期は1994年1月である。

対象児の親の年齢は表2に示す通りである。両親とも30歳代が50%以上を占めており、核家族が87.8%であった。また母親の就業形態は、フルタイム(47.7%)、パートタイム(30.4%)、家業(9.4%)、その他(12.6%)の順であった。

表2 対象児の親の年齢

実数(%)

	20歳代	30歳代	40歳代	不明
父親	47(11.4)	222(54.0)	117(28.5)	25(6.1)
母親	85(20.7)	263(64.0)	57(13.9)	6(1.5)

対象児の健康状態は、現在体調をくずしている者を含めて「体調をくずしやすい」が75名(18.2%)であり、336名(81.8%)は「良好」であった。「体調をくずしやすい」の内容を複数回答でみると、風邪63名(66.3%)、発熱9名(9.5%)、下痢6名(6.3%)、喘息4名(4.2%)があげられた。

III. 結果および考察

1. 調味料および香辛料の使用状況について

料理の味付けに使用される調味料および香辛料20種について使用状況を全平均でみると、醤油、砂糖、塩、トマケチャップはそれぞれ99.8%、98.8%、98.3%、97.3%の者が経験していた。マヨネーズ、ソース類、ドレッシング、カレー粉、ニンニク、しょうがの経験は年長になるにつれて増えてきていた。なお、からし、唐辛子、ラー油、ペッパーソース、わさびの経験は全体を通じて少ないが、それでも年齢が増すにつれて使用する傾向がみられた(図1)。

荻原等によると3~15歳を対象に甘味、塩味、酸味、苦味を滴下法で測定すると、味覚識別能は小学校3年生頃までに確立することが示唆されており、なかでも塩味の味覚識別能は幼稚園における変化が著しく、小学校3年生まで年々敏感に識別していたと報告している²⁾。従って調味料および香辛料の使用は日常のことであり、使用量には充分配慮して薄味の味覚を発達させることが大切であろう。

永井等によると3~6歳児について、香辛料5種の嗜好分布よりプラスの嗜好割合はカレー65%、その他のからし、わさび、唐辛子、こしょうはわずかに1%前後であり、また嗜好分布を年齢別に検討すると、年齢が高くなるに従って「拒否的」から「嫌い」への移行がみられたと述べている³⁾。

本調査ではカレー粉とカレーに分けて使用状況および嗜好をきいているが、それぞれ経験者(377名、260名)の78%と61%の児がこの味を好きと回答しており、幼児のカレー好きをうかがわせた。またカレー粉を使用することはその中に含まれる種々の香辛料も味わっている

ことに外ならない。本調査において胡椒経験者は290名(70.6%)と多く、しかもその13.1%はこの味を好きと回答している事もうなづける。

調味料および香辛料の使用量については「大人と同じ」または「大人より少なめ」のどちらかの回答を求めた。その結果「大人と同じ」回答者が50%を越えたものは砂糖、醤油、トマトケチャップ、コンソメであった。逆に「大人より少なめ」の回答が60%以上であったものはソース類、ドレッシング、からし、胡椒、しょうが、唐辛子、ラー油、わさびであった。これは予想どおりで一般的な傾向と考えられる。

2. 間食に与える市販品の味付けの傾向について

間食にどのような味付けの市販品を与えているのかを複数回答でみると、スナック菓子では塩味290名、チョコレート味190名、コンソメ味187名、カレー味49名、チーズ味10名、ラムネ6名、激辛3名であった。年齢による差はみられなかったが、チーズ味は幼児期前半に与えられており、他の味は年齢とともに増える傾向であった。激辛は4～6歳児にそれぞれ1名みられた。せんべいの種類では磯辺232名、揚げ224名、塩222名、あられ222名、胡麻入り172名、甘辛144名、ピーナツ入り82名の順であった。1～3歳児は塩せんべいが1位を占め(50.9%, 67.2%, 67.6%), 4歳児は揚げせんべい(67.1%), 5～6歳児は磯辺せんべいが1位(58.9%, 63.9%)を占めていた。

スナック菓子やせんべいの味付けは上記のように多様なので、幼児の嗜好形成には食事のみでなく間食に摂取する市販品の味付けも影響すると考えられる。

3. 調理担当者と食事の味付け方針について

食事の作り手は母親(89.3%), 祖母(4.1%), 母と祖母(2.4%), 両親(1.9%), 父親(1.2%)の順であった。作り手が児の食事の味付けをどのようにしているか

表3 年齢別食事の味付け方針 実数(%)

	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
子どもだけ	11 (19.3)	9 (13.4)	6 (8.8)	13 (15.3)	3 (4.1)	5 (8.2)
大人を薄めて	22 (38.6)	24 (35.8)	20 (29.4)	24 (28.2)	23 (31.5)	20 (32.8)
大人と同じ	24 (42.1)	34 (50.7)	41 (60.3)	47 (55.3)	46 (63.0)	35 (57.4)

をみると、料理によって一概にいないが、大まかな考え方を尋ねたのに対する答えは、「大人と同じ味付けのものを与えることが多い」が55.2%と半数以上を占め、「大人のものに手を加えて薄味に仕上げることが多い」32.4%, 「子どもの分だけ別を作って薄味に仕上げるが多い」11.4%であった。また年齢別にみて有意差はみられなかったが表3に示すように、2歳児より「大人と同じ味付け」が50%以上を占めていた。

児の年齢が進むにつれて、大人と同じものを食べる機会が多くなるのは自然の傾向であろう。

4. 味付け方針と使用調味料および香辛料や料理との関連について

味付け方針別に調味料および香辛料の使用量の状況を見ると、方針の「子どもだけ」と「大人を薄めて」ではそれぞれ「大人より少なめ」の使用量の回答割合が多かった。また「大人と同じ味付け」でも、ドレッシング、ソース類、からし、唐辛子、ラー油、胡椒、しょうが、わさび、ペッパーソースは「大人より少なめ」の回答割合が多かった。

表4 食事の味付け方針別にみたふだんよく食卓にのぼる上位10位までの料理 実数

「子どもだけ」	「大人を薄めて」	「大人と同じ」
1位焼き魚(25)	1位焼き魚(83)	1位焼き魚(120)
2位煮物(20)	2位煮物(75)	2位煮物(109)
3位ハンバーグ(15)	3位サラダ(46)	3位サラダ(80)
4位卵焼き(14)	4位野菜炒め(33)	4位カレー(79)
4位煮魚(14)	5位カレー(31)	5位野菜炒め(54)
6位カレー(12)	6位煮魚(28)	6位ハンバーグ(53)
7位サラダ(11)	7位ハンバーグ(24)	7位焼肉(50)
8位豚汁(10)	8位お浸し(22)	8位卵焼き(47)
9位野菜炒め(9)	8位卵焼き(22)	9位ポテト(44)
10位目玉焼き(8)	10位焼肉(21)	10位さしみ(41)

ふだんよく食卓にのぼる料理を5品選択してもらい、味付けの方針別に上位10位までの料理をみると表4に示す通りである。上位の焼き魚と煮物は、昭和61年国民栄養調査において家庭でよく作る一品料理ベスト5の1, 2位にもあげられていた。

「子どもだけ」の方針の場合は、調味料や香辛料の使用を抑える料理が上位にあり、「大人を薄めて」や「大人と同じ」方針になると、マヨネーズ、ソース類、ドレッシング、カレー粉、しょうが等の調味料や香辛料を使

用する料理が上位を占めてくる。表4の料理が調理済食品、半調理食品や惣菜なのかを区別はしなかったが、調理済食品、半調理食品や惣菜の利用状況は、1週間に1～2回使うが188名(46.0%)で最も多く、次に1カ月に1～2回使う114名(27.9%)、1週間に3～4回使う57名(13.9%)、ほとんど毎日使うが15名(3.7%)であった。そして使用理由を1つあげてもらった「家で作る時間的ゆとりがないから」が1位(188名/260名)にあげられ、「家族が好むから」という嗜好面は5位(7名/260名)と低かった。

なお、離乳期のベビーフードの使用状況について味付け方針別に検討した。「よく利用した」「ときどき利用した」を合わせて「子どもだけ」33名(70.2%)、「大人を薄めて」50名(75.8%)、「大人と同じ」168名(76.0%)となり、ベビーフードの使用と味付け方針は関連がみられなかった。

IV. おわりに

幼児の食生活において調味料および香辛料の使用状況は年齢によって異なっていることがわかった。けれども養育者の児に対する食事の味付け方針では、調味料およ

び香辛料の使用状況にはっきりとした差をみいだすことはできなかった。これは「大人・・」の基準(指標)を示せなかったことも原因と思われる。しかし、味付けの方針としては成長につれて大人に近づけている傾向はわかった。それゆえ養育者(調理担当者)の味覚にも注意が必要であろう。なお、香辛料の嗜好形成を検討するには回答数が少なかったこともあり、今後例数を増やして年齢による検討を行っていきたい。

本調査を行うにあたり、ご協力いただいた各保育園の先生方、保護者のみなさまに深く感謝の意を表します。

文 献

- 1) 今村栄一編著：離乳の基本 離乳食幼児食研究班報告と解説 p139, 1981, 医歯薬出版。
- 2) 袁原美奈恵, 矢倉紀子, 笠置綱清：小児の味覚識別能に関する研究, 小児保健研究 52(3), p361-365, 1993。
- 3) 永井洋子, 太田昌孝：小児期における食生活の研究 第1報 幼児における食品の嗜好について, 小児保健研究 40(5), p434-441, 1981。
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状 昭和61年国民栄養調査成績, p56, 1988, 第一出版。

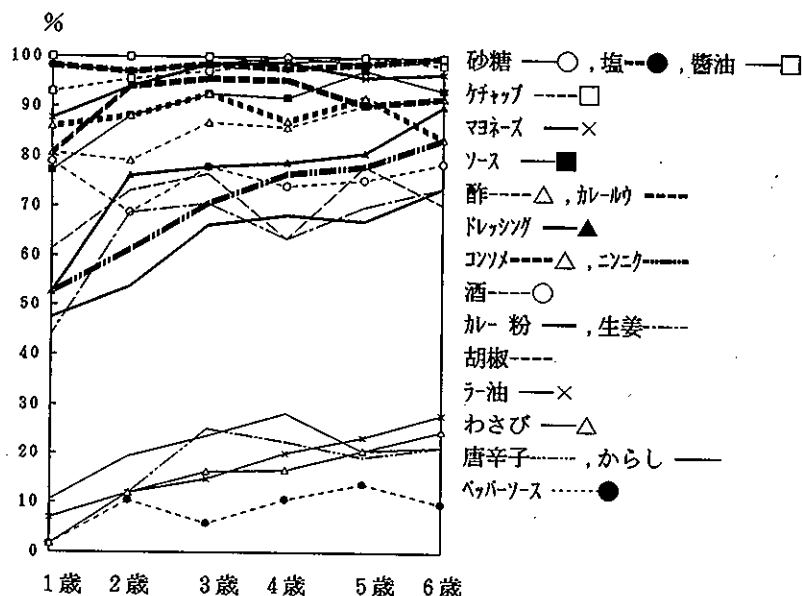


図1 年齢別にみた料理の味付けに用いた調味料および香辛料使用経験者の割合