

# 子どもたちへの食育推進のための試みについて ——学生における偏食状況調査と改善につなげる実践研究——

塚田 信 (管理栄養学科・教授)

飯村敦子 (子ども心理学科・教授)

大澤繁男 (管理栄養学科・教授)

小泉裕子 (児童学科・准教授)

田爪宏二 (子ども心理学科・准教授)

内藤知美 (児童学科・准教授)

## 1. はじめに

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取、朝食の欠食など食生活の乱れが社会問題となってきた<sup>1) 2)</sup>。さらに増加する生活習慣病と食生活との関係が指摘され、子どもたちが食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることが重要であると国民レベルで認識されてきた。

平成17年(2005)に施行された食育基本法では、「食育」を国民が健全な心身を養い、豊かな人間性を育み、生きるうえでの基本であり、徳育および体育の基礎になるべきものと位置づけている。その実現に向けて食環境作りからネットワークづくりへと拡大し、食生活改善活動が大きく展開されることになった。しかし「食育」は広範囲な領域を含み、概念や定義は明確ではない。

そこで、我々は食育推進構想を前報において「食育推進アプローチ図」として述べた。<sup>3)</sup>「望ましい食生活の実現」をゴールとし、6つの視点から食教育を実施しつつ、相互の連携をとることにより実現が可能となる。視点は(1)健康・生活リズム(2)食行動・食習慣(3)調理力(4)食知識(5)食と心(食環境)・食文化(6)食糧生産・生育である。<sup>5)</sup>

本報告は、偏食状況調査とその結果を改善につなげる実践研究である。

飽食時代の到来により年齢に関係なく「好きな時に好きな食べ物だけを食べる」ことが可能となった。子どもたちの偏食に関する実態は、親、保育士や幼稚園教諭が食生活における問題点の一番に「偏食」を挙げており<sup>4) 6) 7)</sup>、嫌いな食品の中で野菜が上位を占め、特に緑黄色野菜が苦手とされている。<sup>8)</sup> 偏食改善にはまず野菜嫌いの克服が不可欠と考えられる。しかし、偏食を「仕方ないと考えている」親<sup>8)</sup>をはじめ、一部の親は偏食に無関心であり、「食べられないものは食べなくても良い」と考えているなど偏食を容認する風潮すらみられる。<sup>4) 7) 9)</sup> 偏食改善の必要性は栄養摂取の過不足を生む健康上の問題や、食べられるものが制限されることにより食事の幅が狭まり、食事の楽しさも減少する。さらに教育者の中には、食物に対する好き嫌いは人や物ごとへの好き嫌いにも共通し、問題とを感じるなどが挙げられている。

本報告は上述の(2)食行動・食習慣の視点から偏食の実態を調査・分析し、その結果を反映させ、(3)調理の視点から偏食改善につなげて子どもたちが調理を実践したものである。

## 2. 目的

第一部では、嫌いな野菜の状況を各ライフステージにおいて把握するとともに、好き嫌いは

どのような契機、要因に影響を受けるのか、また、嫌いな野菜が自然と食べられるようになることはあるのかも含めて調査・分析を行う。

第二部では第一部での結果を反映させ、嫌いな野菜を克服するための媒体としてレシピ集を作成する。また、実際に小学生が調理実習を行い、その効果を今後の偏食改善に資することを目的とする。

### 3. 第一部 偏食(野菜)に関する調査

#### (1) 方法

対 象：関東地区3大学(4学部、5学科)の学生730人(女714人、男16人)

調査期間：平成18年10月から平成19年6月

調査方法：対象者に調査の趣旨を説明し了解を得た後、無記名の質問紙法(自記式記入法)で行った。

調査内容：【資料1】参照。

#### (2) 結果と考察

##### 1) 現在食べられない野菜の情况

##### ①食べられない野菜の有無と野菜名 (表1)

- ・現在食べられない野菜が「ある」人は84.8%で、「ない」人は15.2%であった。偏食は全ての人にあると思っていたが、「ない」人が予想以上に多かった。
- ・野菜名では上位から「セロリー」145人、「ゴーヤ」100人、「グリーンピース」93人、「シュンギク」81人、「カリフラワー」44人の順であった。

表1 食べられない野菜の種類

食べられない野菜	(人)	食べられない野菜	(人)
セロリー	145	ナス	27
ゴーヤ	100	ミニトマト	22
グリーンピース	93	ネギ	21
シュンギク	81	オクラ	18
カリフラワー	44	カブ	14
ニンジン	43	キュウリ	8
トマト	38	ダイコン	3
ピーマン	33	ゴボウ	2

(複数回答)

##### ②食べられない理由 (表2)

- ・食べられない理由は、「味」66.4%が最も多く、次いで「におい」15.5%、「食感・歯ごたえ」12.6%、「外観」1.8%であった。
- ・野菜別にみると、理由が「味」では「ゴーヤ」92.5%、「ニンジン」71.4%、「グリーンピース」64.9%、「セロリー」64.4%、「シュンギク」61.7%の順に多かった。
- ・「食感・歯ごたえ」では、「グリーンピース」29.6%、「ナス」16.9%、「カリフラワー」15.5%で合わせて62.0%を占めた。

- ・「におい」では、「セロリー」41.4%、「シュンギク」24.1%が多く、あわせて65.5%を占めた。
- ・「見た目・外観」と回答した人は1.8%と非常に少なかった。

表2 野菜の食べられない理由

〔上位 10〕

		食べられない理由					総計 563
		味 (n=374)	におい (n=87)	食感 (n=71)	外観 (n=10)	その他 (n=20)	
食べられない野菜	セロリー	76	36	3		3	118
	ゴーヤ	74		1	2	3	80
	グリーンピース	48	3	21	1	1	74
	シュンギク	37	21	2			60
	ニンジン	25	9			1	35
	トマト	24	2	5			31
	カリフラワー	14		11	4	1	30
	ピーマン	22	4				26
	ナス	7		12	1	1	21
	ネギ	11	3	1			15

## ③食べられない野菜と年代（表3）

- ・食べられない年代別では「小学生」62.8%、「中学生」12.5%、「高校生」8.3%の順に多かった。「小学生」が多かったのは学校生活が6年間と長く、給食の導入により家庭で使用しない食材を食べる機会が増えたことやこの年代は味覚・嗜好の変化が起こりやすいためと考えられた。
- ・野菜別にみると「小学生」では「セロリー」67.8%、「シュンギク」63.9%、「ニンジン」62.2%、「中学生」では「シュンギク」19.6%、「セロリー」14.0%、「ニンジン」2.7%の順に多かった。

表3 食べられない野菜と食べられない年代 との関係

		いつごろから食べられないか（年代）							総計 575
		幼児* (n=39)	小学生 (n=361)	中学生 (n=72)	高校生 (n=48)	大学生 (n=15)	その他 (n=31)	無回答 (n=9)	
食べられない野菜	セロリー	3	82	17	5	3	9	2	121
	ゴーヤ	1	20	16	28	6	8	1	80
	グリーンピース	6	62	4	2		1		75
	シュンギク	3	39	12	2	1	4		61
	ニンジン	4	23	5	1	1	2	1	37
	トマト	5	24	1			1		31
	カリフラワー	3	21	3		1	1	1	30
	ピーマン	3	18	1	1	1	2		26
	ナス	1	18	1			1		21
	ネギ	5	7	3	2				17

\*質問紙では「幼児」の選択肢を設けなかったため、「その他」の項で「幼稚園」と記述している人が多かった。そのため、参考値として記載し、比較の対象にはしなかった。

- ・「小学生」では「オクラ」と「グリーンピース」が共に80%以上が食べられなかった。
- ・「高校生」では「ゴーヤ」が58.3%で特異的に多かった。

これは2000年以降の沖縄食文化の流行<sup>10)</sup>により「ゴーヤ」を食べる機会が増えたが、以前はあまり食べる機会がなかったと考えられた。

#### ④ 食べられない年代と食べられない理由 (表4)

- ・食べられない理由が「見た目・外観」と回答した人は1.7%と少なかったが、そのほとんどは「小学生から」だった。好き嫌いを判断するときに第一印象や「見た目・外観」が大きく影響すると考えられ、食わず嫌いにつながると思われた。<sup>11)</sup> 外観を重視した調理を行うことは低年齢での偏食防止に有効である。これに対して「中学生」や「高校生」では「見た目・外観」での影響は少なかった。
- ・理由を「味」と回答した割合は、「小学生」61.0%、「中学生」13.6%、「高校生」10.3%、「大学生」3.3%であった。

表4 食べられない年代と食べられない理由との関係

(人)

		食べられない理由						総計
		味	におい	食感 歯ごたえ	見た目 外観	その他	無回答	
食べられない年代	幼児*	27	6	3		1		37
	小学生	242	62	55	7	14		380
	中学生	54	15	6				75
	高校生	41	1	5		1		48
	大学生	13	1	1				15
	その他	20	3	3	2	3		31
	無回答	3	2		2	1	2	10
総計		397	88	73	9	19	2	586

(複数回答を除く)

\*質問紙では「幼児」の選択肢を設けなかったもので、「その他」の項で「幼稚園」と記述している人が多かった。そのため、参考値として記載し、比較の対象にはしなかった。

## 2) 食べられなかった野菜が食べられるようになった情況

### ① 食べられるようになった経験と野菜名

- ・「ある」と回答した人は64.5%だった。大学生までに嫌いだった野菜が食べられるようになった割合が明らかになった。
- ・食べられるようになった野菜は「ピーマン」23.4%、「ナス」17.0%「セロリー」7.2%、「トマト」7.0%、「ニンジン」5.9%の順に多かった。

### ② 食べられるようになった理由

- ・理由別では「味」が54.1%と最も多く、次いで「食感・歯ごたえ」が19.7%、「におい」は0.7%で最も少なかった。
- ・理由が「味」では、野菜別にみると「ナス」69.7%、「ピーマン」67.0%、「トマト」54.5%、「セロリー」43.8%、「ニンジン」21.4%の順に食べられるようになっていた。
- ・「セロリー」の理由は「食感・歯ごたえ」と「味」ともに43.8%で多かった。

## ③食べられるようになった野菜と克服した年代（表5）

- ・野菜を克服した年代別では「高校生」が33.0%と最も多く、次いで「中学生」31.6%、「小学生」18.4%、「大学生」11.1%の順だった。
- ・「ピーマン」では「小学生」34.5%、「中学生」33.6%、「高校生」28.2%ではほぼ同じ割合で食べられるようになっていた。
- ・「セロリー」と「トマト」では「中学生」が最も多かった。
- ・「ナス」は「高校生」が40.0%と最も多く、次いで「中学生」が27.5%だった。
- ・「ニンジン」では「中学生」と「高校生」が32.1%と同率、次いで「小学生」25.0%だった。

表5 食べられなかった野菜と克服した年代との関係

〔上位 10〕

		克服した年代							総計
		* 幼児	小学 生	中学 生	高校 生	大学 生	その 他	無回 答	
		(n=4)	(n=81)	(n=139)	(n=145)	(n=49)	(n=2)	(n=20)	
食べられなかった野菜	ピーマン	1	38	37	31	3			110
	ナス	2	8	22	32	16			80
	セロリー		6	13	9	6			34
	トマト	1	6	13	9	4			33
	ニンジン		7	9	9	2		1	28
	ゴーヤ		1	1	8	5			15
	シュンギク		2	9	4				15
	ネギ			2	9	2	1		14
	オクラ		1	4	3	1			9
	グリーンピース		2	4	1	2			9

(複数回答を除く)

## ④食べられるようになった野菜と契機や工夫点

- ・食べられるようになった工夫点は「調理上の工夫」が25.5%で最も多く、次いで「いつの間にか」16.8%だった。「いつの間にか」食べられるようになることも多いことがわかった。
- ・「調理上の工夫」で食べられるようになった野菜は、「ナス」41.3%、「セロリー」32.4%「トマト」27.3%であり、「ピーマン」26.4%の順であった。
- ・「いつの間にか」が最も多かったのは「ニンジン」28.6%、「トマト」27.3%であった。
- ・克服したきっかけが「食わず嫌い」だった人の46.9%が「ナス」であった。
- ・「強制的」での改善例はなかった。

## ⑤食べられなかった理由と食べられるようになった理由（表6）

- ・食べられなかった理由と食べられるようになった理由の両方が「味」だった人は33.1%と最も多く、「食感・歯ごたえ」4.6%、「におい」0.4%、「見た目・外観」は0%であった。

- ・食べられなかった理由が「味」以外だった人でもその39.2%は食べられるようになった理由が「味」だった。食べられるようになる理由は「味」が大きく影響していることがわかった。全体の55.6%は味の工夫により食べられるようになった。野菜の偏食を改善するためには、調理で味付けを工夫することが最も重要であると考えられた。

表6 食べられなかった理由と食べられるようになった理由との関係 (人)

		食べられるようになった理由						総計
		味	食感・歯ごたえ	見た目・外観	におい	その他	無回答	
食べられなかった理由	味	152	47	8	1	51	8	267
	食感・歯ごたえ	49	21	2	1	13	1	87
	におい	17	15		2	5	1	40
	見た目・外観	26	7				1	34
	その他	5	3			2		10
	無回答	1		1			19	21
総計		250	93	11	4	71	30	459

(複数回答を除く)

#### ⑥食べられなかった野菜を克服した年代と契機 (表7)

- ・「調理方法の工夫」により食べられるようになった年代は「高校生」22.1%、「中学生」27.8%であり、「いつの間にか」はそれぞれ18.8%、23.5%、「味覚の変化」ではそれぞれ13.0%と11.7%であった。
- ・「環境の変化」で克服した人は、「小学生」で33.3%と最も多く、次いで「大学生」30.0%の順だった。
- ・野菜別では「ピーマン」が「小学生」、「中学生」、「高校生」でほぼ同じ割合で食べられるようになっていた。食卓に上る頻度が多いために、どの年代でも克服できる可能性があると考えられた。このことから、偏食改善には食べられない野菜も積極的に使用し、食べる機会を増やすことが大切であると思われた。
- ・「ニンジン」、「トマト」の克服したきっかけは「いつの間にか」が多かった。これは「ニンジン」、「トマト」の赤や黄色が様々な料理で彩を添える役割が関係しており、「いつの間にか」は「何もしない」のではなく、食卓に上る頻度が多く、常に目にしていた野菜であったことが食べられるようになる要因と考えられる。

表7 食べられなかった野菜を克服した年代と契機との関係

(人)

		克服した契機								総計
		調理方法の工夫	いつの間にか	自分の努力	味覚の変化	食わず嫌い	環境の変化	強制的	無回答	
克服した年代	幼児*	2		1		1			1	5
	小学生	28	14	11	5	3	10	2	14	87
	中学生	45	38	10	19	12	5	4	29	162
	高校生	34	29	20	20	13	6	4	28	154
	大学生	12	7	7	6	4	9	1	11	57
	その他		1						1	2
	無回答			1					19	20
	総計	121	89	50	50	33	30	11	103	487

\*質問紙では「幼児」の選択肢を設けなかったため、「その他」の項で「幼稚園」と記述している人が多かった。そのため、参考値として記載し、比較の対象にはしなかった。

### ⑦調理の工夫点

- ・「調理者が工夫した」は56.2%、「本人が工夫した」は11.1%、「工夫をしなかった」は31.3%であった。
- ・調理方法として「味付けを工夫した」が最も多かった。次いで「細かく刻んで見えなくした」、「食感を変えた」、「においを消した」の順だった。
- ・克服した野菜は「ピーマン」27.3%が最も多く、次いで「ナス」、「ニンジン」15.2%、「トマト」12.1%、「セロリー」9.1%の順だった。
- ・「ピーマン」はどの調理方法でも克服できていた。「ナス」の調理方法では「食感を変えた」や「味付けを工夫した」が多かった。「ニンジン」の調理方法では「細かく刻んで見えなくした」が最も多かった。

### 3) 過去に食べていたが現在食べられなくなった野菜の状況

- ・過去に食べていた野菜が食べられなくなってしまった経験の「ある」と回答した人は8.4%だった。
- ・食べられなくなった主な契機は、主に、
  - \*理由が不明であるが食べられなくなっていた。
  - \*食べ過ぎて嫌いになった。
  - \*周りに食べられない人がいたため影響を受けて嫌いになった。
  - \*以前は出されたものは食べるという感じだったが、味わって食べるようになってから好き嫌いが激しくなったなどであった。

食べられていたものが食べられなくなる契機は、「味」の影響は少なく、周囲や食環境、年齢の変化、心理的要因や食事経験などの影響が強いと思われた。

#### 4) 過去から現在までの偏食の状況 (表 8)

- ・嫌いな野菜が食べられるようになった経験がある人は65.9%、ない人は34.1%だった。
- ・過去に改善経験もあるが、また新たに食べられなくなったものもあるため、現在は偏食が「ある」と回答した人は7.3%だった。
- ・食べられなかったものの一部は改善ができていますが、改善できずにいるものもある人は56.4%。
- ・食べられなかったものが改善できずにいて、新たに食べられなくなったものがある。もしくは過去に食べられないものはなかったが、新たに食べられなくなったものがあると考えられる人は2.0%だった。
- ・食べられなかったものが現在も継続して食べられず、新たに食べられなくなったものはない人は27.1%だった。
- ・改善経験もあり、新たに食べられなくなったものもないため完全に偏食改善がみられた人7.3%だった。
- ・現在も過去も偏食がない人は7.2%であった。

表 8 過去から現在までの偏食状況

(人)

		食べられるようになった 経験				総計
		あり 467		なし 242		709
		過去に食べられていたものが食べられなくなった経験				
		あり	なし	あり	なし	
現在の 偏食	あり	48	371	13	178	610
	なし	0	48	0	51	99
総計		48	419	13	229	709

## 第二部 嫌いな野菜を克服するための実践

第一部の結果を考慮し、食べられない野菜を克服する具体的な方法として調理の視点から次のことを実践した。

### (1) レシピ集作成

**野菜の種類選定** 「平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査報告書」<sup>9)</sup>により好き嫌いが多くとされていた野菜8種（なす、とまと、グリーンピース、ピーマン、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、きゃべつ）を選択する。

**作成の工夫点** 短時間で簡単に調理ができる。独特の匂いを軽減する、外観を変える、食材の大きさを変えるなど五感から得られる影響を考慮して、より摂食意欲を湧かせる工夫をした。特に形状に着目し、初級；外観やテクスチャーに影響を及ぼさないみじん切りやペースト状 中級；初級より形を残し、外観からも入っていることがわかる大きさ 上級；野菜を食べている実感が持てる大きさに分類し、利用者が初級から上級へと様子を見ながら進めるように調理例を考えた。

**レシピ集を作成後** 各家庭に配布し、後日活用の効果を検討する。

「I LOVE VEGETABLE ～好き嫌い克服レシピ集～」は【資料2】参照。



## (2) 調理実習の対象・方法

**対象と期間：**鎌倉市内の私立小学校3・4年生（学年各2クラス、男女計115名）に平成19年6月から7月の期間に行った。

**方法：**

### 1) 事前調査

予め各クラスの児童に対して、好きな食材、嫌いな食材についてアンケート調査を行い、得られた結果から、嫌いと回答した人数が多かった野菜とレシピ集の初級メニューとを組み合わせレシピを決める。

### 2) 実習内容

偏食や野菜の知識に関する座学を1時限行った後、クラス毎に児童を1班5～6人の計6班に分け調理室で児童自ら調理を行った。調理終了後全員で試食をした。食後に「食べることができたか」などの項目について児童自ら回答した。

## (3) 結果と考察

事前調査により、各クラスのテーマ野菜と料理名を決めた。（表9）

表9 テーマ野菜と料理名

対象学級	テーマ野菜	料理名
3年A組	とまと	ワンタンスープ
3年B組	ピーマン	ポテト春巻
4年A組	なす	ポテト春巻
4年B組	ピーマンとしいたけ	ポテト春巻

- ・嫌いな野菜を食べることができた全児童の平均は71.4%であった。
- ・「なす」が嫌いと答えた児童の割合は最も多かったが、実習後の試食では全員食べることができた。また、今後食べる意欲のある児童の割合は最も多く、他の野菜よりもなす嫌いの改善が顕著にみられた。
- ・ピーマンを今後食べる意欲のある児童の割合は4種の野菜の中で最も低く、一番改善がみられなかった。

今回の実習では食べることはできたが、今後食べる意欲はないと思う児童もいた。学校で行う調理実習では友達と大勢で食べる楽しさ、食事用に整頓された環境、「おいしいね」という声も聞こえるような明るく楽しい会話があった。さらに自らが食材に触れ調理した、という達成感、満足感もプラスになって嫌いな食材の入った料理を食べる気持になったと考えられた。

表10 調理実習前後のアンケート結果

(%)

	テーマ 野菜	テーマ野菜を 嫌いな児童 (実習前調査)	食べられなか った児童 (実習後調査)	今後食べる意欲 のない児童	野菜の克服が できなかった 児童*
3年A組	とまと	13.3	0.0	3.3	24.8
3年B組	ピーマン	24.1	3.4	10.3	42.7
4年A組	なす	40.7	0.0	7.4	18.2
4年B組	ピーマン	27.6	3.4	10.3	37.3
	しいたけ	17.2	3.4	3.4	19.8

\*野菜の克服が出来なかった児童の割合は、今後も食べる意欲のない児童の割合をテーマ野菜を嫌いな児童の割合で除した値に100を乗じた値である。

## 4. まとめ

### (1) 偏食状況調査から

- 偏食は年代が小さいほど起こりやすく、成長過程とともに食べる食材の種類や頻度が増え、改善されていく傾向にあった。偏食の改善は短期的なものではなく、長期間かかると考えられた。幼い頃から継続して調理上の工夫を行うことにより克服できる可能性が高いと考えられた。
- 食べられるようになった理由は「味」、克服したきっかけは「調理上の工夫」が最も多かったことから、野菜の偏食を改善するためには、調理で味付けを工夫することが最も有効であると考えられた。
- 特に理由がなく「いつの間にか食べられるようになる」ことも、多くはないがあることがわかった。彩りが良く使用頻度の高い野菜に多かった。
- 複数の野菜を食べられないという人がいる反面、偏食のない人もいることから偏食は今までの食生活の在り方の影響が大きいことが窺えた。食べられない野菜が一種類とは限らず、数種あると考えられた。克服して食べられるようになった野菜もあれば、また新たに食べられなくなるものも少しはあり、偏食を改善するためには、短期的目標として食べられないものを一種類ずつ克服していくことが望まれる。
- 食事をする上での様々な因子が偏食に影響しており、改善には常に細やかな注意を払う大切さがわかった。

### (2) 調理実習の実践から

- 調理経験による偏食改善の効果は大きかった。子どもたちにとって食材への興味を引き出すこと、食べ物への関心を高めることが大切である。実際に調理に携わり食材に触れることで、作る楽しさや苦勞、その過程を経験する。また、自分で調理をしたという自信を持つことができる。調理を行うことは子どもたちの摂食意欲の向上へとつながり、偏食を改善する手法として非常に効果的であると考えられた。

さらに、実際に野菜を育てたり採取したなどの体験があれば、食への関心を持つ良いきっかけとなり、偏食改善に繋がるであろう。

- 食環境や周囲の雰囲気は偏食に大きく影響していた。家庭でも具体的には、食器やランチョンマットでコーディネートしたり、行事食やイベントを利用して楽しい雰囲気をつくることが必要であり、その工夫に伴って家族での会話も弾み、偏食改善の誘因になると考えられた。
- 学校の調理実習や給食で嫌いな野菜を食べることができたと自信を持つことは、好き嫌いの克服に大切なことと考えられる。しかし各家庭では嫌いな野菜が食卓に上らず、また積極的に食べさせないことも想像される。学校での体験には限りがあるので、家庭での改善方法の一つとして、克服レシピ集の継続的、長期的利用により克服することも有効と考えられる。

今年度はレシピ集を各家庭に配布し、実際に子どもたちの偏食改善効果を確認することができなかった。今後は作成したレシピ集を各家庭で継続使用することにより、レシピ集の有用性を検討したい。

## 謝辞

本研究を行うにあたり質問紙調査にご理解とご協力をいただきました各大学の学生の皆さま、ご指導、御協力いただきました小学校の先生方はじめ生徒の皆さま、研究の推進力となりました食教育ゼミ生（飯塚千絵、亀山香里、高嶋恵、本間早智子、石川美貴、大谷香織、小野寺君江、佐藤美帆）に深く感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 塚田信,菅原明子: 児童福祉施設入所児童の入所直後と7か月後との毛髪中ミネラル含量の変動について, 栄養学雑誌, vol.54, No.1, pp.33-40 (1996)
- 2) 塚田信: 非行児の入所直後の毛髪中のミネラル変動について —良い食生活と悪い食生活とにおける毛髪中のミネラル含量の違いについて—, 立正大学短期大学部紀要, 第28号 (1991)
- 3) 塚田信,飯村敦子,大澤繁男,小泉裕子,田爪宏二,内藤知美: 幼児期の子どもたちへの食育推進のための試みについて 鎌倉女子大学学術研究所報, 第7号 pp.97-110 (2007)
- 4) 塚田信,桜井幸子,片海美智子,原田節子,西岡光世: 家庭における食育についての提案 (第1報) —保育士,幼稚園教諭からの問題提起を受けて—, 日本栄養改善学会 第51回, p.203 (2004)
- 5) 文科省作成: 食に関する指導の充実と栄養教諭に期待される役割
- 6) 生活情報センター編: 食生活データ総合統計年報2006年版 —子どもの食生活上で困っていること—, p.85, 生活情報センター (2006)
- 7) 生活情報センター編: 食生活データ総合統計年報2008年版 —小学生の食生活/食生活上,保護者から注意されること—, p.87, 生活情報センター (2007)
- 8) 本間恵美,鷺見孝子,遠藤仁子: 偏食を生み出す要因に関する研究 —子ども期の食生活が及ぼす影響—, 東海女子短期大学大学紀要 第26号, pp.33-41 (2000)
- 9) 独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部健康安全事業課: 平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査報告書, —28嫌いな食べ物—, p.37, p.41, pp.68-69 (2007)
- 10) 大村雅志,仲地真吾,古田阿由美,与儀千夏: 2004年度琉球大学法文学部人間科学社会学実習,食文化班報告書 —黒い豚の社会学— 沖縄の食のブランド化, pp.6-7 (2004)
- 11) 鷺見孝子,本間恵美,遠藤仁子: 偏食を生み出す要因に関する研究 —女子短大生の偏食状況—, 東海女子短期大学大学紀要 第25号, pp.37-45 (1999)

## 資料 1

## 偏食のアンケート

～野菜について～

性別( 男 ・ 女 ) 年齢( ) 出身地( )

私たちは鎌倉女子大学で偏食について研究しています。

これらの活動を進める上で下記のアンケート調査をさせていただきたいと思ひます。

ご協力宜しくお願いします。

1. あなたが食べた野菜は何か? 下記の中から1つ選んでください。

ニンジン トマト ナス セロリ ピーマン ネギ ミニトマト キュウリ ゴーヤ  
ダイコン グリンピース オクラ カブ ゴボウ カリフラワー シュンギク

※ 上記に当てはまるものがない方はその野菜をお書きください。

1. 1. で選んだ野菜の食べられなかった理由は何か? 最も当てはまる選択肢 1つを選んでください。  
a) におい b) 見た目・外観 c) 食感・歯ごたえ d) 味  
e) その他( )2. 1. の野菜はいつごろから食べられなかったですか?  
a) 小学生 b) 中学生 c) 高校生 d) 大学生 e) その他( )2. あなたが幼かったころ食べた野菜のうち、現在は食べられなくなったものはありませんか?  
a) あり b) ない

1. 2. で a) あり と答えた方にお聞きします。その野菜は何ですか?(複数回答可)

( )

※ 以下の質問項目①～⑥には、2. の質問でお答えいただいた野菜のうち 1つについてお聞きします。  
選んだ野菜( )

① 食べられなかった理由は何か? 最も当てはまる選択肢 1つを選んでください。

a) におい b) 見た目・外観 c) 食感・歯ごたえ d) 味

e) その他( )

② 食べられなくなった理由は何か? 最も当てはまる選択肢 1つを選んでください。

a) におい b) 見た目・外観 c) 食感・歯ごたえ d) 味 e) その他( )

③ 食べられなくなったのはいつごろからですか?

a) 小学生 b) 中学生 c) 高校生 d) 大学生 e) その他( )

④ 食べられなくなったきっかけは何ですか?

( )

⑤ 食べられるように何か工夫はしましたか?

a) 自分がした b) 調理者がした c) しなかった

⑥ ⑤で a) 自分がした と答えた方にお聞きします。どんな工夫をしましたか?

a) においを消した b) 細かく刻んで見えた c) 食感を変えた d) 味付けを工夫した

具体的な方法( )

⑦ ⑤で a) 調理者がした と答えた方にお聞きします。どんな工夫をしましたか?

a) においを消した b) 細かく刻んで見えた c) 食感を変えた d) 味付けを工夫した

具体的な方法( )

3. あなたが幼かったころ食べていた野菜のうち、現在は食べられなくなったものがありますか?

a) あり b) ない

1. 3. で a) あり と答えた方にお聞きします。その野菜は何ですか?(複数回答可)

( )

※ 以下の質問項目①～④には、3. の質問でお答えいただいた野菜のうち 1つについてお聞きします。  
選んだ野菜( )

① どのようなところが良くて食べていましたか? 最も当てはまる選択肢 1つを選んでください。

a) におい b) 見た目・外観 c) 食感・歯ごたえ d) 味 e) その他( )

② 食べられなかった理由は何か? 最も当てはまる選択肢 1つを選んでください。

a) におい b) 見た目・外観 c) 食感・歯ごたえ d) 味 e) その他( )

③ 食べられなくなったのはいつごろからですか?

a) 小学生 b) 中学生 c) 高校生 d) 大学生 e) その他( )

④ 食べられなくなったきっかけは何ですか?

( )

4. 普段の食生活の中で、食べられない野菜を食べようと心がけていますか?

a) はい b) いいえ

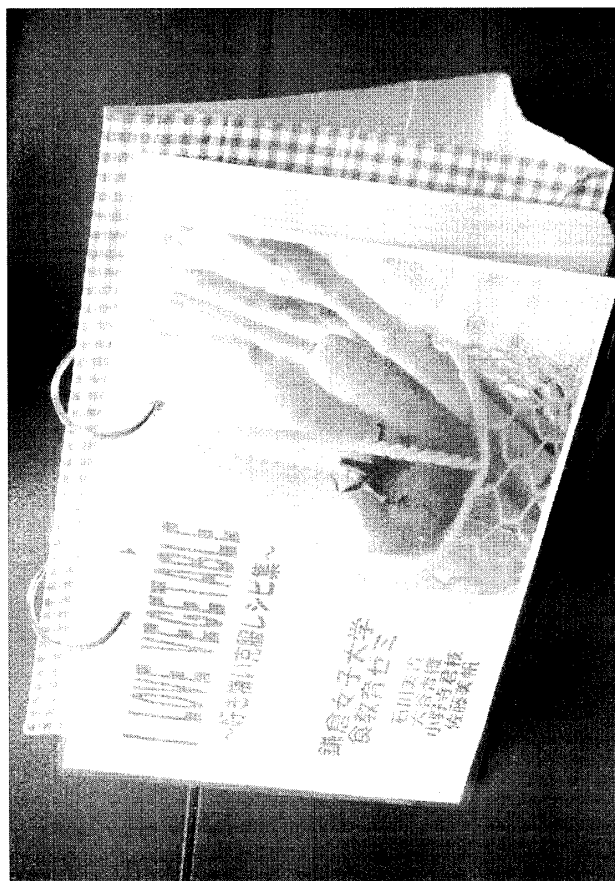
2. 4. で a) はい と答えた方にお聞きします。心がけている方はどんなことに気を付けているのか、具体的な注意点を教えてください。

食べられない野菜( )

具体的な方法 ( )

5. そのほか、何か野菜についてご意見・ご感想がある方はご自由にお書きください。

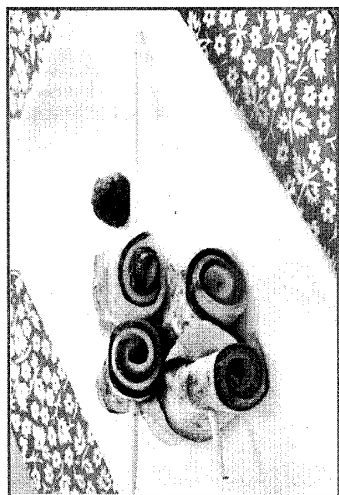
以上で、アンケートを終わります。ご協力ありがとうございました。



～好き嫌い克服レシピ集～  
(作り方の説明つき)

中級

**食材に少し慣れた段階。  
千切りや角切りにした調理法。**



「なす」の中級レシピ



**食材に慣れる段階。  
みじん切りや裏ごしした調理法。**

初級



「なす」の初級レシピ



上級

**完全に克服する段階。  
食材の味を残し  
野菜を大きく切った調理法。**



「なす」の上級レシピ

