

女子短大生の幼少時の嫌悪食品について

A Study of Foods Disliked During Childhood by Current Junior College Students

(2000年3月31日受理)

高 早 苗
Sanae Ko

Key words : 嫌悪食品, 野菜, 嗜好調査

はじめに

多様な食品摂取の重要性は、昭和62年に策定された「健康づくりのための食生活指針」に掲げられた「多様な食品で栄養バランスを一日30食品を目標に一」を通じて広く周知されて久しい。

また、幼児のための指針には、「何でも食べられる元気な子」を掲げ、好き嫌いへの注意と予防が呼びかけられている¹⁾。

食べ物の好き嫌いが問題となるのは、嫌いな食品が多ければ食品選択の幅がせばめられて食品摂取に偏りを生じ、ひいては健康や社会生活に悪影響を及ぼす懸念があるからである²⁾。

多様な食品摂取の重要性は、偏った食品選択の危険性の裏返しとってよく、子どもの頃から、好き嫌がなく何でも食べる習慣を身につけることは、生活習慣病予防の観点からも望ましいことである。また、味覚は、離乳期以降の食物体験によって発達し、その受容範囲を広げて行くが、最も味覚の鋭敏な中学生頃までにどのような食体験を積むかがその人の味覚の発達、嗜好の広がり大きく影響するといわれ²⁾、その意味からも幼い頃から何でも食べる習慣は大切である。

子どもの好き嫌いの発現は、様々な機能が発達する成長段階における経過的現象で、いわば生理的なもの³⁾ではあるが、漫然と見過ごしてよいわけではなく、これを未然に防止したり、発現してもそれを最小限でくい止める方策を講ずることは重要である。

このような観点から、「好き嫌がなく何でも食べる」ための食教育を考えると、なによりもまず必要なことは、子どもたちの現状を正しく把握して理解し、より実態に即した実効性のある内容の検討であろう。

そこで、まず子どもの嗜好は、成長過程でどのような経過をたどるかを知る必要があると考え、好き嫌いの発現とその後の経過を実際に体験している短大生を対象としたアンケート調査を実施し、実態の解明につとめることとした。

なお、第一報として本報では、野菜類を取り上げたが、それは野菜類は特に子どもに嫌われる食品が集中する食品群であること、緑黄色野菜については、ビタミン、ミネラル類などの栄養素の供給源としてばかりでなく、生活習慣病の予防に重要な役割を果たす抗酸化物質、食物繊維などの有効成分の供給源としても注目され、益々その摂取が奨励されている⁴⁾ ことなどを考慮したものである。

I 調査の方法

1. 調査対象および時期

対象は本学の栄養士養成課程に在籍する1, 2年生女子626人、内記入に不備のあるものを除いた612人分を分析対象とした(回収率98%)。実施時期は1990年, 91年, 94年, 97年である。

2. 調査内容

a. 調査方法

嗜好調査に関する文献検索及び学生に行った予備調査の結果から、子どもが嫌う率が高いと思われる食品約40種を選び(調査実施年により食品数は若干異なる)、アンケート調査を実施した。

すなわち、自記入式のアンケート用紙を一斉配布し、その場で記入、回収した。質問項目は、示された食品について①子どもの頃嫌いだったか否か、嫌いだった場合は、②嫌悪の程度、③嫌悪の理由、④その食品に対する現在の嗜好、および⑤嗜好が変化した時期についてである。回答は、質問① ② ④ ⑤ は選択肢択一方式、質問③については自由記述とした。この結果を食品ごとに集計、分析した。

b. 調査対象食品

本報告で取り上げた食品は、調査食品中、子どもの頃嫌いだった者の割合が高かった上位10食品に含まれていた野菜およびキノコであり、具体的にはピーマン、シュンギク、ニンジン、グリーンピース、ナス、シイタケの6食品である。なお、本調査で取り上げた野菜およびキノコ類はこれら6食品の他に、ネギ、タマネギ、タケノコ、インゲン、トマト、ダイコン、キュウリ、モヤシである。この他にもホウレンソウ、セロリなど一般的に嫌われる率が高いとされる野菜があるが、これらについては予備調査の段階でそれぞれ、嫌いと答えた者が少なかった、子どもの頃に食べた経験がない対象が多かったなどの理由から調査食品に入れなかった。

Ⅱ．結果および考察

1. 嫌悪者の割合

調査対象食品が嫌いだった者すなわち嫌悪者の人数及び対象者総数に対する割合は表1の通りである。6食品中最も嫌悪者が多かったのはピーマンで43%に及んだ。これは全調査食品中レバーに次ぐ高率であった。次いでシュンギク、ニンジンの順に多く、各々39、33%、グリーンピース、ナス、シイタケは25~22%の間であった。本調査は18~20歳の対象者が幼児期から最近までの記憶をたどって回答する思い出し法である。事前調査の段階で、学生たちの幼少時に嫌いだった食品についての記憶はかなり鮮明であるとの感触を得ていたが、結果の信頼性を確認する必要があると考え、小学生を対象とした調査データを複数の文献から抽出し比較した。

小学生対象の結果は、ピーマンの嫌悪率22~41%、ニンジン14%、ナス10~38%、シイタケ6~29%、1例のみではあるがシュンギク44%、グリーンピース33%などであった^{5) 6) 7)}。抽出した小学生のデータ自体に振幅が大きく(対象学年, 男女比, 地域など多くの条件が一定ではない)比較が困難な面はあるが、ニンジンを除く5食品については本報告とこれらとのずれは小さく、妥当な結果が得られたものと思われる。ニンジンについては、本調査の嫌悪者33%は、小学生の結果の2倍以上という高率であったが、この差の要因として、本調査結果には幼児期の記憶が含まれること(小学生の調査はその時点での嗜好である)があげられる。さらに、近年ニンジン特有の味やにおいが薄れてきていると言われるがその影響も無視できないと思われた。

2. 嫌悪の程度(嫌悪度)

各食品の嫌悪者に対し、その当時の嫌悪の程度を「大嫌い、嫌い、少し嫌い」の3段階の中から1つ選択させた。その結果を表1に示す。全体では最も強い嫌悪感を表す「大嫌い」は43%と半数近くを占め、ほぼ同数が「嫌い」であり、「少し嫌い」は13%と少なかった(以後「大嫌い」の割合を嫌悪度と称し、「大嫌い」の割合が高いほど「嫌悪度が強い」と表現する)。嫌悪度が最も強かったのは、6食品中最も嫌悪者数の少なかったシイタケの53%であった。次いでシュンギク

表1 嫌悪者数と嫌悪の程度(嫌悪度)

食 品	嫌悪者数 人(%) ^{*1}	嫌 悪 の 程 度 % ^{*2}		
		大 嫌 い	嫌 い	少 し 嫌 い
ピーマン	265(43.3)	36.6	50.2	13.2
シュンギク	239(39.1)	45.6	41.8	12.6
ニンジン	204(33.3)	38.2	46.1	15.7
グリーンピース	154(25.2)	44.8	40.9	14.3
ナス	147(24.0)	46.3	42.2	11.6
シイタケ	136(22.2)	52.9	37.5	9.6
全 体	1145	43.1	43.9	13.0

* 1 ; 対象総数612に対する割合

* 2 ; 嫌悪者数に対する割合

ク、グリーンピース、ナスが45%、嫌悪者数の多かったピーマン、ニンジンが37%と低い値を示した。

このように嫌悪者数が多い食品すなわち多くの人に嫌われる食品に必ずしも強い嫌悪感を表す「大嫌い」の割合が高いわけではなく、むしろ嫌悪者数と嫌悪度間には負の相関傾向が示唆された ($r=-0.704;ns$)。このような嫌悪者数と嫌悪度の関係から、これらの食品を次の3グループに分けることができた。すなわち①嫌悪者が多く、嫌悪度も強い食品 (シュンギク)、②嫌悪者数は多いが嫌悪度は弱い食品 (ピーマン、ニンジン)、③嫌悪者数は少ないが嫌悪度は強い食品 (シイタケ、グリーンピース、ナス) である。

3. 嫌悪の理由

嫌悪食品についてその理由を自由に記述させた。記述は「苦い」、「くさい」、「まずい」、「歯触り」などの単語が最も多く、その他「いやなおい」「変な味」など形容詞をともなう単語、「見た目がいや」「気持ちが悪い」といった単文、「ぬるぬる」「ふにゃふにゃ」などの擬態語が出現した。多くは、嫌悪感を単純明快に一言で表しており、嫌いなものに対する拒絶感が強く感じられる結果であった。

集計は、1食品について1理由を採用することとし、少数ではあったが「舌触りとにおい」など2つの異なる理由を挙げている場合は、先に出てきた表現を採用した。出現した嫌悪理由の合計は6食品の嫌悪者数と等しい1,145である。

これをまず味覚、嗅覚、触覚、視覚および心理的理由に分類し⁸⁾、さらに「まずい、おいしくない」など、味覚のみの表現とは断定しがたい複合的な要素を持つ言葉を「複合」とし、「なんかいや」などの曖昧な表現および食べず嫌い、未記入を「不明」として計7項目に分類した。その結果は表2のとおりである。表中の食品の配列は嫌悪者数の多い順とし (以後同じ)、各項目ごとに実際に記述されていた理由の中から、出現頻度の高い表現やその食品に特徴的な表現とその出現数を示した。

村松⁸⁾は、小学生1,700人に行った食品の嫌悪理由の調査について、味覚理由が最も多く28%、次いで嗅覚26%、触覚23%、心理10%、視覚6%、不明4%であったと報告している (「嫌悪食品なし」が3%含まれ、「複合」理由の項目はない)。また、細谷ら⁹⁾の小学1~6年生1,753人を対象とした調査の報告においても、野菜を食べるのが嫌いな理由 (複数回答) のトップは、味74%、次いでにおい21%、舌触り13%の順であった。本調査で出現した理由中、最も頻度が高かったのは味覚であり、全出現数の45%を占め、次いで嗅覚21%、複合12%、触覚、不明8%、視覚4%、心理2%の順であった。

本調査は野菜6種類というごく限られた食品を対象としているものではあるが、味覚の出現頻度がかつとも高いこと、味覚、嗅覚、触覚が上位を占めることなど、嫌悪理由の出現傾向は村松、細谷らの結果とほぼ一致していた。

味覚は、表2に示すとおり嫌悪者の最も多いピーマンに最も頻度が高く、嫌悪者の少ないシイ

タケには低く、嫌悪者数と味覚の頻度間には正の相関関係が認められた ($r=0.9544$ $P<0.01$)。味覚が嫌悪理由のトップを占めることや嫌悪者が多い食品ほど味覚の占める割合が大きいという結果から、嫌悪感を誘発する要因の中でも、特に味覚に訴えるインパクトの強い食品は、より多くの人に嫌悪されることが示唆された。なお、嫌悪度と味覚の頻度間に相関関係は見られなかった。

味覚理由の最頻語は「苦い」であり、ピーマン、シュンギクでは味覚理由の大部分を「苦い」が占め、ニンジン、グリーンピースにも出現していた。河野¹⁰⁾は、味覚はなじめない味に対して苦味を感じているのかもしれない。なぜなら、苦味というのは、最も拒否する状態を持っている味だからである。(中略) 危険に対する本能的な防御作用が苦味に対してあるということである。子どもが苦味に対してなかなかなじみにくいのは、こういった背景があると考えれば、非常に説明しやすい。と述べ、子どもが「苦い」という場合、本来の苦味を感じ取っている場合もあるが、なじめない受け入れがたい味の表現として使われる場合があることを指摘している。

自然界には、アルカロイド、テルペン、配糖体、アミノ酸、ペプチドなど苦味成分が広く存在するが¹¹⁾、ピーマンやニンジンにこれらの成分が多く含まれるわけではないので、本調査においても「苦い」の多くが受け入れがたい味の表現として使われたものと思われる。

個々の食品の味覚理由の出現状況を見ると、ピーマンは味覚の頻度が極端に高く、嫌悪理由の81%を占め、ニンジン、シュンギクも50%弱が味覚であり、これら3野菜はいずれもその食品の「味」が嫌悪の主要因であった。ニンジンは味覚に関して多様な表現が見られ、「苦い」と「甘い」が混在し、「いやな、変な、独特の」などの形容詞が多く出現するなどピーマンやシュンギクに比べ複雑な味であることがうかがえた。グリーンピース、ナス、シイタケには、「味が無い」という理由が少数ながら出現し、食品特有の味がはっきりと認識できない場合も嫌悪感につながることを示された。

嗅覚的理由が最も多く出現したのはシュンギクの43%、次いでシイタケ、ニンジンが30%弱であった。最頻語は「くさい」であり、いずれの食品も嗅覚的理由の50~60%を占めていた。この「くさい」は、味覚における「苦い」と同様に、いやなにおい、受け入れがたいにおいという意味で用いている場合が多いものと思われる。シュンギクは、嫌悪者数、嫌悪度ともに高く、嫌悪感の強い食品であるが、その要因として、味覚と嗅覚がほぼ同数で合わせて90%以上を占めており、味とにおいという2つの強力な要素があるためと考えられた。

ナス、シイタケ、グリーンピースは、嫌悪者は少ないが嫌悪度の強い食品であるがこれらの嫌悪理由は、味覚の割合が低く、嗅覚、触覚、視覚、心理など複数の理由に分散していた。具体的にはナス、シイタケにはぬめり感、軟らかすぎる感触、見た目の不気味さ、これらから生ずる気持ち悪さなどが示され、グリーンピースには、特徴的な嫌悪理由として、皮と中身の質感の違い(歯ごたえの違和感、皮の中から軟らかい中身が出てくることに対する気味悪さ)をあげる者が複数存在した。

また、「まずい」「おいしくない」などの複合的理由がグリーンピースの33%を占め、嫌悪感を単

表2 嫌悪理由

嫌悪理由	n = 612 (%)						出現数合計
	ピーマン	シュンギク	ニンジン	グリーンピース	ナス	シイタケ	
味覚総数	214(80.8)	117(48.9)	91(44.6)	44(28.6)	33(21.8)	16(11.8)	515(45.0)
にがい	196	92	30	7	0	0	
味が嫌い・味がいや	6	8	16	14	10	6	
味・変な味・独特の味	6	8	24	11	4	6	
味がない				4	15	2	
その他	6	9	21	8	4	4	
嗅覚総数	36(13.6)	102(42.7)	52(25.5)	15(9.7)	3(2.0)	37(27.2)	245(21.4)
くさい	20	51	31	9	3	20	
においがいや・嫌い	2	15				4	
におい・独特のにおい	7	17	21	6		12	
においがきつい	3	10				1	
その他	4	9					
触覚総数	1(0.4)	0	1(0.5)	19(12.3)	41(27.9)	27(19.9)	89(7.8)
菌触り・舌触り				11	19	14	
擬態語*				6	14	10	
やわらかい					5	1	
その他	1		1	2	4	2	
視覚総数	2(0.8)	0	5(2.5)	5(3.3)	21(14.3)	13(9.6)	46(4.0)
色	2		5	3	8		
見た目					12	7	
形					1	3	
その他				2		3	
心理総数	0	0	0	0	12(8.2)	10(7.4)	22(19)
気持ち悪い					9	10	
その他					3		
複合総数	7(2.6)	10(4.2)	39(19.1)	51(33.1)	15(10.2)	18(13.2)	139(12.1)
まずい	2	2	19	17	2	7	
おいしくない	5	1	17	21	8	7	
その他		7	3	12	5	4	
不明総数	5(1.9)	10(4.2)	16(7.8)	20(13.0)	22(15.0)	15(11.0)	88(7.7)
無記入	3	2	12	14	10	11	
食べず嫌い	1	5	1	3	10	1	
その他	1	3	3	3	2	3	
総数合計	265	239	204	154	147	136	1145

*擬態語の具体例 グリーンピース：もそもそ、ばさばさ、ざらざらなど
 ナス：ぐにゃ、ぬるぬる、ふにゃふにゃなど
 シイタケ：くにくにくにゃ、ぬるっ、ふにゃふにゃなど

純に表現しにくい様子がうかがえた。以上の結果から触覚や視覚は、味覚や嗅覚に比べ嫌悪感を感じる人は多くないものの、嫌いな人にとっては強い嫌悪感につながる感覚であることが示唆された。

表中に示していないが、嫌悪度と嫌悪理由の関連を調べるため、子どもの頃の嫌悪度別に「大嫌い」群と「嫌い（嫌い+少し嫌い）」群に分けて嫌悪理由の分布状況を比較した。その結果、各食品とも嫌悪理由の分布は、2群間で酷似しており、嫌悪の程度に関わらず食品に対する嫌悪理由の分布状況はほぼ同様であった。

4. 現在の嗜好

子どもの頃に嫌いだった食品に対する現在の嗜好の程度を知るために「大好き、好き、食べられる程度、嫌い、大嫌い」の5段階の選択肢から一つを選択させた。また、現在の嗜好の程度を食品間および嫌悪の程度別に比較するために、選択肢に評点を配して結果を数値化した。すなわち、「大好き」「好き」「食べられる程度」の3段階は嗜好の好転が見られたとして、各々3、2、1点を配し、「嫌い」および「大嫌い」は好転が見られなかったのでいずれも0点として各食品の平均評点（現在の嗜好度）を求めた。以上の結果を表3に示した。

6食品の平均では、現在の嗜好が「大好き」または「好き」が25%存在し、「食べられる程度」が50%、現在もなお「嫌い」または「大嫌い」が25%の割合であった。すなわち子どもの頃嫌いだった者の75%に嗜好の好転が見られ、25%は嫌いな状況が継続していた。平均嗜好度は「食べられる程度」にほぼ匹敵する1.05であった。

子どもの頃の嫌悪度別に「大嫌い」群と「嫌い」群間で比較すると、「大嫌い」群は「大好き」または「好き」は15%と少なく、現在もなお「嫌い」または「大嫌い」が45%を占め、好転は55%、平均嗜好度は0.77であった。一方「嫌い」群は、「大好き」または「好き」が32%、現在もなお「嫌い」または「大嫌い」は10%で、ほぼ90%が好転しており、平均嗜好度は1.28であった。このように2群間の現在の嗜好度の差は明らかであり、表3に示すとおり、6食品とも2群間に有意の差が認められた。この結果は、子どもの頃に「嫌い」のレベルでとどまった場合は、その後嗜好が好転する可能性が高いが「大嫌い」という強い嫌悪感を持ってしまうと、その後の嗜好の好転はかなり困難であることを示唆している。

食品別に見るとピーマンの現在の嗜好は、「大好き」または「好き」の割合が40%と6食品中最も高く、「食べられる程度」を加えた好転者の割合は88%にのぼり、現在の嗜好度1.37は6食品中最も良好であった。ニンジンも好転者の割合はピーマンとほぼ同様であったが、「大好き」または「好き」の割合は20%と低く、嗜好度は1.08と明らかに低かった。

シュンギクとグリーンピースは、「大好き」または「好き」の割合が10%台と低く、現在もなお「嫌い」または「大嫌い」が40%存在し、嗜好度は各々0.82、0.68と最低値であった。これらは嗜好の好転が容易でない食品といえよう。

ナスとシイタケは「大好き」または「好き」の割合が30%と比較的高く、現在の嗜好度も各々1.16、1.10とピーマンに次いで高く、嫌悪度の強い食品であったにもかかわらず嗜好好転の良好な食品であった。

このように食品によって嗜好好転の状況が異なる一因として、ピーマンは嫌悪理由の大半を味覚が占め、他の要素がほとんどないことが好転を容易にし、ニンジン、シュンギク、グリーンピースは、味覚に嗅覚やその他の要素が加わって、克服しなければならない要因が複数であることが好転を困難にしているものと推察された。山本¹²⁾は、好き嫌いをなくす一番の方策は、多様な食経験を積んで学習することと述べている。その意味では、シュンギクとグリーンピースは、日常的に頻繁に摂取する食品ではないため、経験を積むチャンスが少ないことも一因であろうと考え

表3 現在の嗜好の程度

食品名 嫌いの程度	人	n=612 %					評 点 平均値
		大好き	好 き	食べられ る 程 度	嫌 い	大嫌い	
ピーマン	265	10.6	29.1	47.5	6.0	6.8	1.37
大嫌い	97	14.4	14.4	41.2	12.4	17.5	1.13
嫌い	168	8.3	37.5	51.2	2.4	0.6	1.51 ***
シュンギク	239	4.6	10.9	46.0	20.9	17.6	0.82
大嫌い	109	3.7	1.8	37.6	21.1	35.8	0.52
嫌い	130	5.4	18.5	53.1	20.8	2.3	1.06 ***
ニンジン	204	4.4	15.2	64.7	8.8	6.9	1.08
大嫌い	78	3.8	9.0	55.1	16.7	15.4	0.85
嫌い	126	4.8	19.0	70.6	4.0	1.6	1.23 ***
グリーンピース	154	2.6	7.1	46.1	21.4	22.7	0.68
大嫌い	69	4.3	5.8	23.2	21.7	44.9	0.48
嫌い	85	1.2	8.2	64.7	21.2	4.7	0.85 ***
ナス	147	12.2	20.4	38.1	15.0	14.3	1.16
大嫌い	68	13.2	2.9	35.3	19.1	29.4	0.81
嫌い	79	11.4	35.4	40.5	11.4	1.3	1.46 ***
シイタケ	136	7.4	19.9	47.8	12.5	12.5	1.10
大嫌い	72	5.6	11.1	40.3	19.4	23.6	0.79
嫌い	64	9.4	29.7	56.3	4.7	0.0	1.44 ***
全体	1145	7.0	17.6	48.9	13.6	12.8	1.04
大嫌い	493	7.5	7.5	39.1	18.3	27.6	0.76
嫌い	652	6.6	25.3	56.3	10.1	1.7	1.26 ***
評 点		3	2	1	0	0	

現在の嗜好度の評点 大好き；3，好き；2，食べられる程度；1，嫌い・大嫌い；0
「大嫌い」群と「嫌い」群間の差の検定結果 ***； $p < 0.001$

られた。

ナスとシイタケは、良好な好転を示したが、嫌悪理由に触覚、視覚、心理の割合が高かったことから、味覚や嗅覚に比べ、これらの要因は比較的克服が容易であることが推察された。

各食品の「大嫌い」群と「嫌い」群の比較では、ピーマンは両群間に有意の差はなく、「大嫌い」群であっても現在も「大嫌い」または「嫌い」は22%と低く、好転度は良好であった。しかし、その他の食品は、「大嫌い」群の方が現在の嗜好度は明らかに低く、子どもが発する「大嫌い」には、将来に渡って、その人の嗜好、ひいては食品選択にも影響を及ぼしかねない重大な意味を持つことが示唆される結果であった。

5. 嗜好変化の時期

食物に対する好き嫌いについて、馬場³⁾は、3～5歳に多く、その後は次第に減少ないし消失の傾向が認められる。偏食は成長段階における経過的現象で、その意味ではいわば生理的なものかもしれないと述べ、成長とともに解消されていく性質のものであることを指摘している。本報でも結果4に示したとおり、対象者の75%が子どもの頃の嫌悪食品に対する嗜好が好転したことを確認している。ここでは嗜好の変化がいつ頃起こるかを知るために「小学校入学前、小学校

低学年，小学校高学年，中学生，高校生，短大入学後，今も変わらず」の7段階の選択肢を設け分析した。

また，食品間および「大嫌い」群と「嫌い」群の変化の時期の差を確認するため，「今も変わらず」の回答は除外して，嗜好が変化した者についてのみ「小学校入学前」から順に1，2，3，4，5，6の評点を配し，その平均値を求めた。結果は表4に示した。

6食品の平均で，変化の時期として最も多かったのは中学生の28%であり，次いで高校生，小学高学年の17%，小学低学年8%，小学校入学前，短大生の6%であった。すなわち中学までに60%が変化し，高校生までにはほぼ80%が変化していた。評点は「中学生」にほぼ匹敵する3.8であった。最も変化の起こる時期である小学高学年から高校生の間は思春期にあたり，成長の最終段階にさしかかるこの時期に嗜好が大きく変化することが示された。

「大嫌い」，「嫌い」群間を比較すると「大嫌い」群は「今も食べられず」が30%を超え，変化の時期は中学生以降が大半を占め，評点は4.1であった。「嫌い」群は「今も食べられず」は6%とごくわずかであり，中学生までに74%が変化しており，評点は3.6であった。両群の評点には有意の差が認められ，子どもの頃の嫌悪度が強いほど嗜好の変化時期が遅くなることが示された。

食品間の比較では，ピーマンは，中学生までに70%が好転し，評点は3.7で平均的な嗜好変化の傾向であった。ニンジン，グリンピースはほぼ50%が小学生の間に好転し，評点も3.3と最も

表4 嗜好変化の時期

食品	人	n = 612 %							今も食べられず	評点 平均値
		小学校 入学前	小学校 低学年	小学校 高学年	中学生	高校生	短大生	短大生		
ピーマン	265	3.8	10.2	21.5	36.6	15.5	3.0	9.4	3.65	
大嫌い	97	0	11.3	9.3	36.1	15.5	5.2	22.7	3.92	
嫌い	168	6.0	9.5	28.6	36.9	15.5	1.8	1.8	3.53 ***	
シュンギク	239	3.3	2.1	7.9	26.8	26.4	2.1	31.4	4.12	
大嫌い	109	1.8	0.9	5.5	19.3	22.0	2.8	47.7	4.28	
嫌い	130	4.6	3.1	10.0	33.1	30.0	1.5	17.7	4.04 ns	
ニンジン	204	8.8	11.8	26.0	28.9	12.7	1.5	10.3	3.33	
大嫌い	78	0	6.4	15.4	30.8	20.5	3.8	23.1	4.00	
嫌い	126	14.3	15.1	32.5	27.8	7.9	0	2.4	3.00 ***	
グリンピース	154	18.2	11.7	16.9	18.8	5.8	17.5	11.0	3.39	
大嫌い	69	29.0	13.0	13.0	1.4	1.4	36.2	5.8	3.45	
嫌い	85	9.4	10.6	20.0	32.9	9.4	2.4	15.3	3.35 ns	
ナス	147	2.1	3.4	10.9	23.8	22.4	10.9	26.5	4.34	
大嫌い	68	0	1.5	7.4	11.8	22.1	11.8	45.6	4.65	
嫌い	79	3.8	5.1	13.9	34.2	22.8	10.1	10.1	4.08 ***	
シイタケ	136	2.2	8.1	16.2	27.9	22.1	5.9	17.6	3.84	
大嫌い	72	0	5.6	11.1	19.4	23.6	9.7	30.6	4.30	
嫌い	64	4.7	10.9	21.9	37.5	20.3	1.6	3.1	3.65 ***	
全体	1145	6.1	7.9	16.9	28.0	17.6	5.9	17.6	3.78	
大嫌い	493	4.3	6.3	9.7	20.3	17.4	10.1	32.0	4.10	
嫌い	652	7.5	9.1	22.6	34.3	17.9	2.5	6.1	3.61 ***	
評点		1	2	3	4	5	6	—		

注：変化の時期の評点算出には，「今も食べられず」は入れていない
「大嫌い」群と「嫌い」群間の差の検定結果***；P<0.01 **；P<0.01

早い好転を示した。特にグリーンピースは、現在の嗜好度の低いすなわち好転者の少ない食品であったが、小学校入学前の変化が18%あり、他の5食品に比べ多かった。シュンギクとナスは好転時期が最も遅く、小学生までの変化は各々13, 16%, 評点は4.1, 4.3であった。

Ⅲ. ま と め

食べ物の好き嫌いは、食品の選択はばをせばめ、健康上、社会生活上の不利益につながりかねない。また、長年の偏った食品選択の習慣は、生活習慣病の誘因ともなりかねず、問題である。

野菜は、特に子どもに嫌われる食品であるが、その健康上の有効性に関する評価は高く、好き嫌がなく十分に摂取することは重要である。子どもに野菜を食べるよう指導することは常に行われていることではあるが、その指導効果をあげるためには、子どもの状態を理解し、より実態に即した内容であることが必要である。このような観点から、好き嫌いの実態、特に嫌悪感の発現とその後の経過について調べたいと考え、幼い頃の嫌悪感とその後の嗜好の変化を体験している女子学生を対象として、子どもに嫌われる率が高いと思われる約40種の食品についてアンケート調査を実施した。今回はその内の嫌悪者数の多かった野菜6種について分析し以下の結果を得た。

1. 調査対象としたピーマン、シュンギク、ニンジン、グリーンピース、ナス、シイタケの嫌悪者の割合は、最も高いピーマン43%から最も低いシイタケ22%の範囲であった。この結果は小学生を対象とした他の調査データ値とほぼ一致していた。
2. 子どもの頃の嫌いの程度を最も嫌悪度の強い「大嫌い」の割合で示したところ、最も嫌悪度の強かったシイタケ53%からピーマン37%の範囲であった。
3. 嫌悪理由中、最も出現頻度が高かったのは味覚の45%, 次いで嗅覚の21%であった。味覚理由の出現率と嫌悪者数には正の相関関係が認められ、「味」が嫌悪感を引き出す最も重要な要素であることが確認された。
4. 子どもの頃の嫌悪食品に対する現在の嗜好の程度が最も良好なのはピーマン、次いでナス、シイタケであり、最も嗜好度が低かったのはグリーンピースであった。味覚と嗅覚の両方が嫌悪理由に挙がっている食品は嗜好が変化しにくく（シュンギク、グリーンピース）、味覚が少なく触覚、視覚などの割合が高い食品は変化しやすい（ナス、シイタケ）傾向が見られた。
5. 嗜好が変化した時期は、平均すると中学生をピークとした小学高学年から高校生の間でほぼ60%が好転していた。ニンジン、グリーンピースは変化の時期が早く、シュンギク、ナスは遅かった。現在の嗜好度と変化の時期に相関はなかった。
6. 子どもの頃の嫌悪度の強さによって「大嫌い」群と「嫌い」群に分けて各項目について比較したところ、嫌悪理由の分布状況には全く差がなかった。しかし、現在の嗜好度は明らかに「大嫌い」群が低調であり、嗜好変化の時期も遅いなど2群間の差は大きかった。

以上より、嫌悪理由および嫌悪の程度と嗜好変化の程度や時期が関連し合っていることが推察された。しかし、今回の報告は、対象とした食品数は少なく、また野菜類にかたよった分析であった。

残りの調査食品の分析により検討を加え、多くの子どもの嫌われる嫌悪食品の実態を解明したいと考えている。

この報告の一部は第46回日本栄養改善学会において口頭発表した。

文 献

- 1) 日本栄養士会：栄養士必携，第一出版，pp50-58，1995.
- 2) 二木武，帆足英一，川井尚，庄司順一：新版小児の発達栄養行動，医歯薬出版，pp30-36，1995.
- 3) 馬場一雄：改訂小児生理学，へるす出版，58-59,1996.
- 4) 高宮和彦：野菜の科学，シリーズ食品の科学，朝倉書店，pp108-128，1993
- 5) カゴメ「子どもの健康と食生活に関する調査」：食生活データ総合統計年報'96-'97，食品流通情報センター，1996.
- 6) 日本総合愛育研究所：日本体育・学校健康センター「家庭における食生活実態調査」，日本子ども資料年鑑第4巻，1994.
- 7) 日本総合愛育研究所：日本学校健康会「家庭の食事状況調査」，日本子ども資料年鑑第2巻，1990.
- 8) 村松功雄：栄養の心理，三共出版，pp41-44，1980.
- 9) 細谷圭助・倉盛三知代：小学生の野菜摂取に関する食習慣と親の食意識について，栄養学雑誌54 251-258,1996.
- 10) 河野友美：嗜好の科学，食の科学叢書9，丸ノ内出版，pp13-21，1982.
- 11) 佐藤昌康：味覚の科学，朝倉書店，185,1981.
- 12) 山本隆：食べ物の好き嫌いを科学するーおいしさと脳生理学AJICONEWS & INFORMATION, 181(96-4-1),1996