

幼稚園児の食物の嗜好について

—調理・加工による違いに注目して—

加藤 久¹・小林 真²

A study on the food preference in Kindergarteners

—Focusing on the Difference between Cooked Foods and Processed Foods—

Hisa KATOH and Makoto KOBAYASHI

E-mail : kobamako@edu.u-toyama.ac.jp

Abstract

本研究では、幼稚園児の食物への嗜好を調べるために保護者に対する質問紙調査を行った。従来の研究では食物そのものに対する嗜好を尋ねていたが、本研究では同じ食物であっても調理法や加工法によって嗜好が変わるかどうかを検討した。その結果、調理法や加工法による嗜好の違いが存在することが明らかとなった。したがって幼児に対する食育を進めるためには、調理法等の工夫が有効であることが示された。

キーワード：幼稚園児 食物の嗜好 調理食品 加工食品

Keywords : kindergarteners, food preference, cooked food, processed food

問題と目的

近年、我が国では、家庭生活や社会生活の変化により幼児を取り巻く食環境に大きな変化が起こっている。その結果、幼児期の食生活には、朝食欠食、こ食（個食、孤食）、偏食、肥満、咀嚼力の低下や生活習慣病の低年齢化など、種々の課題が生じていることが指摘されるようになった¹⁾²⁾³⁾⁴⁾。食することは生きるための基本であり、幼児の健やかな心身の成長・発達に欠かせないものである。これらのことを背景として平成17年6月に食育基本法が制定され、食育は生きる上での基本であって知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実現する人間を育てることである。幼児期の食育の目標として①お腹がすくリズムのもてる子ども②食べたいもの、好きなものが増える子ども③一緒に食べたい人がいる子ども④食事作り準備にかかわる子ども⑤食べたものを話題にする子どもが挙げられる。

子どもの食育の意義は適正な食習慣の形成にある⁵⁾。適正な食生活を形成するためには、①バランスのとれた栄養素摂取に向けての偏食のない食事、②リズムミカルな規則正しい食事、③適切な味覚（薄味習慣など）の形成に資する食事の提供にあると指摘している。加藤氏は子どもの食の特徴として、子どもの発育、発達の特徴からみると好き嫌いがあるのは自然なことであり、①生まれながらに苦手な味がある、②初めてのものは食べたがらない、③食べる機能が発達の途中にある、④食の経験が少ない、を挙げている⁶⁾。将来の好き嫌いを作らない幼児食について、食に興味を持たせることが重要である⁷⁾。

また、平成20年3月に改訂された幼稚園教育要領には、食育に関する事項が追加され「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどして、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。」と記載されており、食育基本法の制定を踏まえた改定が成された⁸⁾。この方針は平成29年版の教育要領でも維持されている⁹⁾。食生活の基本はまず家庭で生まれ

¹ 富山調理製菓専門学校

² 富山大学人間発達科学部

ることから、家庭との連携は必要欠くべからざるものであり、併せて望ましい食習慣の形成には、基本的な生活習慣の形成が大きく関わっているといえる¹⁰⁾。

食育推進基本計画第三次によると¹¹⁾、我が国の未来を担う子どもへの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が重要であると示されている。こうした提言から、人格形成の土台となる幼児の食育こそが大切であると考えられる。

幼児を対象とした食品の嗜好についての調査研究は存在する。例えば小林・大谷は、嫌い・苦手な食品をクラスター分析によって分類した¹²⁾。また、大人を対象とした調理・加工による食物の嗜好の研究は実施されている¹³⁾。しかし、幼児の食物の嗜好に関する調査の中で、調理法や加工法によって嗜好が変化するかどうかを検討した調査は見当たらない。したがって、調理法や加工法の違いによる幼児の食品の嗜好の実態を明らかにする必要がある。

そこで本研究では、幼稚園の保護者を対象に調査を行い、子どもの生活習慣(食習慣)の実態を明らかにすると共に、調理法や加工法による嗜好の違いの基礎的な資料を収集することを目的とする。

方 法

対象者 富山大学人間発達科学部附属幼稚園の保護者 83名。

手続き 質問紙調査を実施した。担任教諭を通じて調査用紙を配布・回収した。

調査内容 以下の内容について、選択肢または評定尺度によって記入を求めた。

- ①生活習慣 食事の習慣と就寝・起床に関する生活習慣を尋ねた。
- ②食物アレルギーの有無とアレルギーを有する食品を尋ねた。
- ③食物の嗜好
 - 1) 穀類・2) 乳製品・3) 卵については、調理法ごとに「とても好き(5点)～とても嫌い(1点)」で評定を求めた。
 - 4) 魚・5) 肉については、好きな食材と調理法、嫌いな食材と調理法に分けて尋ねた(巻末資料を参照)。
- ④嫌いな食品を食べてるためにどのような工夫をし

ているかについて自由記述で尋ねた。

調査時期 2020年8月末に調査用紙を配布し、9月中旬に回収した。

倫理的配慮 富山大学人間発達科学部附属幼稚園では、入園前に研究を推進する幼稚園であることを説明し、入園時に大学の研究に協力する旨の同意書を得ている。その上で、富山大学研究者倫理・行動規範に則って調査の依頼状に以下の点を明記した。

- ①調査にご協力いただくかどうかは皆様の自由です。
- ②調査にご協力いただけない場合でも、不利益は一切生じません。書きにくい項目は空欄でも結構です。
- ③調査へのご協力を途中でやめることも可能です。
- ④調査は無記名で行い、皆様個人を特定することはありません。研究結果を論文等で公表する場合には全体の傾向を統計的に処理し、個人が特定されるような記述はいたしません。
- ⑤アンケートへのご回答は研究目的にのみ使用し、電子化されたデータは責任者である小林が所定の期間保存した上で破棄いたします。

なお、調査用紙を回収する際に幼稚園関係者の目に触れることがないように、回収用の封筒に封入してもらうように依頼した。

結果と考察

1. 生活習慣等について

生活習慣とアレルギーの有無に関する度数を表1に示す。

表1より、起床時刻については午前6時前が2.4%、午前6～7時が71.7%であり、午前7時前までに74.1%の子どもが起床していることがわかる。平成16年末就学児実態調査とやまっ子のすがた(以下とやまっ子のすがた)¹⁴⁾によれば、とやまっ子のすがたに起床している子どもは26.9%であった。就寝時刻については95.2%が22時前に就寝していた。とやまっ子のすがたでは22時以降に就寝する子どもが36.1%いたことに比べると、対象となった園児は起床時刻・就寝時刻がともに早いことがわかる。これは、保護者が子どもの健康に対して高い意識を有していると考えられる。

表 1 食事と生活習慣について

		単位	人 (%)	全体	n= 83
起床時刻 (平日)	午前6時前		2	(2.4)	
	6~7時		59	(71.1)	
	7~8時		22	(26.5)	
	8時以降		0	(0.0)	
毎日朝食を食べるか	いつも食べる		76	(91.6)	
	週に1、2回食べないことがある		7	(8.4)	
	週に3、4回食べないことがある		0	(0.0)	
	いつも食べない		0	(0.0)	
朝食を誰と一緒に食べるか	家族全員で		18	(21.7)	
	家族の誰かと一緒に		74	(89.2)	
	ひとりで		1	(1.2)	
夕食を何時頃食べるか	17時以前		0	(0.0)	
	17~18時		22	(26.5)	
	18~19時		45	(54.2)	
	19~20時		16	(19.3)	
	20~21時		0	(0.0)	
	21時以降		0	(0.0)	
夕食を誰と一緒に食べるか	家族全員で		34	(41.0)	
	家族の誰かと一緒に		49	(59.0)	
	ひとりで		0	(0.0)	
就寝時刻	20時以前		1	(1.2)	
	20~21時		33	(39.8)	
	21~22時		45	(54.2)	
	22~23時		4	(4.8)	
	23時以降		0	(0.0)	
間食の時刻を決めているか	15時		43	(51.8)	
	14時半~15時		1	(1.2)	
	14時		1	(1.2)	
	16時		1	(1.2)	
	10時と15時		1	(1.2)	
	7時半		1	(1.2)	
	決めていない		35	(42.2)	

朝食の頻度については、いつも食べる子どもが91.6%で、週に1・2回食べないことがあるは8.4%であった。とやまっ子のすがたによると、いつも食べる子どもは84.8%であり、ときどき食べないことがあるあるいはいつも食べないは22.2%だったことから朝食の重要性を保護者が理解し、食育への意識が高くなっているのではないかと考えられる。一方で週に1・2回食べないことがある子どもが8.4%いた。食育推進基本計画第三次¹¹⁾における現状値は4.4%であったことに比べると、全国の動向よりも4ポイント上回っていた。朝食を欠食すると体温が上がらず、午前中に集中力が低下したり、便秘や肥満の原因になることがある。したがって、朝食を摂取する習慣を幼児期のうちから確立する必要があると考えられる。

夕食の時刻については17~18時が26.5%、18~19時が54.2%であり、80.7%の子どもが19時前に夕食を済ませていることがわかる。19~20時に食事を取る子どもは19.3%であり、これは保護者やきょうだいなど家族の事情によるものではないかと考えられる。しかし夕食時間が遅くなると生活リズムを

乱し、就寝時間も遅くなるなど生活リズムを崩す可能性もあるのでなるべく19時前に済ませた方がよいのではないかと考えられる。

間食の時間については51.8%の保護者が時間を決めており15時が多かった。幼児の場合は間食も食事の一部として考える必要がある¹⁵⁾。沢田らは間食の時間を決めていない場合には、夕食時間の食欲がないことを報告している¹⁶⁾。このことから、時間を決めて与えることは規則正しい食習慣が定着できるのではないかと考えられる。

食物アレルギーについては、5名の保護者からアレルギーがあることが報告された。食品の内訳については表示義務がある7品目中¹⁷⁾、卵・落花生・そばのアレルギーが認められた。また推奨表示¹⁷⁾であるアーモンド・クルミ・ナッツ種にアレルギーが見られた。したがって、保護者や幼稚園では食品に含まれるアレルゲンに対して十分な注意を払う必要がある。

2. 食物の嗜好—穀類と乳製品・卵—

(1) 穀類の嗜好 米飯とパンの調理法による嗜好の実態を表2に示す。以下では、とても好き・まあまあ好きという回答を好きな群、やや嫌い・とても嫌いという回答を嫌いな群に分けた。

表2からわかるように、米飯については白いご飯が好きな群が79.5%、嫌いな群が3.6%、寿司ご飯が好きな群が67.4%、嫌いな群が8.4%、味付けご飯が好きな群が67.45%、嫌いな群が7.2%であった。炊飯によってグルコースは約8倍に増加し、全還元糖の8割を占めており¹⁸⁾、ほんのりとした甘みを呈する。白いご飯は水加減によって硬くしたり、軟らかくしておかゆにしたり、おにぎり、お茶漬けなど用途が広い約80%の子どもが好きなのではないかと考えられる。寿司、味付けご飯は米の他に砂糖、醤油、みりん、酢など様々な調味料を加えることによって苦手な子どももいるのではないかと考えられる。

パン食については食パンが好きな群が71.1%、嫌いな群が3.6%、菓子パンは好きな群が75.9%、嫌いな群が12%、フランスパンは好きな群が26.5%、嫌いな群が34.9%、クロワッサンは好きな群が60.2%、嫌いな群が9.6%、調理パンは好きな群が48.2%、嫌いな群が20.5%、サンドイッチは好きな群が67.5%、嫌いな群が14.4%であった。パンの原料はいずれも小麦粉であり、酵母・水・塩を加えて¹⁹⁾加熱することにより膨化する¹⁸⁾性質を利用したものである。食

表2 食品の好き嫌いについて（穀類）

食品・調理法	単位	人 (%)	全体	n= 83
白いご飯	とても好き		46	(55.4)
	まあまあ好き		20	(24.1)
	普通		14	(16.9)
	やや嫌い		3	(3.6)
	とても嫌い		0	(0.0)
	無回答		0	(0.0)
寿司ご飯 (いなり寿司を)	とても好き		31	(37.3)
	まあまあ好き		25	(30.1)
	普通		20	(24.1)
	やや嫌い		4	(4.8)
	とても嫌い		3	(3.6)
	無回答		0	(0.0)
味付けご飯	とても好き		29	(34.9)
	まあまあ好き		27	(32.5)
	普通		21	(25.3)
	やや嫌い		4	(4.8)
	とても嫌い		2	(2.4)
	無回答		0	(0.0)
食パン	とても好き		24	(28.9)
	まあまあ好き		35	(42.2)
	普通		21	(25.3)
	やや嫌い		3	(3.6)
	とても嫌い		0	(0.0)
	無回答		0	(0.0)
菓子パン (あんパン・ク リームパン・ チョコパンなど の甘いパン)	とても好き		38	(45.8)
	まあまあ好き		25	(30.1)
	普通		10	(12.0)
	やや嫌い		8	(9.6)
	とても嫌い		2	(2.4)
	無回答		0	(0.0)
フランスパン	とても好き		4	(4.8)
	まあまあ好き		18	(21.7)
	普通		32	(38.6)
	やや嫌い		22	(26.5)
	とても嫌い		4	(4.8)
	無回答		3	(3.6)
クロワッサン	とても好き		23	(27.7)
	まあまあ好き		27	(32.5)
	普通		25	(30.1)
	やや嫌い		6	(7.2)
	とても嫌い		2	(2.4)
	無回答		0	(0.0)
調理パン (コロッケパ ン・焼きそばパ ンなど)	とても好き		12	(14.5)
	まあまあ好き		28	(33.7)
	普通		26	(31.3)
	やや嫌い		12	(14.5)
	とても嫌い		3	(3.6)
	無回答		2	(2.4)
サンドイッチ	とても好き		21	(25.3)
	まあまあ好き		35	(42.2)
	普通		15	(18.1)
	やや嫌い		9	(10.8)
	とても嫌い		3	(3.6)
	無回答		0	(0.0)

パンはトースト，ホットサンド，サンドイッチなど用途が広いため70%以上の子どもが好きなのではないかと考えられる。フランスパンはテクスチャーが硬く，咀嚼回数が多くなることから30%以上の子どもが苦手としたのではないかと考えられる。クロワッサンは芳醇なバター風味があり，サクサクとした歯ごたえがあることから60%の子どもが好きな

のではないかと考えられる。サンドイッチ，調理パンは野菜，ハム，麺，スパゲッティなどがミックスされており，いろいろな風味を感じながら手軽に主食として食べられているのではないかと考えられる。

(2) 乳製品・卵の嗜好 乳製品および卵への嗜好を表3に示す。前項と同様に，好きな群・嫌いな群に分類した。

牛乳は好きな群が79.5%，嫌いな群が8.4%，ヨーグルトは好きな群が73.5%，嫌いな群が14.4%，チーズは好きな群が69.9%，嫌いな群が8.4%であった。牛乳のたんぱく質はカゼイン¹⁹⁾で消化吸収がよく，カルシウムの吸収率が約40%であることから学校給食でも提供されている。好きな群が約80%になることから家庭での健康への意識が高く，食卓に登場する回数が多いのではないかと考えられる。加工品としてヨーグルト，チーズがあるが乳糖不耐症でも加工品にすると食べられるので¹⁹⁾，約70%の子どもが好きなのではないかと考えられる。

卵については生卵が好きな群が28.9%，嫌いな群が30.1%，目玉焼きが好きな群が49.4%，嫌いな群が30.1%，卵焼きが好きな群が69.9%，嫌いな群が8.4%，煎り卵が好きな群が59.1%，嫌いな群が13.2%，オムレツが好きな群が62.6%，嫌いな群が15.6%，ゆで卵・ポーチドエッグなどが好きな群が45.8%，嫌いな群が25.3%であった。鶏卵はビタミンC，食物繊維，鉄以外の栄養成分をバランスよく含むので¹⁹⁾，たんぱく質の供給源として重要されているのではないかと考えられる。生卵は卵かけごはんとして食べられることもあるが鶏卵にはサルモネラ菌が付着していることもある²⁰⁾。ただしサルモネラ菌は70℃で1分以上加熱することで予防できることから，加熱調理した卵を食べた方がよい。目玉焼き・煎り卵・オムレツ・卵焼き・ゆで卵およびポーチドエッグは，いずれも卵の熱凝固性を利用したものである¹⁹⁾。表3によれば子どもたちが好きな順に，卵焼き，オムレツ，煎り卵，目玉焼き，ゆで卵・ポーチドエッグであった。これは食卓や弁当のおかずとしての回数が多い順に関係しているのではないかと考えられる。調理に際しては，固ゆで卵は幼児が飲み込む際に喉に詰まらせることも考えられるので注意が必要である。

3. 食物の嗜好—魚・肉—

(1) 魚介類の嗜好 魚介類については，食品の種類と調理法によって嗜好が大きく変わることが想定され

表3 食品の好き嫌いについて (乳製品・卵)

種類	品・調理単位	人 (%)	全体 n= 83
乳製品	牛乳	とても好き	46 (55.4)
		まあまあ好き	20 (24.1)
		普通	10 (12.0)
		やや嫌い	4 (4.8)
		とても嫌い	3 (3.6)
	無回答	0 (0.0)	
	ヨーグル	とても好き	42 (50.6)
		まあまあ好き	19 (22.9)
		普通	10 (12.0)
		やや嫌い	4 (4.8)
とても嫌い		8 (9.6)	
無回答	0 (0.0)		
チーズ	とても好き	36 (43.4)	
	まあまあ好き	22 (26.5)	
	普通	18 (21.7)	
	やや嫌い	6 (7.2)	
	とても嫌い	1 (1.2)	
無回答	0 (0.0)		
卵	生卵	とても好き	14 (16.9)
		まあまあ好き	10 (12.0)
		普通	18 (21.7)
		やや嫌い	12 (14.5)
		とても嫌い	24 (28.9)
	無回答	5 (6.0)	
	目玉焼き	とても好き	18 (21.7)
		まあまあ好き	23 (27.7)
		普通	17 (20.5)
		やや嫌い	16 (19.3)
		とても嫌い	9 (10.8)
	無回答	0 (0.0)	
	卵焼き	とても好き	32 (38.6)
		まあまあ好き	26 (31.3)
		普通	18 (21.7)
		やや嫌い	5 (6.0)
		とても嫌い	2 (2.4)
	無回答	0 (0.0)	
	煎り卵	とても好き	17 (20.5)
		まあまあ好き	32 (38.6)
普通		23 (27.7)	
やや嫌い		8 (9.6)	
とても嫌い		3 (3.6)	
無回答	0 (0.0)		
オムレツ	とても好き	21 (25.3)	
	まあまあ好き	31 (37.3)	
	普通	18 (21.7)	
	やや嫌い	8 (9.6)	
	とても嫌い	5 (6.0)	
無回答	0 (0.0)		
ゆで卵	とても好き	20 (24.1)	
	まあまあ好き	18 (21.7)	
	普通	24 (28.9)	
	やや嫌い	10 (12.0)	
	とても嫌い	11 (13.3)	
無回答	0 (0.0)		

るため、それぞれの食品について調理法ごとに嗜好を尋ねた。とても好き・まあまあ好きという回答を好きな群、やや嫌い・とても嫌いという回答を嫌いな群に分けた結果を表4に示す。

タラなどの白身魚は好きな調理法が焼く(63.9%),

表4 魚介類の調理法と嗜好

食品	調理法	複数回答 人 (%) n=83	
		好き	嫌い
タラなどの白身魚 好きな群 n=80 嫌いな群 n=3	生	10 (12.0)	2 (2.4)
	煮る	47 (56.6)	0 (0.0)
	蒸す	14 (16.9)	0 (0.0)
	揚げる	27 (32.5)	1 (1.2)
	焼く	53 (63.9)	2 (2.4)
サバなどの青魚 好きな群 n=68 嫌いな群 n=11 無回答 n=4	生	3 (3.6)	7 (8.4)
	煮る	36 (43.4)	2 (2.4)
	蒸す	1 (1.2)	1 (1.2)
	揚げる	18 (21.7)	2 (2.4)
焼く	51 (61.4)	5 (6.0)	
マグロカツオなどの赤身魚 好きな群 n=64 嫌いな群 n=11 無回答 n=8	生	45 (54.2)	6 (7.2)
	煮る	12 (14.5)	4 (4.8)
	蒸す	3 (3.6)	2 (2.4)
	揚げる	7 (8.4)	3 (3.6)
焼く	23 (27.7)	3 (3.6)	
サケ、マス 好きな群 n=79 嫌いな群 n=3 無回答 n=1	生	29 (34.9)	2 (2.4)
	煮る	7 (8.4)	0 (0.0)
	蒸す	10 (12.0)	1 (1.2)
	揚げる	11 (13.3)	1 (1.2)
焼く	69 (83.1)	0 (0.0)	
エビ、カニなどの甲殻類 好きな群 n=71 嫌いな群 n=12	生	23 (27.7)	9 (10.8)
	煮る	18 (21.7)	6 (7.2)
	蒸す	25 (30.1)	5 (6.0)
	揚げる	35 (42.2)	4 (4.8)
焼く	35 (42.2)	6 (7.2)	
貝類 好きな群 n=40 嫌いな群 n=24 無回答 n=19	生	5 (6.0)	15 (18.1)
	煮る	29 (34.9)	15 (18.1)
	蒸す	19 (22.9)	11 (13.3)
	揚げる	2 (2.4)	9 (10.8)
焼く	3 (3.6)	11 (13.3)	

煮る(56.6%), 揚げる(32.5%), 蒸す(16.9%), 生(12.0%)であり、嫌いな調理法は生(3.6%), 焼く(2.4%), 揚げる(1.2%)であった。サバなどの青魚は好きな調理法が焼く(61.4%), 煮る(43.4%), 揚げる(21.7%), 生(3.6%), 蒸す(1.2%)であった。嫌いな調理法は生(8.4%), 焼く(6.0%), 煮る, 揚げる(2.4%), 蒸す(1.2%)であった。マグロ, カツオなどの赤身の魚は好きな調理法が生(54.2%), 焼く(27.7%), 煮る(14.5%), 揚げる(8.4%), 蒸す(3.6%)であった。嫌いな調理法は生(7.2%), 煮る(4.8%), 揚げる。焼く(3.6%), 蒸す(2.4%)であった。サケ, マスの好きな調理法は焼く(83.1%), 生(34.9%), 揚げる(13.3%), 蒸す(12.0%)煮る(8.4%)であった。嫌いな調理法は生(2.4%), 蒸す, 揚げる(1.2%)であった。エビ, カニの甲殻類の好きな調理法は揚げる, 焼く(42.2%), 蒸す(30.1%), 生(27.7%), 煮る(21.7%)であった。嫌いな調理法は生(10.8%), 煮る, 焼く(7.2%), 蒸す(6.0%), 揚げる(4.8%)であった。貝類については好きな調理法が煮る(34.9%), 蒸す(22.2%), 生(6.0%), 焼く(3.6%), 揚げる(2.4%)であっ

た。嫌いな調理法は生、煮る（18.1%）、蒸す、焼く（13.3%）、揚げる（10.8%）であった。

本調査から明らかにな合った白身魚、青魚の好きな調理法は、好きな順に焼く、煮る、揚げるである。特に青魚には生活習慣病予防に役立つ DHA、EPA が豊富に含まれており²⁰⁾、幼児期のうちからアレルギーに注意しながら積極的に摂取しているのではないかと考えられる。赤身魚の好きな調理法は生であった。これは刺身として食卓に出される機会が多いのではないかと考えられる。生魚の場合を提供する場合、腸炎ビブリオや近年増加傾向にあるアニサキスによる食中毒に注意する必要がある²¹⁾。赤身魚と白身魚を比較してみると、加熱した場合、白身魚はでんぷ状にほぐれやすく、赤身魚は身が硬くなる特性があるため²²⁾、白身魚は煮ても食べやすいのではないかと考えられる。したがって白身魚は魚介類の中で煮る調理法が好まれているのではないかと考えられる。サケ、マスの好きな調理法の上位は焼く、生、揚げるであった。焼き魚としては80%以上を超え、サケフレークやおにぎりの具材として活用される機会が多いのではないかと考えられる。エビ、カニの好きな調理法は揚げる、焼くが40%を超えていた。エビフライなどとして食べられている回数が多いのではないかと考えられる。エビ、カニは表示義務があるアレルギー7品目に含まれているので注意が必要である¹⁷⁾。貝類の好きな調理法は煮る、蒸す、生の順であった。貝の旨味成分はコハク酸であり、昆布の旨味成分のグルタミン酸¹⁵⁾と併用すると旨味が増すため、吸い物として飲まれているのではないかと考えられる。しかし、カキなどの二枚貝はノロウイルスによる感染や、食中毒として発生件数は少ないが有毒成分であるサキシトキシン、オカダ酸などが含まれていることから²⁰⁾、加熱した料理を提供した方が良いのではないかと考えられる。

(2)肉類の嗜好 肉類の嗜好についても、それぞれの食材と調理法を組み合わせ、好きな群・嫌いな群に分類した（表5）。

表5からわかるように、鶏肉の好きな調理法は揚げる（72.3%）、焼く（71.1%）、煮る（39.8%）蒸す（20.5%）であった。嫌いな調理法は煮る、焼く（1.2%）であった。豚肉の好きな調理法は焼く（92.8%）煮る（42.2%）揚げる（37.3%）蒸す（22.9%）であった。嫌いな調理法は蒸す、揚げる（2.4%）、煮る、焼く（1.2%）であった。牛肉の好きな調理法

表5 肉類の調理法と嗜好

食品	複数回答 調理法	人 (%) n=83	
		好き	嫌い
鶏肉 好きな群 n=80 嫌いな群 n=3	煮る	33 (39.8)	1 (1.2)
	蒸す	17 (20.5)	0 (0.0)
	揚げる	60 (72.3)	0 (0.0)
	焼く	59 (71.1)	1 (1.2)
豚肉 好きな群 n=80 嫌いな群 n=3	煮る	35 (42.2)	1 (1.2)
	蒸す	19 (22.9)	2 (2.4)
	揚げる	31 (37.3)	2 (2.4)
	焼く	77 (92.8)	1 (1.2)
牛肉 好きな群 n=78 嫌いな群 n=5	煮る	42 (50.6)	4 (4.8)
	蒸す	7 (8.4)	4 (4.8)
	揚げる	8 (9.6)	3 (3.6)
	焼く	72 (86.7)	3 (3.6)
その他 (ウィンナーなどの加工品)	煮る	0 (0.0)	0 (0.0)
	蒸す	1 (1.2)	0 (0.0)
	揚げる	0 (0.0)	0 (0.0)
	焼く	1 (1.2)	0 (0.0)

は焼く（86.7%）、煮る（50.6%）、揚げる（9.6%）、蒸す（8.4%）であった。嫌いな調理法は煮る、蒸す（4.8%）、揚げる、焼く（3.6%）であった。その他としてウィンナーなどの加工品の好きな調理法は蒸す、焼く（1.2%）であった。

鶏肉の好きな調理法は揚げる、焼く、煮る、の順であったが、特に揚げる・焼くという調理法は70%を超えており、唐揚げや鶏の照り焼きなどが子どもに人気のある料理であると考えられる。豚肉の好きな調理法は焼くが90%を超えており、生姜焼きや焼肉として食べられている機会が多いのではないかと考えられる。牛肉も豚肉同様に焼くが85%を超えており焼肉などとして食卓に出される回数が多いのではないかと考えられる。

肉類の調理法の場合には、食中毒に十分注意しなければならない。唐揚げなどでも中心部まで加熱することが重要である。特に鶏肉の場合カンピロバクターによる細菌性の食中毒の発生件数が多いことから²⁰⁾、食品の衛生管理に注意が必要であると考えられる。

4. 嫌いな食品を食べるための工夫

嫌いな食べ物を食べさせる時、工夫している・ときどき工夫していると回答した保護者は72.3%であった。実際の工夫としては、細かく刻んで餃子やカレー、味噌汁、スープなどに入れる（38.3%）、細かく刻んでケチャップやマヨネーズなどで味付けを工夫する（23.3%）、細かく刻んで揚げる、蒸す、炒めるなど調理法を変える（10.0%）という記述があった。食材を細かく刻んで他の食材に混ぜたり、味付けや調理法を変えたりなどして、保護者が偏食を改

善しようと努力していることが窺える。色々な食材をバランスよく、おいしく食べることが重要であるので、保護者による様々な工夫が実施されていることはよい傾向だと考えられる。

まとめと提言

平成 17 年に食育基本法が制定され、食育は生きる基本であること、そして知育・徳育・体育の基礎となることが謳われた。子どもの食育の意義は適正な食習慣の形成であり、食生活の基本は家庭で育まれていることから、家庭での生活習慣の形成と食事における工夫が大切であることがわかる。

これまでに幼児を対象とした偏食改善に向けた実践研究はされていたが、調理法や加工法に注目した幼児の食品への嗜好に関する調査は見当たらないことから、幼稚園の保護者を対象にアンケート調査を行い、調理法や加工法の違いによる嗜好の実態を明らかにした。

嗜好の調査について、白いご飯、食パン、牛乳が好きな子どもが 70%を超え、味付けしたものあるいは加工したものより食材そのものの味を好む子どもが多かった。卵は卵焼きが好きな子が 70%弱おり、ついでオムレツ、煎り卵の順であった。魚介類の好きな調理法は白身魚、青魚が焼く、煮る、揚げる、の順で赤身魚が生、焼く、揚げるであった。サケ、マスは焼く、生、揚げる、の順でエビ、カニが揚げる・焼く、蒸す、の順であった。肉類の好きな調理法は焼く、揚げる、煮るであった。

本研究からわかることは、全ての子どもが好きな食品・調理法というものはなく、また、全ての子どもが嫌いな食品・調理法もない。したがって、調理法や加工法を工夫することで、嫌いな食材でも食べられるようになる可能性があるといえよう。本研究は、家庭において食育を推進する際に、料理のレパートリーを増やすことによって様々な食材をおいしく食べられる機会が保障されることを基礎づけたものと考えられる。今後は、こうした基礎的なデータに基づいた偏食改善の実践が数多く行われることを期待する。

引用文献

1) 岡崎光子 2006 0～5歳児の食育—これだけは知っておきたい—. チャイルド本社

- 2) 今田純雄編 2005 食べることの心理学. 有斐閣.
- 3) 岩村暢子 2009 変わる家族 変わる食卓. 中央公論新社.
- 4) 独立行政法人日本スポーツ振興センター 2010 児童生徒の食生活等実態調査.
- 5) 中原澄男 2006 子どもの食事の基本を知ろう. 食生活, 5月号, p.16-21.
- 6) 加藤初枝 2006 将来の好き嫌いを作らない幼児食. 食生活, 5月号, p.28-34.
- 7) 小林小夜子・古賀克彦 2009 幼児の偏食改善に向けた保育実践研究—加工を施さないトマトの場合—. 幼年教育研究年報, 31, p.23-28.
- 8) 文部科学省 2008 幼稚園教育要領(平成 20 年版)
- 9) 文部科学省 2017 幼稚園教育要領(平成 29 年版)
- 10) 多々納道子・山田千尋 2012 幼稚園における食育の実態と課題. 島根大学教育学部紀要(教育科学), 46, p.15-27.
- 11) 農林水産省 2016 食育推進計画第 3 次.
- 12) 小林真・大谷美保子 1999 幼児の偏食としつけの関連性について. 富山大学教育学部研究論集, 2, p.53-57.
- 13) 畑江啓子 2000 食物の嗜好特性の評価方法の検討と調理・加工による嗜好特性の制御. 日本家政学会誌, 51, p.771-778.
- 14) 富山県教育委員会 2004 未就学児生活実態調査とやまっ子のすがた.
- 15) 全国製菓衛生師養成施設協会 製菓衛生師教本 5 栄養学.
- 16) 沢田元子・山沢和子・渡辺周一 1986 付属幼稚園児の間食に関する調査. 東海女子短期大学紀要, 12, p.21～30.
- 17) 日本菓子教育センター 2018 製菓衛生師全書.
- 18) 島田淳子 2017 調理科学の研究における多面的解析. 日本調理科学会誌, 50・増刊号, p.62～64.
- 19) 全国製菓衛生師養成施設協会 2017 製菓衛生師教本 下.
- 20) 全国製菓衛生師養成施設協会 2013 製菓衛生師教本 3 食品学.
- 21) 全国製菓衛生師養成施設協会 2015 製菓衛生師教本 4 食品衛生学.
- 22) 全国調理職業訓練協会 2020 介護食士講座 3 級テキスト 上.

謝辞

本研究を実施するにあたり、調査に協力していただいた富山大学人間発達科学部附属幼稚園の保護者の皆様に感謝いたします。

行い、2名の著者で調査内容を作成した。第2著者が調査を実施し、データ入力・集計・考察を第1著者が執筆した。さらに第2著者が全体に改稿を加えた。

付記

本研究では、第1著者(加藤)が調査全体の企画を

(2020年10月20日受付)

(2020年12月8日受理)

(巻末資料)

お子さまの好きな魚介類と調理法についてお答えください

食 品	と と も 好 き	ま あ ま あ 好 き	好きな調理法(○をつけてください) —あてはまるものにはいくつでも—
タラなどの白身魚	1	2	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
サバなどの青魚	1	2	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
マグロ、カツオなどの赤身魚	1	2	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
サケ、マス	1	2	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
エビ、カニなどの甲殻類	1	2	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
貝類	1	2	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く

お子さまの嫌いな魚介類と特に苦手な調理法についてお答えください

食 品	や や 嫌 い	と と も 嫌 い	嫌いな調理法(○をつけてください) —あてはまるものにはいくつでも—
タラなどの白身魚	4	5	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
サバなどの青魚	4	5	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
マグロ、カツオなどの赤身魚	4	5	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
サケ、マス	4	5	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
エビ、カニなどの甲殻類	4	5	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く
貝類	4	5	生・煮る・蒸す・揚げる・焼く

お子さまの好きな肉類と調理法についてお答えください

食 品	と と も 好 き	ま あ ま あ 好 き	好きな調理法(○をつけてください) —あてはまるものにはいくつでも—
鶏	1	2	煮る・蒸す・揚げる・焼く
豚	1	2	煮る・蒸す・揚げる・焼く
牛	1	2	煮る・蒸す・揚げる・焼く
その他 ()	1	2	煮る・蒸す・揚げる・焼く

お子さまの嫌いな肉類と特に苦手な調理法についてお答えください

食 品	や や 嫌 い	と と も 嫌 い	嫌いな調理法(○をつけてください) —あてはまるものにはいくつでも—
鶏	4	5	煮る・蒸す・揚げる・焼く
豚	4	5	煮る・蒸す・揚げる・焼く
牛	4	5	煮る・蒸す・揚げる・焼く
その他 ()	4	5	煮る・蒸す・揚げる・焼く