

O2-015

小児の食習慣と偏食の現状：小学生への質問紙調査より

松林 裕香、金森 萌々子、宮平 奈津美、
鐘築 千晶、丸尾 高弘、酒井 知恵子、
遠藤 有里、南前 恵子、花木 啓一

鳥取大学医学部 保健学科

【目的】

近年、生活習慣病の増加が問題となっており、その要因として食習慣の乱れや偏食が注目されている。特に、小児期に偏った食習慣が形成されて、それが成人期まで持続すると、将来の生活習慣病発症のリスクファクターになりうると考えられる。一方、小児期の食習慣や偏食の現状や形成過程については定説がなく、どのような因子がその形成に関与しているのかについて、未だ十分には明らかにされていない。本研究では、小児期、特に学童期の食物の嗜好や家庭での食生活の状況を調査し、偏食形成との関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は、A市内の小学校に通学している2・3年生122名（男52名、女70名）。児とその保護者に質問紙を配布し、現在と3歳時（振り返りで記入）の食習慣と偏食の状況に関する質問紙への回答を求めた。質問紙は無記名とし、回収ボックスで回収した。本研究は、鳥取大学医学部倫理審査委員会の承認を得て実施した。

【結果】

1) 食事の状況: 朝食は、9割以上の児が毎日摂っていた。外食の頻度は、「月に1～3回」が最も多く、惣菜利用の頻度は、「週に1～2回」が最も多かった。インスタント食品利用の頻度は、「週に0回」の人が6割以上であった。家庭での食事の状況は、「家族と会話しながら」が5割弱で最も多く、次いで「テレビ見ながら」、「会話は子ども中心」の順であった。2) 偏食の状況: 嫌いな食物の有無に関しては、男女ともに8割以上の人が「ある」と答えた。嫌いな食物の種類は、男女ともに「野菜類」が最も多く、次いで「魚介類」の順であった。「果実類」を嫌う女子が多い傾向があった。嫌いな程度は、男女ともに「野菜類」で最も強く、次いで「魚介類」の順であった。「肉類」、「きのこ類」を嫌う男子が多い傾向があった。嫌いな理由は、男女ともに「食感」、「苦い」が多かった。偏食が始まった時期は、幼児後期が5割以上と最も多かった。

【考察】

学童のいる家庭の食卓は、食品の話題など子どもを中心とした家族の会話があり、家族がお互いの食習慣や日々の生活を知ることのできる貴重な時間であった。学童の嫌いな食物は、種類、程度とも「野菜類」が上位であった。嫌いな理由は、「苦い」、「食感」、「匂い」であり、野菜独特の苦みが子どもの偏食に影響していると考えられた。調理等の工夫が好き嫌いの改善に繋がる可能性が示唆された。