

女子短大生の幼少時の嫌悪食品について (第2報)

—動物性食品を中心に—

A Study of Foods Disliked during Childhood by Current Junior College Students (Part 2) —Focus on Animal Food—

(2001年3月31日受理)

高 早 苗
Sanae Ko

key words : 嫌悪食品, 動物性食品, 嫌悪理由

はじめに

食べ物の好き嫌いによる、長年の偏った食品選択の習慣は、生活習慣病の誘因となる恐れがあり、生涯に渡っての健康上、社会生活上の不利益につながりかねない。

従って、子どもに好き嫌いを生じさせない、あるいはこれを改善するための食教育は、健康に関する生涯教育の一環として大変重要な意味を持つと考えられる。

このような観点から、食教育を考えると、まず取り組むべきことは、教育対象である子どもの実態把握であろう。すなわち教育効果をあげるためには、まず、子どもの好き嫌いの実態をより正確に把握、解析し、その結果に基づいた実際的な教育内容の検討を行うことが必要である。

そこで、子どもの嗜好の実態と成長過程でそれがどのような経過をたどるかを捉えるために、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想起法によるアンケート調査を実施し、結果の分析を試みることにした。

その結果の内、野菜類については、第1報として、中国短期大学紀要第31号に報告した¹⁾(以下「前報」と表す)。本報は、動物性食品について分析した結果を野菜類との比較も交え、検討したものである。

方 法

1. 調査対象および時期

対象は、前報と同様、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。なお、カキ(牡蠣)及び生卵については97年に実施していないため、対象総数は373人である。

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、その場で記入させ、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①②④⑤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

前報では、幼少時に嫌いだった者（嫌悪者）の割合が高かった食品の中から野菜類6種（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）を取り上げ分析した。今回は、同様に嫌悪者の割合が高かった食品の中から動物性食品7種、レバー、肉あぶら身、カキ、サシミ、生卵、牛乳、チーズを取り上げ分析した。

動物性食品は、これらの他に豚肉、鳥肉、えび、たこ、煮魚、焼き魚、ゆで卵など事前調査で抽出した子供に嫌られる可能性の高い食品についても調査したが、いずれも嫌悪者の割合が10%以下と低かったため今回の分析対象から除外した。

なお、本報の対象食品は数が少ない上に、嫌悪者の多いもののみを対象としたため、偏った食品の構成になっているが、以下本文中においては便宜上、これらの食品を総称して「動物性食品」と称し、前報の対象食品は同様に「野菜類」と称する。

結果および考察

1. 嫌悪者の割合

表1 嫌悪者数と嫌悪の程度（嫌悪度）

食品名	嫌悪者		嫌悪の程度*2 %		
	人	%	大嫌い	嫌い	少し嫌い
レバー	282	46.1	67.7	27.3	5.0
肉あぶら身	251	41.0	56.9	35.1	8.0
カキ*1	133	35.7	62.4	31.6	6.0
生卵*1	78	20.9	55.1	35.9	9.0
サシミ	99	16.2	45.5	43.4	11.1
チーズ	83	13.6	56.6	36.2	7.2
牛乳	83	13.6	50.6	39.8	9.6
全体	1009		58.9	33.8	7.3

*2:嫌悪者数に対する割合

幼少時に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。7食品中、最も嫌悪者が多かったのはレバーの46%であった。これは全調査食品中最も高い割合であった。次いで肉あぶら身41%、カキ36%の順であった。他の4食品は、嫌悪者の割合が21~14%と低く、前報で取り上げた野菜類6食品中最も低かったシイタケの22%を下まわっていた。動物性食品の主要成分であるたんぱく質は、糖質と並んで生命維持に不可欠な成分として、小児期から本能的嗜好があるといわれ、基本的に動物性食品の嗜好度は良好と考えられる²⁾ことから、嫌悪者の割合の高い食品が少ない結果になったものと思われる。

2. 嫌悪の程度（嫌悪度）

幼少時に嫌いだった食品に対し、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。

全体平均では、最も強い嫌悪感を表す「大嫌い」が59%とほぼ6割を占め、「嫌い」34%、「少し嫌い」7%であった。なお、以後「大嫌い」の割合を嫌悪度と称し（嫌悪度59などと表現）、「大嫌い」の割合が高いほど「嫌悪度が強い」と表現する。

7食品中、嫌悪度が最も強かったのはレバーの68、次いでカキの62であり、サシミ以外の全食品が嫌悪度50以上であった。野菜類は平均嫌悪度が43、嫌悪度50以上はシイタケの53のみであった。以上より、動物性の嫌悪食品の場合、野菜類に比べ嫌悪度が強い傾向が示された。

3. 嫌悪の理由

表2 嫌悪理由

数字は実数、()内は%
n=612, *1:n=373

嫌悪理由	レバー	肉あぶら身	カキ*1	生卵*1	サシミ	チーズ	牛乳	出現数合計
味覚総数	46(16.3)	9(3.6)	21(15.8)	5(6.4)	2(2.0)	16(19.3)	22(26.5)	121(12.0)
味・味が嫌い・味がいやにかい	35	9	8	3		14	14	83
嗅覚総数	112(39.7)	3(1.0)	39(29.3)	4(5.1)	29(29.3)	49(59.0)	41(49.4)	277(27.5)
くさい	95		21	3	6	34	27	186
におい・においがいや	17		3			15	14	49
生くさい			15		22			37
触覚総数	40(14.2)	106(42.2)	22(16.5)	28(35.9)	18(18.1)	2(2.4)	0	216(21.4)
歯触り・歯応え	7		7					14
舌触り・口触り	7	19		4	3			33
脂っこい・しつこい		46						46
擬態語*2		32	11	13	6			62
視覚総数	12(4.3)	6(2.4)	12(9.0)	1(1.3)	3(3.0)	0	0	34(3.4)
見た目	10	4	6					20
心理総数	27(9.6)	76(30.3)	19(14.3)	33(42.3)	37(37.4)	3(3.6)	0	196(19.3)
気持ち悪い	25	75	19	26	19			164
生だから				5	16			21
身体総数	0	22(8.9)	4(3.0)	3(3.9)	0	1(1.2)	8(9.6)	38(3.8)
吐き気・気分悪くなる		20						20
腹痛							6	6
アレルギー							2	2
複合総数	28(9.9)	10(4.0)	4(3.0)	0	2(2.0)	8(9.6)	6(7.2)	58(5.8)
まずい・おいしくない	20	5	4			7	6	42
不明総数	17(6.0)	19(7.6)	12(9.0)	4(5.1)	8(8.1)	4(4.8)	6(7.2)	70(6.9)
無記入	9	10	6		4	4	3	36
食べず嫌い	4		4					8
総数合計	282	251	133	78	99	83	83	1009

*2 擬態語の具体例 肉あぶら身 :ぶよぶよ、べたべた、ぬるぬるなど
カキ :ぬるぬる、ぐにやなど

生卵 :ぬるぬる、ずるずるなど
サシミ :ぬるぬるなど

嫌悪食品についてその理由を自由に記述させ、記述の最初に書かれた言葉を嫌悪理由として抽出した。これを前報同様、味覚、嗅覚、触覚、視覚、心理、複合（「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）、不明（食べず嫌い、未記入など）に分類し、さらに野菜類には出現しなかったため、前報では取り入れなかった身体（アレルギー、腹痛、吐き気など）を加え、計8項目に分類した。

その結果を表2に示した。表中には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。

嫌悪理由の平均出現率が高かったのは、嗅覚27%、触覚21%、心理19%、味覚12%であった。前報の野菜類の嫌悪理由が味覚45%と嗅覚21%に集中していたのに比べ、本報の動物性食品には、嫌悪理由の分散傾向が認められ、中でも味覚の割合が12%と野菜類に比べ低い点が注目された。

レバー、カキ、サシミにこのような嫌悪理由の分散傾向が見られ、肉あぶら身、生卵、チーズ、牛乳は嫌悪理由が触覚と心理、味覚と嗅覚などの2種類に集中していた。

嫌悪理由別に見ると、嗅覚が高い割合で出現した食品は、チーズ59%、牛乳49%であった。これら乳類は、いずれも嗅覚が嫌悪理由の半数を占め、他の食品に比べ高い割合であった。嗅覚に出現した表現は、いずれの食品も「臭い」が最も多かったが、この表現は野菜類にも同様に多数出現しており、食品の種類を問わず不快なおいには「臭い」と表現していた。「臭い」以外の具体的な表現の乏しい中で、カキやサシミには「生臭い」という表現が見られた。魚類の生臭いにおいては、死後発生するトリメチルアミンに由来する臭気であることから、鮮度の低下した魚介類を食べた体験が嫌悪感に影響していることが推察された。生卵と肉あぶら身には、嗅覚はほとんど出現しなかった。

触覚は、嗅覚に次いで高い割合で出現し、本報対象食品の嫌悪理由の主要な要素であった。特に多く出現した食品は、肉あぶら身42%、生卵36%であり、サシミ、カキ、レバーにも約16%出現していたが、牛乳、チーズにはほとんど出現しなかった。

なお、あぶら身の脂肪の味については、Henningに従い、味ではなく触感とみなすこととし³⁾、「あぶらっぽい、しつこい、あぶらっこい」などの表現は触覚に入れた。

いずれの食品にも表現として「舌触り、口触り」などの他に、「ぬるぬる、ずるずる、べとべと」などの擬態語が多様にしかも多数出現し、独特の食感や柔らかく歯応えのない状態に対する嫌悪感が強く示された。前報で取り上げたナス、シイタケにも同様の傾向が得られており、これらの食品は、初めて口に入れたときの違和感が非常に強く、多くの子供に受け入れがたい嫌悪感を与えることが示された。

心理は、野菜類の10倍という高い頻度で出現した。特に高い割合で出現したのは、生卵の42%、次いでサシミ37%、肉あぶら身30%で、カキ、レバーにも約10%出現したが、牛乳、チーズにはほとんど出現しなかった。

表現で圧倒的に多かったのは「気持ち悪い」であった。サシミや生卵には「生だから」という理由が見られ、生ものに対する気味悪さや生きている状態の連想がこの「気持ち悪い」の一因となっ

ているものと思われた。また、生卵の場合は、嫌悪理由の78%が心理と触覚に集中し、その他の理由はいずれも7%以下とわずかであったことから、心理的理由すなわち「気持ち悪い」と触覚の関連も推察された。その他の心理の割合が高い食品も同様に触覚の割合が高かった。

味覚の出現頻度は、7食品の平均で12%と低かった。動物性食品が持つグルタミン酸、イノシン酸等由来のいわゆる旨味は、大多数の人に基本的に好まれる味であることから、特別な要素が加わらない限り、動物性食品の「味」に対する嫌悪感は低いものと思われた。その中で味覚の割合が高かったのは、牛乳の27%、次いでチーズ19%であった。これらが嫌悪される理由として、乳児が離乳期に入る頃からラクトース分解酵素活性が急速に低下し、その結果、乳に不快感を覚えることがある⁴⁾ことから、生理的な現象も一因と考えられた。各食品とも、味覚表現のほとんどは「味、味がいや、味が嫌い」などであり、具体的な表現はほとんど見られなかった。レバーとカキは、いずれも味覚が16%出現したが、これらには野菜類に高頻度で出現した「苦い」が散見された。野菜類の場合は実際に苦みがあるというよりも、いやな味の表現として「苦い」が使われていたが、レバーとカキには、胆汁等の影響が考えられた。生卵、サシミには味覚がほとんど出現しなかった。

身体は、牛乳およびあぶら身の10%を占めたが、牛乳の場合は、ラクトースの分解不良によると思われる腹痛やアレルギーなど実際に体調に影響した体験であった。カキには、例数は少ないが食中毒の経験も出現した。肉あぶら身の場合は、「むかむかする、吐きそうになる、気持ち（気分）が悪くなる」などの表現が大半を占め、気分的なもの（心理）との区別が曖昧であるが、幼少時の脂肪の消化能力といった生理的要因との関連の検討も必要と思われた。

このような身体的理由は、野菜類には皆無であり、たんぱく質や脂肪に富む動物性食品に特有の嫌悪理由といえよう。

以上の嫌悪理由の出現状況について、「大嫌い」群と「嫌い（嫌い+少し嫌い）」群を比較したところ、野菜類同様2群間に差は認められなかった。

4. 現在の嗜好

幼少時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もいずれも0点として各食品の平均評点（現在の嗜好度）を求めた。すなわち、全員が「大好き」であれば嗜好度3となり、全員「食べられる程度」であれば嗜好度1、今も「嫌い」であれば嗜好度0となる。また、幼少時の嫌悪度別に「大嫌い」群と「嫌い（嫌い+少し嫌い）」群についても比較した。以上の結果を表3に示した。

7食品の平均では、現在の嗜好が「大好き」または「好き」は12%しか存在せず、「食べられる程度」の27%を加えた嗜好好転率は39%であった。これは、好転率が75%であった野菜類に比べ明らかに低く、嗜好が好転しにくい傾向が示された。また、7食品の現在の平均嗜好度も0.60ときわ

表3 現在の嗜好の程度

食品名 嫌いの程度	実数	大好き	好き	食べられる程度	n=612		*1:n=373
					嫌い	大嫌い	平均 評点
	人	%					
レバー	282	3.2	6.7	26.2	23.4	40.4	0.49
大嫌い	143	3.1	3.7	13.6	23.6	56.0	0.30
嫌い	91	3.3	13.2	52.8	23.1	7.7	0.89 ***
肉あぶら身	251	1.6	2.0	25.1	29.9	41.4	0.34
大嫌い	143	2.1	2.8	7.7	21.7	65.7	0.20
嫌い	108	0.9	0.9	48.2	40.7	9.3	0.63 ***
カキ ^{*1}	133	4.5	16.5	29.3	15.8	33.8	0.76
大嫌い	83	6.0	13.3	14.5	14.5	51.8	0.59
嫌い	50	2.0	22.0	54.0	18.0	4.0	1.04 **
生卵 ^{*1}	78	1.3	2.6	24.4	43.6	28.2	0.33
大嫌い	43	2.3	0.0	18.6	27.9	51.2	0.26
嫌い	35	0.0	5.7	31.4	62.9	0.0	0.43 n.s
サシミ	99	13.1	9.1	26.3	25.3	26.3	0.84
大嫌い	45	11.1	2.2	15.6	17.8	53.3	0.53
嫌い	54	14.8	14.8	35.2	31.5	3.7	1.09 ***
チーズ	83	3.6	18.1	36.1	14.5	27.7	0.83
大嫌い	47	6.4	21.3	23.4	6.4	42.6	0.85
嫌い	36	0.0	13.9	52.8	25.0	8.3	0.81 n.s
牛乳	83	3.6	8.4	31.3	26.5	30.1	0.60
大嫌い	42	2.4	4.8	16.7	19.1	57.1	0.33
嫌い	41	4.9	12.2	46.3	34.2	2.4	0.85 ***
全体	1009	3.9	7.8	27.5	25.3	35.6	0.60
大嫌い	594	4.0	5.9	13.8	20.0	56.2	0.44
嫌い	415	3.6	10.6	47.0	32.8	6.0	0.82 **
評点		3	2	1	0	0	

「大嫌い」群と「嫌い」群間の差の検定 ***:<0.001, **:<0.01

めて低く、野菜類中もっとも低かったグリーンピースの0.68をも下回った。この結果は、動物性の嫌悪食品は、野菜類に比べ幼少時の嫌悪度が強く、しかもその後の嗜好の好転も良好ではないこと示すものであった。

「大嫌い」群と「嫌い」群の比較では、「大嫌い」群は「大好き」または「好き」が10%、現在もなお「嫌い」または「大嫌い」76%で好転率はわずか24%、平均嗜好度は0.44と非常に低調であった。一方「嫌い」群は「大好き」または「好き」は14%と同様に低いものの、「食べられる程度」を加えた好転率は61%に達し、平均嗜好度は0.82で2群間に有意の差が認められた ($p < 0.01$)。このような2群間の差については前報でも指摘したが、幼少時に「大嫌い」であった場合の嗜好の好転は、「嫌い(少し嫌いを含む)」であった場合に比べ、かなり困難であることが今回も示された。

食品別に見ると、現在の嗜好度がもっとも良好なのは、サシミとチーズで嗜好度は共に0.83、次いでカキの0.76であった。これら3食品は、「大好き」又は「好き」に好転した者の割合が約20%と他の食品に比べ高く、中でもサシミは「大嫌い」群から「大好き」に好転した者が13%存在するなど好転の状況が良好であった。これらの食品は、一般的に嗜好度は良好な食品であるから、周囲に好む人がいることや食べるチャンスも多いことが好転を良好にした一因であろうと考えられた。

一方、現在の嗜好度が最も低かったのは、生卵、肉あぶら身の0.33で、これらは好転率も約30%と最も低く、嗜好が非常に好転しにくい食品であった。これらの食品は、幼少時の嫌悪度が非常に強く、嫌悪感が強烈であったことに加え、生卵の場合は、加熱調理したもので代用でき、肉あぶら身も食べることを重要視される食品でないことなどから、食べる努力の必要性がなかったことも嗜

好が好転しにくい要因になったと考えられる。

レバーと牛乳は、いずれも現在の嗜好の程度、好転率共に平均値を下回っていたが、「嫌い」群は、約70%が好転していた。しかし、「大嫌い」群の好転率は約20%と低く、2群間の差の著しい食品であった。この2食品は嫌悪理由の内、嗅覚の割合が高い食品であり、臭いが好転を阻害する要因と思われた。

幼少時の嫌悪度と現在の嗜好間に相関は認められなかった。

5. 嗜好変化の時期

表4 嗜好変化の時期

食品名 嫌いの程度	実数 人	n=612						*1:n=373	
		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	今も食べ られず	評点 平均値
レバー	282	2.1	2.8	7.5	12.8	16.3	3.2	55.3	4.1
大嫌い	143	0.5	1.1	5.2	8.4	11.5	3.7	69.6	4.3
嫌い	91	5.5	6.6	12.1	22.0	26.4	1.0	25.3	3.9
肉あぶら身	251	4.4	2.0	7.6	15.1	7.6	2.0	61.4	3.7
大嫌い	143	1.4	0.0	2.8	8.4	7.0	2.1	78.3	4.2
嫌い	108	8.3	4.6	13.9	24.1	8.3	1.9	38.9	3.4
カキ ^{*1}	133	0.0	0.8	6.8	18.8	26.3	3.8	43.6	4.5
大嫌い	83	0.0	0.0	7.2	10.8	21.7	3.6	56.6	4.5
嫌い	50	0.0	2.0	6.0	32.0	34.0	4.0	22.0	4.4
生卵 ^{*1}	78	5.1	0.0	5.1	6.4	12.8	0.0	70.5	3.7
大嫌い	43	2.3	0.0	4.7	2.3	7.0	0.0	83.7	3.7
嫌い	35	8.6	0.0	5.7	11.4	20.0	0.0	54.3	3.8
サシミ	99	0.0	4.0	9.1	18.2	20.2	2.0	46.5	4.1
大嫌い	45	0.0	0.0	4.4	13.3	13.3	2.2	66.7	4.4
嫌い	54	0.0	7.4	13.0	22.2	25.9	1.9	29.6	4.0
チーズ	83	4.8	8.4	8.4	28.9	12.1	1.2	36.1	3.6
大嫌い	47	4.3	8.5	2.1	25.5	12.8	2.1	44.7	3.7
嫌い	36	5.6	8.3	16.7	33.3	11.1	0.0	25.0	3.5
牛乳	83	16.9	10.8	6.0	7.2	9.6	8.4	41.0	3.1
大嫌い	42	7.1	4.8	0.0	0.0	9.5	9.5	69.1	3.9
嫌い	41	26.8	17.1	12.2	14.6	9.8	7.3	12.2	2.8
全体	1009	3.9	3.4	7.3	15.1	14.7	2.9	52.8	3.8
大嫌い	594	1.5	1.4	4.2	9.4	11.6	3.2	68.7	4.1
嫌い	415	7.2	6.3	11.8	23.1	19.0	2.4	30.1	3.7
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 ***:<0.001, **:<0.01

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。数値が小さいほど早い段階で嗜好が変化したことを意味する。結果は表4に示した。

7食品の平均で、嗜好変化の時期の割合がもっとも高かったのは「今も食べられず」の53%であった。上述の「現在の嗜好」において「嫌い」と「大嫌い」の合計が60%であることを示したが、この内の9割が今も食べられないほどの嫌悪感を持っていることになる。野菜類の場合は、「今も

食べられず」は18%、「嫌い」と「大嫌い」の合計は26%であったことから、幼少時同様、現在の嫌悪の程度も野菜類に比べ、より強力であることが示された。嗜好が変化した者について、変化時期の分布を見ると、ピークは、中学生および高校生でともに15%であり、この時期に変化した者の6割が存在していた。変化の時期の平均評点は3.8で、これは野菜類と同値であった。

「大嫌い」と「嫌い」群間を比較すると「大嫌い」群は「今も食べられず」が70%を占め、変化時期は高校生の割合が高く、評点は4.1であった。これに対し「嫌い」群は、「今も食べられず」が30%、変化時期は中学生、小学生の割合が高く、評点は3.7であった。両群の評点に有意の差が認められたが ($p < 0.01$)。野菜類でも同様に有意の差が認められていることから ($p < 0.01$)、幼少時の嫌いの程度が強いほど嗜好は容易に変化しにくく、変化した場合も変化時期が遅くなる傾向が示された。

食品間の比較では、カキは、変化時期の評点が4.5でもっとも変化時期の遅い食品であったが、「今も食べられず」は44%と低く、上述の現在の嗜好の評点も良好であったことから、変化の時期は遅いが現在の嗜好は、比較的良好な食品であった。サシミも変化時期の評点4.1、「今も食べられず」47%で、同様の傾向であった。これとは逆に、変化の時期は早い、今も食べられないが多い食品は肉あぶら身と生卵であった。これらは「今も食べられず」がそれぞれ60%と70%に達し、幼い内に嗜好が変化する者と全く変化しない者と二極化の傾向が見られた。最も変化時期が早かったのは牛乳の3.1で、変化した者の6割が中学入学前に変化していた。牛乳の場合、幼少時から給食などで摂取する機会が多いことが嗜好の変化を早める要因と思われた。牛乳は、変化の時期が早く、現在の嗜好も比較的良好な食品で、チーズに同様の傾向が見られた。

二木²⁾は、3歳以降「種々の食品を体験し学習を重ねることで食べられる食品が増え、嗜好の幅が広がっていくが、それにはそれぞれの食品の体験の積み重ねが不可欠となる。(中略)食品の体験にはチャンスの有無と同時にその動機づけとなる受け入れ体制が必要である。それには第一に脳の発達に関係する。好奇心、競争心、知識が必要となるからである。」と述べ、食べにくい食品ほど年齢的要因が重要な役割を果たし、食べられるようになる年齢が遅くなるという。これを確認した二木⁶⁾らの、幼若小児期に嫌って食べられなかった食品が食べられるようになった年齢に関する中・高生調査(対象食品は野菜類)の「個人差が非常に大きいものの、大部分の食品は平均10.2歳で食べられるようになり、香辛料は14.6歳、特殊食品(貝類、クラゲなど)はさらに数年遅れるがそれは体験チャンスが少ないためであろう」との結論は、野菜類について、小学高学年から高校にかけて嗜好が大きく変化するとした筆者の指摘と一致する結果であり、本報告の動物性食品も上述の通り同様であった。いわゆる思春期と呼ばれるこの時期は、急激な成長に伴い食欲が非常に増す時期であることから、成長に不可欠な栄養成分の生理的な欲求が高まり、これを体内に取り入れるために嗜好に変化が生じることは、生理学的に見ても理にかなうところであろう⁷⁾。これに体験の積み重ねと好奇心、競争心、知識が加わり食べられる食品の種類が急速に増えるものと思われる。

ま と め

食べ物の好き嫌いの予防又は改善のために役立つ、実態に即した食教育資料の収集を目的として、幼少時の嗜好の実態と成長過程でそれがどのような経過をたどるかを捉えるために、女子短大生を対象にアンケート調査を実施した。分析は、嫌われる率の高かった動物性食品7種（レバー、肉あぶら身、カキ、サシミ、生卵、牛乳、チーズ）について行い、以下の結果を得た。

1. 嫌悪者の割合は、レバーが最も高く46%で、全対象食品中最も高かった。次いで肉あぶら身41%～牛乳14%の範囲であった。野菜類に比べ嫌悪者の割合の高い食品が少なかった。
2. 嫌悪度（「大嫌い」の割合）が最も強かったのは、レバー68、次いでカキ62～サシミ46の範囲であった。野菜類に比べ嫌悪度の強い食品が多かった。レバー、肉あぶら身、カキは嫌悪者の割合が高く、嫌悪度も強い食品であった。その他の食品は、嫌悪者の割合は低い嫌悪度は強い食品であった。
3. 嫌悪理由の出現状況は、嗅覚28%、触覚21%、心理19%、味覚12%の順に高く、分散傾向が見られた。
4. 現在の嗜好度の平均評点0.60は、野菜類の1.04に比べ非常に低かった。現在の嗜好が最も良好なのはサシミとチーズ(0.83)、最も低かったのは生卵と肉あぶら身(0.33)であった。幼少時の嫌悪度と現在の嗜好度間に相関は認められなかった。
5. 嗜好変化の時期の平均評点3.8は、野菜類と同値であった。変化時期が最も早かったのは牛乳(3.1)、遅かったのはカキ(4.5)であった。嗜好好転者の割合と嗜好変化の時期間に相関は認められなかった。
6. 「大嫌い」群と「嫌い」群の比較では、野菜類と同様、嫌悪理由の発現状況に差はないが、現在の嗜好度、嗜好変化の時期には有意の差が認められ、いずれも「嫌い」群が有意に良好であった。

以上、前報と合わせた2報の分析を通じて以下3点の結論が得られた。

1. 子どもに好き嫌いが発現した際に、養育者はそれを放置することなく、「大嫌い」という強い嫌悪感を持たせない工夫と努力が求められる。
2. 食べる体験の機会が多いことが嫌悪感の定着や悪化を予防・改善する有効な手だてとなる。
3. 思春期前頃からの食欲が増してくる時期は、嗜好改善に取り組む良い機会となる。

本研究は対象食品が限られていること、食品の好き嫌いに影響する背景（生育環境、食履歴、心理状態、健康状態等）についての分析が行えていない等不十分な点が多々ある。

今後更に多くの食品について検討を重ねる一方、対象者の背景についての分析を行いたい。

文 献

- 1) 高 早苗：女子短大生の幼少時の嫌悪食品について、中国短期大学紀要，第31号，95-105，

2000.

- 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, 30-38, 1995.
- 3) 佐藤昌康: 味覚の科学, 朝倉書店, 197, 1981
- 4) 上野川修一: 乳の科学, シリーズ食品の科学, 朝倉書店, 77-78, 1996.
- 5) 鳥居邦夫: 味覚と嗜好性, 栄養学雑誌, Vql.58, No.2, 53, 2000
- 6) 二木武: 小児栄養における新しい視点を考えるー発達・栄養・行動ー, 実践女子大学研究紀要 第31号, 1-3, 1994
- 7) 河村洋二郎, 吉田正昭, 柴田長夫, 西村 薫: 食欲の科学, 医歯薬出版, 167-168, 1981