

乳幼児の偏食、食欲不振、肥満に関する 食品学的研究

第二報 食品群別嗜好傾向

研究第4部 村田 寿子 高橋道子
武藤 静子
愛育病院長 内藤寿七郎

I 研究目的及び研究方法

前報では対象児の体格、虫歯、食事回数、食事上の問題点、間食、ほしがって困る食品、食べなくて困る食品について検討した。本報以降では各種食品に対する嗜好傾向を報告する。

偏食の問題を栄養学的観点から検討する場合、たとえ偏食があったとしても、対象児の食事中に各種の栄養素が整い、身体上の障害を招くおそれのない食生活が出来ればそれなりに適応していて偏食は問題にならないとの考え方も出来る。つまり魚が嫌いでも肉を食べることが出来れば、栄養上問題にしくてもよいとする考え方である。この様な観点から偏食を検討するなら、食品の種類を問題にする以前に、食品の栄養素を中心に問題にしなければならないことになろう。又子供に与えられる食品の種類は家庭、地域社会などによって異なるので、或る食品に対する偏食について、その家庭や環境の影響を無視して云々する事は、必ずしも妥当とは云えない。一方、子供に偏食が認められ、それが栄養上問題がないとしても家庭外に於て、いつも子供の好む食品ばかり供せられ

るわけにはいかぬ、など社会的適応の面では問題が残ろう。

以上の様な考えによって、本調査では食品を個々に指定して摂食傾向を調べることをせず、食品を群別にまとめて各食品群の嗜好を母親の観察によって好きか、普通か、嫌いかの三段階に分類し、更に各々の群の中で特に好きな或は嫌いなものがあるか、あればその食品名又は調理名を記載させる方法をとった。食品は次の11群に分類した。①穀類 ②芋類 ③卵 ④肉魚類 ⑤乳及び乳製品 ⑥豆及び豆製品 ⑦野菜類 ⑧果物類 ⑨油脂類 ⑩香辛料 ⑪菓子類の11グループである。

調査方法の全般については第一報で詳述したので省略する。なお、嗜好に関しても現在と過去の状態を調査したが、今回は現状に限って取扱う。また、個々の食品に対する嗜好を云々するに先立って、食品群別の嗜好傾向だけを第二報として取上げ、次報で調理法を含めた食品個々の嗜好を検討してゆきたい。

II 結果及び考察

(1) 食品群に対する嗜好傾向

食品群別の嗜好傾向は、第1表の様になる。対象児に好まれる頻度は、果物類が80%で第1位、菓子類66%、乳及び乳製品62%、卵61%、肉魚類51%と続いている。好まれる頻度の低いのは香辛料(8%)、野菜類(24%)で、芋類、油脂類を好む者も1/3程度である。一方、嫌われる食品群の第1位は、香辛料で60%の子供に、いやがられている。野菜類や芋類を嫌う者も、比較的多く、前者21%、後者15%が嫌いと答えている。その他の食品

群の嫌われる頻度は10%以下で、嫌われる頻度の低いのは、穀類、果物類、菓子類で夫々2%づつだけであった。半数以上が普通、即ち、好きでも嫌いでもない食品群としているのは、油脂類、野菜類、芋類、穀類の4食品群である。又2・3の例外を除いて、殆んどの食品群は、嫌われるより、好まれる率が高い。

例外というのは、香辛料の好きより嫌いが多い例、野菜類の好き嫌いがほぼ同率の例などである。香辛料、野菜類は幼児の摂食傾向についての調査¹⁾でも、嫌う食品

第1表 各食品群の全般的嗜好(%)

Table 1 General tendency of likes and dislikes for each food group

食品 群別	性別 好み	全 体 (428名)			男 (235名)			女 (193名)		
		好き	普通	嫌い	好き	普通	嫌い	好き	普通	嫌い
穀 類		47	51	2	46	52	2	49	50	1
芋 類		31	54	15	35	48	17	31	54	15
卵		61	35	4	64	31	5	56	39	5
肉 魚 類		51	42	7	48	43	9	54	42	4
乳・乳製品		62	32	6	67	28	5	56	36	8
豆・豆製品		40	51	9	41	47	12	39	56	5
野 菜 類		24	55	21	24	54	22	26	55	19
果 物 類		80	18	2	80	18	2	82	17	1
油 脂 類		31	65	4	29	67	4	34	62	4
香 辛 料		8	32	60	7	35	58	9	28	63
菓 子 類		66	32	2	65	34	1	67	29	4

群として上位に掲げられている。

(2) 食品群に対する性別嗜好傾向

各食品群の嗜好傾向を男女別にみると第1表の様で、好まれる順序は、男女共、第一位は果物類で80%に及ぶ。次が男児の場合は乳及び乳製品、菓子類、卵の三群が同じ65%程度に好まれ、女児の場合は菓子類が男児とほぼ同じ67%で、乳及び乳製品、卵、肉魚類が55%前後と

続いている。又蛋白質性食品についての好みは、男児では乳及び乳製品と卵を好む頻度が約65%で肉魚類48%と豆及び豆製品41%より高くなっているが、女児では卵、乳及び乳製品、肉魚類の三者が同程度の55%前後に好まれ、豆及び豆製品を好む頻度がそれより、やや低く40%であった。嫌う頻度について、性別による相異は殆んどみられないが、強いて云えば、豆及び豆製品と、肉魚類を嫌う率が男児は女児の約2倍、即ち前者は男児12%に対し女児5%、後者、9%に対し4%であった。

(3) 食品群に対する年齢別嗜好傾向

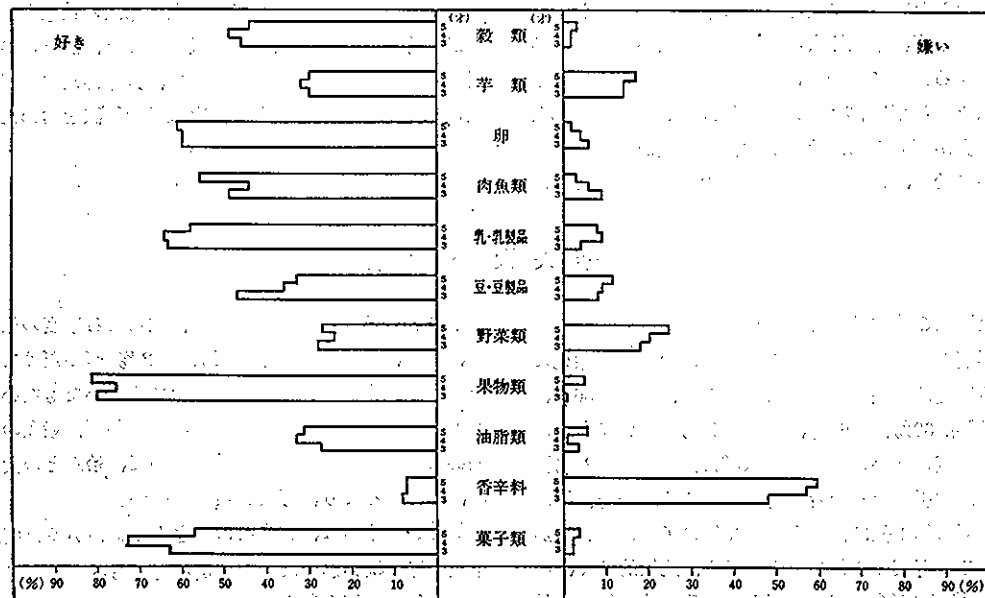
年齢別に各食品群の嗜好傾向をみると第1図の通りで、年齢による嗜好の相違は好きな方では豆及び豆製品、菓子類、肉魚類に、嫌いな方では香辛料にみられる程度であった。武藤らの特殊嗜好の調査¹⁾では、油脂の好まれる頻度は、1~2才と次第に高まり、3~4才に最高に達し、5~6才と低下する傾向を報告しているが、本調査では、年齢差による、この様な嗜好傾向はみられなかった。香辛料を嫌う頻度は3才48%、4才57%、5才60%で、年齢と共に香辛料を嫌がる傾向の増すのが伺えた。これは嫌悪傾向が増すというより使用頻度が年齢と共に高くなる為ではないかと思われる。

(4) 食品群に対する体格別嗜好傾向

第一報において、対象児の体格を5段階即ち、体重の平均値及び標準偏差によって、それぞれ大・中・小に分

第1図 年齢別食品群の全般的嗜好

Fig 1. Tendency of tastes for each food group by age



第2図 体格別食品群の全般的嗜好（％）

Fig. 2. Tendency of likes and dislikes for each food group by stature

食品群別	体格別 延人数	全 体	両 大	両 中	両 小	や せ	肥
	人数	427~388	105~98	207~190	53~45	7~5	12~9
	好 み	好 ぎ 普 通 嫌 い	好 ぎ 普 通 嫌 い	好 ぎ 普 通 嫌 い	好 ぎ 普 通 嫌 い	好 ぎ 普 通 嫌 い	好 ぎ 普 通 嫌 い
穀 類		47.51.2 	54.43.3 	47.51.2 	42.58.0 	28.72.0 	50.42.8
芋 類		31.54.15 	31.50.19 	30.59.11 	36.55.9 	40.60.0 	17.50.33
卵		61.35.4 	57.37.6 	64.32.4 	56.44.0 	43.43.14 	35.59.8
肉 魚 類		51.42.7 	50.42.8 	47.47.6 	44.52.4 	72.28.0 	82.18.0
乳・乳製品		62.32.6 	70.25.5 	63.33.4 	56.37.7 	58.14.28 	67.33.0
豆・豆製品		40.57.9 	39.52.9 	37.53.10 	42.49.9 	58.42.0 	25.75.0
野 菜 類		24.55.21 	25.58.17 	26.51.23 	18.64.18 	42.28.28 	8.34.58
果 物 類		80.18.2 	84.14.2 	81.18.1 	80.18.2 	72.28.0 	83.17.0
油 脂 類		31.65.4 	32.66.2 	32.65.3 	28.62.10 	28.72.0 	28.72.0
香 辛 料		8.32.60 	7.34.59 	10.36.54 	15.18.67 	17.50.33 	17.50.33
菓 子 類		66.32.2 	64.33.3 	64.34.2 	59.41.0 	100.0.0 	100.0.0

け、この両者の組合せによって、体格を大・中・小・やせ・肥に分け、その分布状態を見た。この5段階の体格別に嗜好傾向をみると、第2図の通りで、身長、体重が共に大・中・小の体格の幼児では、好きなもの、嫌いなものについて、穀類、肉魚類、香辛料以外は大体相似の傾向を示している。穀類は体格大の者により好まれ、肥と共に普通より好きが多い。体格が中から小、やせになるに従い穀類を好むより、普通とするものの頻度が高くなっている。肉魚類の好みは、体格大のものは、好き、普通、嫌いの順で頻度が下向しているが、体格中では好きと普通が同率、体格小のものは、肉魚類を好むものより普通のものの頻度が高い、香辛料は好きな者が少く、普通、嫌いとの頻度が直線的に上昇しているが、体格の小さいものは、好きと普通の頻度が略々同率で低く、嫌いの頻度が高い。又強いて云えば、体格大の者は小の者より、乳及び乳製品、穀類、野菜類、肉魚類などを好む者が多く、夫々14、12、7、6%ほど高い頻度を示した。体格小の者の方が好む頻度の高いのは香辛料と芋類でその好きな頻度は香辛料の場合体格大7%に対し体格小15%、芋類は31%に対し36%であった。以上の様に体格大、小の違いはあっても身長、体重共大、中、小の如く、バランスのとれている者と、やせ型、肥満型の者とを比較すると、前述の穀類のほか芋類、卵、肉魚類、乳及び乳製品、豆及び豆製品、野菜類、香辛料、菓子類など11食品群中大部分に当たる9食品群に嗜好の相異が多少みられた。勿論、やせ型、肥満型の幼児は428名の対象児中わずか4%にすぎないので今後さらに例数を増やしてから検討してゆくべきであるが、今回の調査では次の様な傾向が同えた。やせ型、肥満型の不均衡な体格のものは、バランスのとれた体格のものより肉魚類、香辛料、菓子類などを好むようである。やせ型と肥満型との比較では、穀類、卵類、乳及び乳製品などは肥満型に好まれ、芋類、豆及び豆製品、野菜類などはやせ型に好まれる様に思われる。

第2表 1人が嫌う食品群の数
Table 3 The number of food groups disliked

種 類	年 令		全 体		3 才		4 才		5 才	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
0	109	25	57	31	29	23	23	20		
1	157	37	66	35	53	42	38	33		
2	106	25	44	24	28	22	34	29		
3	39	9	15	8	10	8	14	12		
4	9	2	3	2	3	2	3	3		
5	3	1	—	—	1	1	2	2		
6	4	1	1	0.5	2	2	1	1		
9	1	—	—	—	—	—	1	1		

(5) 1人が嫌う食品群の数

1人で何種類の食品群を嫌うかは第2表に示す通りで、嫌いな食品群の全くないものは、対象児428名中25%、年令的には3才31%、4才23%、5才20%と年令と共に嫌いな食品群、無という者が少くなっている。武蔵等によれば、嫌う食品群の全くない者は都市で20%で、これにほぼ近い値を示した。嫌いな食品群の数の最も多いのは、11食品群中の9群も嫌いという例が1名いるが、過半数は1～2種類の食品群を嫌うにすぎない。更に個々の幼児が嫌う食品群の内容をみると、澱粉性食品である穀類と芋類を共に嫌いとするものは3名であるが、この3名とも嫌いな澱粉性食品群の中に特に好きな食品をあげている。また蛋白質性食品全部即ち卵類、肉魚類、乳及び乳製品、豆及び豆製品のいずれをも嫌いな食品群としている例はない。無機質及びビタミン源である野菜類と果物類の両群共嫌いな食品群としている例は2例であるが、この中1名は、これらの群の中で特に好きな食品を持っているし、他の1名も野菜類の代用にもなる芋類は嫌いではない。以上の様に栄養的に成分の類似した食品を全部嫌いとする例はなく、428名の対象児中、偏食が栄養的に問題になる例は見当たらなかった。

III 要 約

前報では対象児の体格、虫歯、食事回数、間食、及び食品の嗜好に対する母親の態度等を取扱ったが、本報では、食品を11群に分け、各食品群に対する幼児の嗜好傾向を総体的に見た。

好まれる食品群の頻度は①果物類(80%) ②菓子類(66%) ③乳及び乳製品(62%) ④卵(61%) ⑤肉魚類

(51%)の順に高く、嫌われる頻度は香辛料(60%)、野菜類(21%) 芋類(15%)の順になる。性別に嗜好傾向をみると、蛋白性食品群において、多少の差がみとめられ、男児では乳及び乳製品と卵を好む率が肉魚類と豆及び豆製品を好む率より頻度が高く、女児では卵、乳及び乳製品、肉魚類がほぼ同程度に好まれ、豆及び豆製品

がやや低い比率を示している。又年齢別にみると、好きの方では豆及び豆製品、菓子類、肉魚類に、嫌いな方では香辛料にわづかな相違がみられる程度であった。体格別にみると菓子類と肉魚類はやせ型に特に好まれ、卵を好むものは両型に比較的少く、又野菜はやせ型により好まれ肥満型により嫌われ、穀類は肥満型に好まれる比

率が高かった。

文 献

- 1) 武藤静子他：乳幼児及び学童における食事摂取異常に関する研究、昭和40、42年度文部省科学研究費交付対象研究 課題8006

Dietetic Studies on Children's Likes and Dislikes, Poor Appetite, and Obesity

II—Taste for Foods Classified into Eleven Groups

Dept. 4 T. Muratu, M. Takahashi, S. Mutō
Aiiiku Hospital: J. Naitō

In our previous reports, the children's stature, decayed teeth, the number of meals a day, snacks, and mother's attitude toward her children's likes and dislikes in foods were dealt with. Foods are classified into eleven groups and the present paper surveys the trend of children's taste for foods in each group.

Foods liked by investigated children and percentages of the children who liked the foods are as follows :

fruits	80%
confectionery	66%
milk and dairy products	62%
eggs	61%
meat and fish	51%

Also disliked are :

spices	60%
vegetables	21%
potatoes	15%

Checking the tendency of likes and dislikes by sex, it is found that there is slight difference between boys and girls in tastes for proteinous foods. More precisely, boys like milk and dairy products and eggs better than meat and fish and beans and their products : girls equally like eggs, milk and dairy products, and meat and fish, but care less for beans and their products. Studies by age show that there is no difference by age in tastes for eggs, spices, and potatoes but there is some difference in that for beans and their products, confectionery, and meat and fish, although it has not yet been studied whether or not this difference is significant. Differences in dislike by age are not clear. Some differences are observed in the tendency of tastes among children with different statures.

Confectionery and meat and fish were specially favored by both children lean and obese, eggs less favored by them. Vegetables were more liked by the lean children, but highly disliked by the obese ones, cereals were the favorites of both children obese and big.

It can be said with regard to more than half children that the foods which they do not like are found in only one or two food groups. Very few infants dislike all the foods in any group.