

幼児の偏食としつけの関連性について

小林 真・大谷美保子*

Relationship between food capriciousness and discipline young children.

Makoto KOBAYASHI and Mihoko OHTANI

kobamako@edu.toyama-u.ac.jp

キーワード：偏食，しつけ，幼児

key words : food capriciousness, discipline, young children

I 問題と目的

幼児期の偏食は様々な要因が絡み合って生じると考えられているが、その中でも食事に関するしつけの影響が大きいと思われる。子どもの中には、気質的に新しい刺激を回避する傾向を持つものがあるので(菅原, 1996), 新しい食物になじみやすい子どもとそうでない子どもがいることは確かである。しかしいわゆる神経質な気質を持つ子どもでも、保護者の養育態度によっては、回避的な傾向がかなり改善されることも指摘されている(三宅, 1991)。したがって、幼児期の食事のしつけを工夫することで、偏食を予防したり改善したりすることが可能であると考えられる。小林(1995)は、保育園において偏食・小食などの問題を持つ子どもの家庭環境や生活習慣の調査を行い、次の2点を報告している。すなわち食事の問題を持つ子どもの家庭では、①家族揃って朝食を食べることが少ない、②朝食の開始時刻が遅く朝食にかかる時間も長い、という傾向が見られた。ただし、夕食に関しては食事の問題を持つ子どもとそうでない子どもの間に大きな違いは見られなかった。

小林(1995)の調査では、食事中に家族が子どもにどのよう接するかについては報告されていないが、食事の問題と朝食の習慣との関連性については次のように解釈することができる。すなわち、小食や偏食の子どもの場合にはどうしても食べる時間が長くなる。さらに、食事を開始する時刻そのものが遅ければ、食事の間子どもは急き立てられながら食べることになる。また、食事を開始する時刻が遅いため他の家族は食事を既に済ませていたり、出勤・登校をしていて、子どもだけで食事をするが多くなる。したがって、食事が楽しい団らんの際にはならず、急かされたり叱られたりする場になっているものと考えられる。摂食行動に罰が随伴するようなこうした家庭環境下では、本来は生理的欲求に起因する摂食行動も、学習によって抑制されるようになる

であろう。また、子どもが偏食を示したときにそれを容認すること、すなわち好きなものばかり食べさせることは偏食を強化してしまうことになる。あるいは食べないことを注意したときに子どもがぐずったり抵抗したりすると、親は無理に食べさせることをあきらめてしまうかも知れない。こうした対応をすると、子どもはぐずって抵抗すれば好きなものが食べられることを学習するので、苦手な食べ物を拒否する行動が強化されてしまう。したがって、摂食行動に罰を与えたり、偏食行動を強化することが食事の問題を引き起こす家庭環境であると考えられる。換言すれば、食事場面における嫌悪刺激を低減し、食行動が賞賛されるような状況であれば摂食行動は増加するものと考えられる。

本研究では第一の目的として、偏食の原因が家庭での食事のしつけにあることを立証するために調査を行う。本研究における仮説は次の通りである。すなわち偏食の多い子どもの家庭では、苦手な食べ物を小さく切ったり調理法を工夫すること(嫌悪刺激の低減)や、食べることをほめたり励ますこと(正の強化を随伴させる)といったしつけがあまり見られないものと予想される。なお本研究では気質の調査も同時に行い、偏食の原因が気質的な敏感さにあるかどうかを検証する。また、第二の目的として子どもの嫌いな食物がいくつかのタイプに分類できるのではないかと、という問題を検討する。偏食の程度を測定する際に、単に偏食がちであるかそうでないかといった評定を求めるのではなく、具体的にどのような食物が嫌いかを調査し、嫌いな食物の類似性を探る。

II 方法

被験者 富山県中部の公立幼稚園・私立幼稚園各1園に在籍する園児計292名。

手続き 幼稚園の担任を通じて保護者に質問紙を配布し、回答してもらった。質問紙は66品目の食物についての被験者の

*福光保育園

好き嫌い、家族構成や生活習慣、子どもの性格、しつけなどを問う項目からなる。質問紙の詳しい内容は以下の通りである。

(1) 食品の好き嫌い

取り上げた食品は、卵・乳製品4品目、魚介類12品目、肉類4品目、豆類・豆製品6品目、野菜類21品目、芋類4品目、果物類10品目、穀物類5品目の合計66品目である。調査した食品をTable 1に示す。これらの食品の中から、全く食べられないもの、あまり好きではないがことばかけをすれば何とか食べられるもの、食べたことのないものを選んでもらった。食品に対する嫌悪感やなじみの薄さ（親近感の低さ）を算出するために、全く食べられない食品を3点、あまり好きでない食品を2点、全く食べたことのない食品を1点、それ以外の食品を0点として得点化した。

Table 1 調査した食品のリスト

| | |
|----------|--|
| 〈卵・乳製品〉 | 卵 牛乳 ヨーグルト チーズ |
| 〈魚介類・肉類〉 | まぐろ エビ シシャモ シジミ いか 鮭 タコ サンマ いわし いくら カキ うに 牛肉 豚肉 鶏肉 レバー |
| 〈豆・豆製品〉 | 大豆 小豆 凍り豆腐 豆腐 納豆 ゆば |
| 〈野菜類・芋類〉 | パセリ 人参 ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 オクラ 春菊 ピーマン トマト グリーンピース なら ごぼう キャベツ 玉葱 とうもろこし 大根 セロリ きゅうり レタス 白菜 ねぎ 山芋 里芋 ジャガ芋 さつまいも |
| 〈くだもの〉 | りんご バナナ ぶどう いちご パイナップル 柿 みかん びわ すいか グレープフルーツ |
| 〈穀物〉 | ご飯 赤飯 ラーメン うどん そば |

(2) 生活に関する項目

生活習慣として、起床時刻・朝食の摂取・おやつとしてよく与える食品などを選択肢法により回答してもらった。また、子どもの性格やしつけについては、神経質かどうか、家族の団らんがあるかどうか、野菜作りや料理など食品にかかわる経験があるかどうか、甘やかす傾向があるかなどについて、よく当てはまる（5点）～全く当てはまらない（1点）の5件法で回答してもらった。本研究ではこれらの項目のうち、子どもの性格（気質）としつけに関する項目を使用する。本研究で使用した項目をTable 2に示す。

Table 2 性格としつけの調査項目

1. 食べることは好きである
2. どちらかという神経質である
3. 少人数で静かに遊ぶのが好きである

4. 体力もあまりなく、風邪等で幼稚園をよく休む
5. 味覚が非常に敏感である
6. 初めての食物に対して、積極的に食べようとする
7. 外よりも家の中で遊ぶことの方が多い
8. 朝食は、家族全員でとることが多い
9. 夕食は、家族全員でとることが多い
10. テレビを見ながら食事をすることが多い
11. 近所に思いっきり遊べる場所がある
12. 近所に仲の良い友達がいる
13. 家で何種類かの野菜を作っている
14. お母さんの食事作りをよく手伝う
15. お母さんと一緒によくおやつをつくる
16. 子どもが「欲しい」といったものは、ほとんど買ってあげている
17. 祖父母は、子どもに対してどちらかという甘い方だと思う
18. 子どもが嫌いな料理は、出さないようにしている
19. 嫌いなものは、少しでも食べられるようにほめたり、励ましたりしている
20. 嫌いなものが克服できるように細かくしたり、好きなものに入れたり工夫している
21. テレビは、番組や時間を決めて見せている
22. 虫歯が原因で食べたがらないことがよくある

III 結果

統計処理の手順について

食品に対する好き嫌いと生活習慣やしつけとの関連性を明らかにするために、分析は次のような手順で行われた。まず食品の嗜好のパターンを類型化するために、各食品の好き嫌いの得点を縮約する主成分分析を行い、主成分得点に基づいて被験者のクラスター分析を行った。こうして被験者の食品の嗜好パターンをいくつかのタイプに分類した。次に生活習慣やしつけに関する項目の因子分析を行った。最後に、各クラスターごとに食品の嗜好や生活習慣・しつけがどのように異なっているのかを調べるために多変量分散分析を実施した。以下に分析の詳細な経過を述べる。

(1) 食品の好き嫌いについての主成分分析

まず固有値1の基準で主成分の抽出を行ったところ22成分が抽出されたが、これでは主成分の数が多すぎて1食品で1成分となるケースが多く見られた。次に固有値を1.5の規準で抽出したところ10の主成分が得られたが、これでは成分数が少なくなり、負荷した食品項目から主成分の内容を十分に解釈することできなかった。そこで抽出する主成分の数を22から10の間で様々に変えて主成分の抽出を行い、varimax回転を実施したところ、12成分で最も解釈しやすい食品項目の負荷が得られたのでこれを採用した。食品の主成分負荷量をTable 3に示す。Table 3にみられるように、第1主成分は豆類やカボチャ、ゴボウなどが負荷したので、「ホクホ

Table 3 嫌いな食物の主成分負荷量 (varimax回転後)

| 〈第1主成分〉 | 〈第2主成分〉 | 〈第3主成分〉 | 〈第4主成分〉 | 〈第5主成分〉 | 〈第6主成分〉 |
|--------------|-------------|----------|-----------|---------------|----------|
| 小豆 .694 | レタス .734 | 豚肉 .839 | 春菊 .671 | いちご .712 | えび .822 |
| かぼちゃ .642 | キャベツ .671 | 牛肉 .819 | パセリ .652 | パイナップル .588 | シジミ .711 |
| さつまいも .618 | ブロッコリー .611 | 鶏肉 .780 | セロリ .629 | すいか .526 | いか .692 |
| 大豆 .575 | きゅうり .562 | 鮭 .484 | オクラ .544 | グレープフルーツ .489 | タコ .452 |
| トウモロコシ .550 | ハウレン草 .491 | マグロ .458 | ピーマン .489 | | .427 |
| グリーンピース .340 | 白菜 .406 | | にら .468 | | .330 |
| ごぼう .330 | トマト .384 | | | | |

| 〈第7主成分〉 | 〈第8主成分〉 | 〈第9主成分〉 | 〈第10主成分〉 | 〈第11主成分〉 | 〈第12主成分〉 |
|-----------|------------|----------|-----------|----------|----------|
| 山芋 .635 | チーズ .583 | うに .588 | いわし .855 | そば .616 | 人参 .611 |
| 里芋 .615 | ヨーグルト .528 | 牡蠣 .587 | さんま .805 | 納豆 .548 | 玉ネギ .469 |
| ジャガ芋 .404 | 牛乳 .512 | イクラ .448 | シシャモ .328 | 赤飯 .546 | 大根 .414 |
| 凍り豆腐 .391 | 豆腐 .442 | レバー .366 | | ゆば .350 | びわ .396 |
| ねぎ .316 | バナナ .434 | | | | |

クした食感・繊維質の食品」と考えられる。同様にして、第2主成分は「サラダに使われる野菜」、第3主成分は「肉・赤身の魚」、第4主成分は「苦みと臭いの強い野菜類」、第5主成分は「果物と卵」、第6主成分は「歯ごたえのある魚介類」、第7主成分は「芋類・ネギ」、第8主成分は「柔らか・ねっとりとした食感の食品」、第9主成分は「生臭い魚介類・肉」、第10主成分は「背の青い魚」、第11主成分は「穀類」、第12主成分は「くせない野菜とびわ」と命名された。12成分での累積寄与率は48.8%であった。

(2) 主成分得点に基づいたクラスター分析

12の主成分得点に基づいたクラスター分析を用いて被験者の類型化を行ったところ、類似度データが多すぎるために十分な類型化を行うことができなかつた。そこで12の主成分得点を用いてさらにもう一度固有値1の規準で主成分分析を行い、varimax回転を実施したところ、5つの主成分が抽出された。この5つの主成分得点に基づいてQモードクラスター分析を実施した。主成分得点の相関係数を類似度に用い、centroid法でクラスターの合成を行った。様々なクラスター数で分類を試みた結果、9クラスターに分類すると最も解釈が容易であると判断されたので、9クラスターを採用した。

(3) 家庭での生活習慣・養育態度の因子分析

主因子法・固有値1の規準で因子の抽出を行いvarimax回転を実施したところ12因子が得られたが、1つの因子に負荷する項目数が少なくなり、それぞれの因子があまり意味を持たなくなるため、因子数を徐々に減らしていき、7因子で解釈が容易になったので7因子を採用した。Table 4に因子分析の結果を示す。第1因子は食事やおやつ、野菜を作るなどの項目が負荷したので「食事や食品に対する親しみ」と命名された。同様に第2因子は「好き嫌いへの工夫」、第3因子は「社交性」、第4因子は「神経質傾向」、第5因子は「食事時のテレビの扱い」、第6因子は「食事への積極性」、第7因子は「甘やかし」と命名された。

Table 4 しつけ・性格の因子負荷量 (varimax 回転後)

| 因子 | 項目 | 負荷量 |
|---------------------|---|-------|
| 〈第1因子：食事や食品に対する親しみ〉 | Q31 お母さんの食事作りをよく手伝う | .855 |
| | Q32 お母さんと一緒によくおやつを作る | .726 |
| | Q26 夕食は、家族全員でとることが多い | .271 |
| | Q30 家で何種類かの野菜を作っている | .163 |
| 〈第2因子：好き嫌いへの工夫〉 | Q37 嫌いなものが克服できるように細かくしたり、好きなものに入れたり工夫している | .818 |
| | Q36 嫌いなものは、少しでも食べられるようにほめたり励ましたりしている | .507 |
| 〈第3因子：社交性〉 | Q28 近所に思いっきり遊べる場所がある | .625 |
| | Q29 近所に仲のよい友達がいる | .586 |
| | Q24 外よりも家の中で遊ぶことの方が多い | -.348 |
| 〈第4因子：神経質傾向〉 | Q20 少人数で静かに遊ぶのが好きである | .688 |
| | Q19 どちらかというとな神経質である | .435 |
| 〈第5因子：食事時のテレビの扱い〉 | Q27 テレビを見ながら食事をする人が多い | -.630 |
| | Q38 テレビは、時間や番組を決めて見せている | .560 |
| | Q25 朝食は家族全員でとることが多い | .349 |
| 〈第6因子：食事への積極性〉 | Q23 初めての食物に対して、積極的に食べようとする | .554 |
| | Q18 食べることは好きである | .527 |
| | Q21 体力もあまりなく、風邪などで幼稚園をよく休む | -.224 |
| 〈第7因子：甘やかし〉 | Q33 子どもが「欲しい」といったものは、ほとんど買ってあげている | .525 |
| | Q35 子どもが嫌いな料理は、出さないようにしている | .428 |
| | Q34 祖父母は、子どもに対して甘い方だと思う | .317 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Q22 味覚が非常に敏感である | 277 |
| Q39 虫菌が原因で食べがらないことがよくある | 265 |

(4) 9 クラスターに対する多変量分散分析

9つのクラスターに分類された被験者がどのような食品の嗜好を持っているか、またどのような生活習慣・しつけを有しているかを検討するために、9クラスターを独立変数とし、食品嗜好に関する12個の主成分得点と生活習慣・しつけに関する7個の因子得点をそれぞれ従属変数とする多変量分散分析を実施した。

食品の好き嫌いに関しては $\Lambda = .049, F(96.00, 1842.56) = 10.864 (p < .001)$ の多変量主効果が得られた。個別変量に関しては第2・3・5因子で1%水準の主効果が得られ、それ以外の因子では0.1%水準の主効果が得られたことから、全ての食品種についてクラスター間で嗜好に違いがあることが示された。クラスターごとの12の主成分得点の平均値をFig.1に示す。また、家庭での生活習慣やしつけに関しては $\Lambda = .742, F(56.00, 1394.68) = 1.420 (p < .05)$ の多変量主効果が得られた。個別変量に関しては第2因子のみ5%水準の主効果が得られた。また第4因子については主効果が有意傾向となった。したがって、多変量主効果が得られたのはこの2因子によるものと考えられる。クラスターごとの2つの因子得点の平均値をFig.2に示す。

好き嫌いとしつけについて

Fig.1からそれぞれのクラスターの嫌いな食品の傾向を見ると、第3クラスターでは背の青い魚、第7クラスターではそれ以外の魚介類、クラスター8では生臭い肉・魚、第9クラスターでは芋類・ネギの主成分得点が顕著に高いことが分かった。したがって、生臭い魚介類・肉類が特に嫌われる食品の代表であるといえる。それ以外のクラスターでは、嫌いな食品の主成分得点が1を超えているものはなかった。した

がって、第3、第7、第8、第9クラスターの被験者は特に嫌いな食物があるといえる。

嫌いな食物が顕著なクラスターのしつけと性格をみると、Fig.2からこの4つのクラスターに共通して見られる特徴は、好き嫌いに対する工夫の因子得点が低いということである。他のクラスターでは、嫌いな食物に対する工夫（細かくする・好きな食べ物に混ぜる、ほめたり励ましたりする）の因子得点は0か正であるのに対して、嫌いな食物のある4つのクラスターではいずれも負になっている。神経質な傾向の強い第2、第4クラスターでははっきりと嫌いな食物はないのに対して、むしろ神経質ではない第3、第8クラスターには嫌いな食物がある。したがって、気質的に敏感で神経質な性格だから嫌いな食物があるのではなく、子どもがある食品を嫌ったときにそれを食べるための工夫をしているかどうかという点に違いが見られるといえる。

IV 考察

本研究では、子どもの好き嫌いの特徴を明らかにするために、様々な食品に対する嫌悪感・なじみの薄さという得点を用いて好き嫌いのパターン化を試みた。その結果、本研究で使用した食品に関していえば、子どもが嫌う食物は大きく12種類に分類でき、魚介類・肉類の生臭さが嫌われていることが明らかになった。臭いの強い青い野菜に関しては、一般にいわれているほど嫌われてはいなかった。もちろんこうした野菜を嫌う子どもは確かにいるが、嫌われる食品の代表はやはり魚介類であるといえよう。

それぞれの食品群を嫌う程度によって子どもを分類した結果、嫌いな食物がはっきりしている子どもの家庭では、好き嫌いをなくすための工夫をほとんどしていないことが明らかになった。これに対して、子どもの性格的な問題は好き嫌いに影響を及ぼしていないことが分かった。つまり、乳幼児期

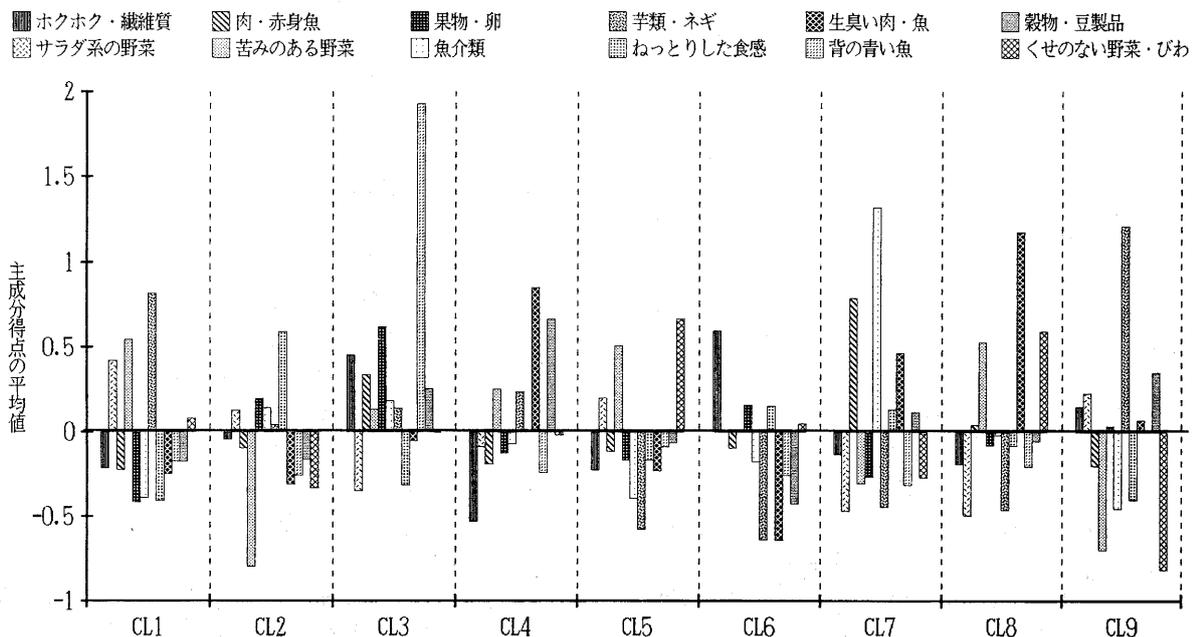


Fig.1 各クラスターの好き嫌いの特徴

引用文献

- 菅原ますみ 1996 気質 青柳肇・杉山憲司(編著) パーソナリティ形成の心理学 Pp. 福村出版.
- 三宅和夫 1991 乳幼児の人格形成と母子関係 東京大学出版会.
- 小林真 1995 保育者から見た食事の問題と家庭での食事の習慣 日本保育学会48回大会発表論文集, 810-811.

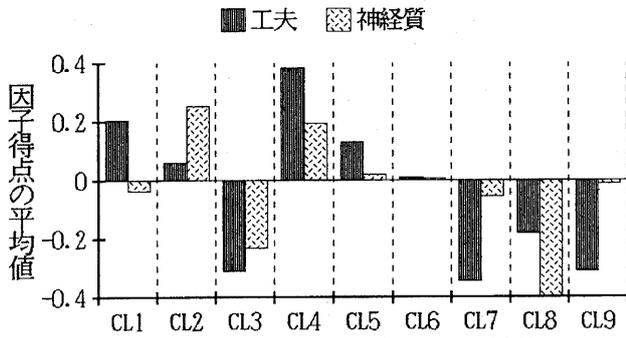


Fig.2 各クラスターのしつけ・性格

に神経質な気質を持っていた子どもたちには顕著な好き嫌いが見られなかった。特に第4クラスターの家庭では、子どもが神経質な傾向を持っているためだと思われるが、好き嫌いをなくすための工夫をよくしているので、生臭い肉・魚がやや苦手な傾向はあるが、それほどひどい好き嫌いはみられない。したがって、本研究の結果から見る限りでは、好き嫌いの主な原因は食事の際の工夫・配慮が十分でないことによるという仮説が支持された。苦手な食品を小さく切ったり、好きな食品に混ぜたり、調理法を工夫することによって嫌悪刺激の程度を弱めたり、食べたことをほめたり励ましたりして強化することによって、好き嫌いはかなり改善できるといえよう。