

幼児期における保育者の食事指導法を考える —保育科学生自身の偏食の振り返りと学生が考える指導法から—

芝田 郁子

1. はじめに

人は乳幼児期をどのように過ごし、生活のリズムや生活習慣の基盤をどう作ったかで、健康に大きな影響が出て、人生の幸福度が異なってくる。特に幼児期は発育・発達が著しい時期であり、食生活においても習慣づくりは重要な課題である。さらに、この時期は、「食を営む力」を養うため、食べる意欲を大切に食の体験を広げる時期とも言われ、生涯にわたる食生活の基礎が形成される時期である。

平成16年、厚生労働省は『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～(概要)』(厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長、雇児保発第0329001号)において「食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うことが重要である」¹⁾と述べている。また、保育所保育指針に「保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」を育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること」²⁾と謳われている。

保育者に課せられた役割として、この健康に大きな影響を与える「食を営む力」を培うことは重要であり、この「食を営む力」の形成のため、養護及び教育の両視点から子どもとかわっていかなければならない。

そして、この「食を営む力」の形成には楽しく食べることが必要になる。子どもの食事は発達過程に伴い、乳汁摂取から離乳食を経て固形食に移っていく。その過程で起きる幼児期の偏食(好き嫌い)問題は、楽しく食べられない大きな要因となる。また、偏食は平成27年度乳幼児栄養調査によると母親が幼児期の子どもの食事で困っていることの上位でもある³⁾。その他、遊び食い、むら食い、たべるのに時間がかかる等の問題も母親はあげている。偏食と違い、これらの子どもの食行動は発達過程にあるために発生する一時的な現象で、いずれ卒業するもの、時間が解決してくれるととらえることが容易で、納得が

得られやすい。しかし、偏食は対応を間違えるとこじらせ、長引かせることになる。さらには、前述した「楽しく食べる子ども」像が描けないばかりでなく、子どもにとって食事が苦痛な時間、嫌な思い出として残ることがある。子どもの成長の中で食につながる思い出が豊かであることが生活の豊かさにもつながると考える。

2. 研究の目的

本研究で、偏食を取り上げた理由は、偏食が「食を営む力」の形成に必要な楽しく食べることに大きくかわり、保育者である母親が幼児期の食事に関しての困りごととして上位にあげられているからである。さらに、母親が子どもの幼児期の食事に関しての困りごとの1位にあげている遊び食べやむら食い、食べるのに時間がかかるは、一時的な問題と考えることができるが、偏食は対応を誤ると長引き、固定化することもあるため重要度が高いと判断し、偏食を取り上げた。尚、本研究における偏食の定義は、木田らが用いた「嫌いな食品を食べないこと」⁴⁾を使った。

今回は、保育科学生を対象に自分自身の偏食（好き嫌い）を振り返り、育ちのどの時期に起こり、なぜ起こったかを把握する。その上で、保育者として学生自身は指導法をどのように考えているのか明らかにし、保育者としてのよりよい食事指導法を考える一助とすることを目的としている。

3. 研究方法

(1) 対象者

保育に関する基本的な学習も終了し、保育実習及び教育実習も経験している保育科2年生184人（女183人、男1人）を対象とした。実習では子どもの食事場面における保育も体験している。したがって、食行動の問題点を理解でき、食習慣の習得に係る指導にも関心を持つ素地がある。当然、園での食事場면을イメージできる学生である。

(2) 時期・方法

平成29年10月上旬に自己学習として「あなたは好き嫌いがありますか、もしあれば、その原因を考え、育ちのどの時期に起きたか、なぜ起きたか、推定してみよう」と「偏食の指導法を考えよう」というテーマの課題を出した。時数制限をせず、A4用紙に設問を並べ、自由に意見を記載できる形式とした。書かれた記述をカテゴリーに分類して、カテゴリーの内容及びその人数を集計した。

4. 結果

(1) 偏食の有無

「あなたは好き嫌いがありますか」の問いに 82% (141 人) があると答えている。その中で 14% (25 人) は偏食がなくなったり、好んで食べることはないが食べられるようになったと記載している。さらには、偏食 (好き嫌い) はないと述べている学生が、16% (30 人) いた (図 1 - 1、図 1 - 2)。

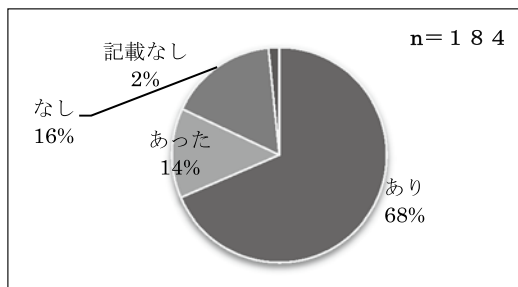


図 1 - 1 偏食 (好き嫌い) の有無

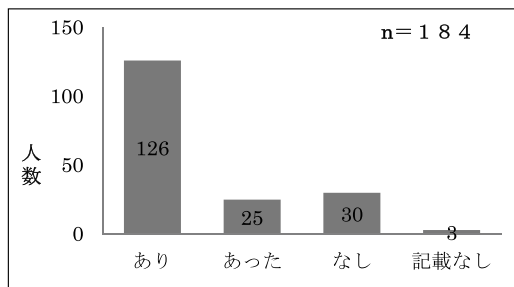


図 1 - 2 偏食者の数

(2) 偏食が始まった時期・内容

① 始まった時期

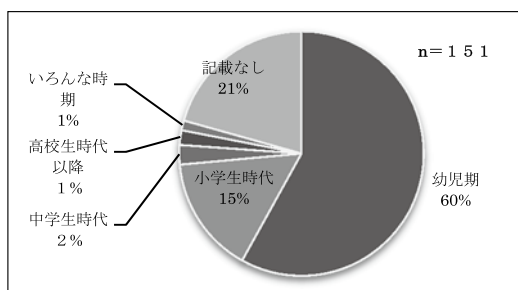


図 2 - 1 偏食 (好き嫌い) の開始時期

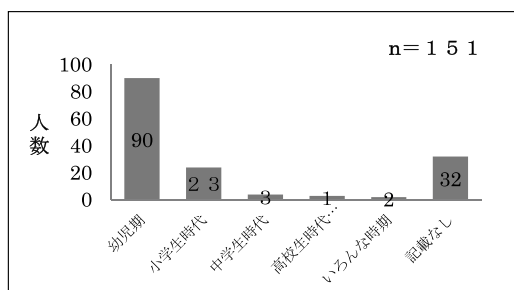


図 2 - 2 偏食 (好き嫌い) の開始時期と人数

好き嫌いがあると答えた 82% (151 人) の学生の偏食 (好き嫌い) が開始した時期を記述の内容から、幼児期、小学生時代、中学生時代、高校生時代以降と分類した。幼児期に好き嫌いが始まった学生が 60% (90 人) であり、小学生時代に始まった学生は、15% (23 人) で、合わせて 7 割以上となった。記載なしも 21% (32 人) あるが、多くは幼児期な

いし小学生時代に始まり、年齢が進んでいっても偏食者が大きく増えることは少ない（図2-1、図2-2）。

②偏食（好き嫌い）の内容

複数の学生があげた嫌いな食材（食べ物）を5人以上の学生があげたものを多い順からあげるとピーマン（19人）、ゴーヤ（12人）、野菜（11人）、トマト（10人）、セロリ（10人）、ニンジン（9人）、きのこ（8人）、玉ねぎ（7人）、レバー（7人）、魚（7人）、牛乳（5人）、グリーンピース（5人）であり、ねぎ、肉、貝類、パクチ、レーズン、銀杏、チーズ、生クリーム、キュウリ、こんにゃくと続く（図2-3）。

その他、杏仁豆腐、ウインナー、ハム、マヨネーズ、納豆、メロン、三つ葉、パプリカ、大根、ピクルス、パスタ、アスパラガス、すな肝、すいか、にんにく、抹茶、うどん、水菜、トウモロコシ、かぼちゃ、豆類、エビチリ、魚卵があげられていた（各1人、順不同）。

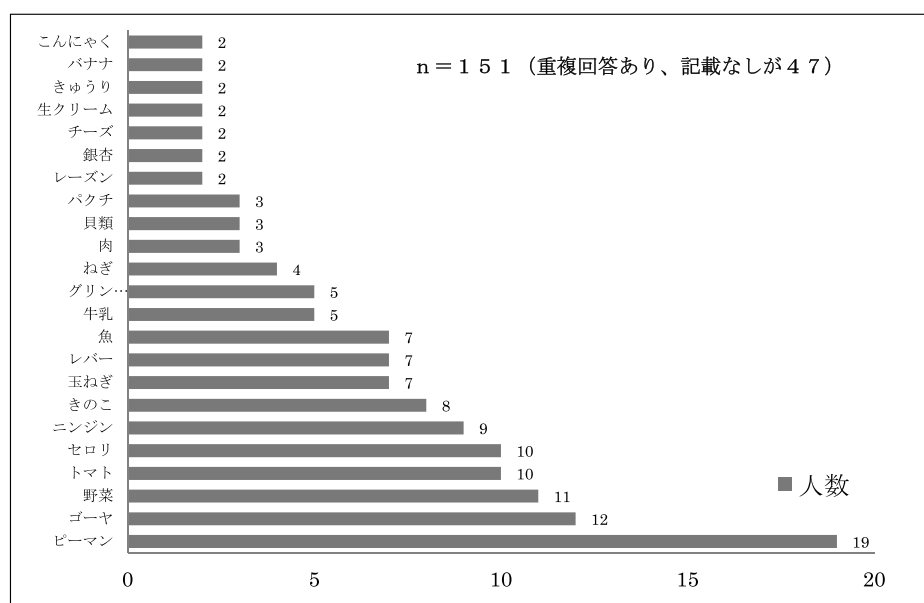


図2-3 嫌いな食材

(3) 偏食（好き嫌い）の理由

①嫌いになった理由

嫌いになった理由を食材そのものの特質からくるもの「食材」と食にまつわる体験からくるもの「経験」とした。理由①「食材」（図3-1）では味を理由にする学生が61人と

一番多く、次いで食感 (27人)、臭い (27人)、見た目 (16人) となっている。また、味については、苦いが多く25人、辛い5人、味が無い4人があげている。その他の27人は「味が嫌い」との表現や「独特の味」という表現をしていた。食感については、「食感」「食感が悪い」との記載が多かった。中に「下ざわりが嫌い」(2人)、「パサパサしている」「噛んだときに粉っぽいものが出てくる」「想像していた感触と違った」などの表現も使われていた。臭いについては「臭いがきつい」「臭いが独特」という表現が多く、その場合は、臭いの段階で食べずに食わず嫌いになる場合も見られた(図4-1)。このように、食材から見た嫌いになる理由は苦い味が一番多いことがわかった。さらにきつい独特な臭いに対しても食べることを拒否する態度につながる事が書かれていた。

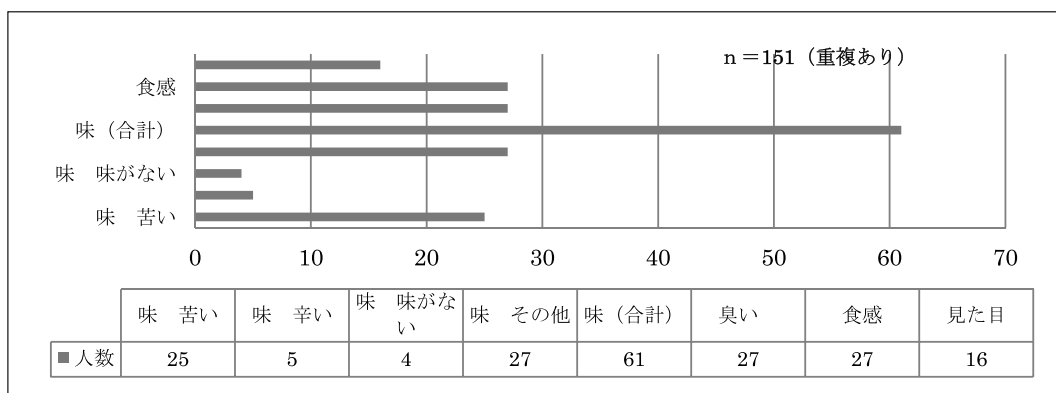


図3-1 嫌いになった理由① (食材)

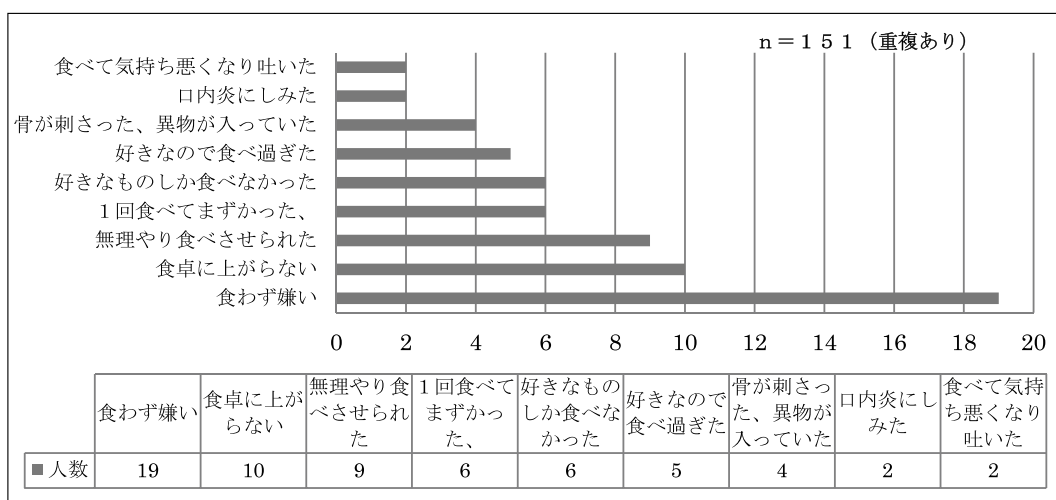


図3-2 嫌いになった理由② (経験)

嫌いになった理由②の「経験」では、多いものから「食わず嫌い」(19人)、「食卓に上がらない」(10人)、「無理やり食べさせられた」(9人)、「1回食べてみずかった」(6人)、「好きなものしか食べなかった」(6人)、「好きなので食べ過ぎた」(5人)、「骨が刺さった、異物が入っていた」(4人)、「口内炎にしまった」(2人)、「食べて気持ち悪くなり、吐いた」(2人)となっている。経験については食わず嫌いが多いことがわかった(図3-2)。

②偏食がない理由

最初から偏食(好き嫌い)がないと書いている学生が記述している理由は以下の内容である。「年齢が進むにつれ、好みが変わった」(3人)、「食べ物に興味があり、なんでも食べれた、年齢とともに食べ物に興味が出てきた」(3人)、「食経験が豊富だった、いろいろなものを食べさせてくれた、食卓にいろんな料理を出してくれた」(3人)、「母が工夫して食べさせてくれた」(2人)、「両親に好き嫌いがなかった」「祖父母が野菜を育て食べさせてくれた」(各1人)。

次に、好き嫌いがあつたがなくなったという学生の場合には、理由として以下の内容をあげている。「年齢により味覚が変わって食べられるようになった」(3人)「工夫してくれた」「母が保育士で対応に慣れていた」「褒められたから」「苦手なものでも頑張っけて食べた」「保育士になるため頑張っけて食べるようにしていたら食べられるようになった」(各1人)。

(4) 学生が示した偏食の指導方法

課題は「偏食の指導法を考えよう」としてしたが、学生の記述は指導の仕方のみならず、その対応にまで言及していた。したがって、偏食の指導法①指導の仕方、偏食の指導法②調理法、偏食の指導法③経験・環境の3つに分け、結果をまとめた。

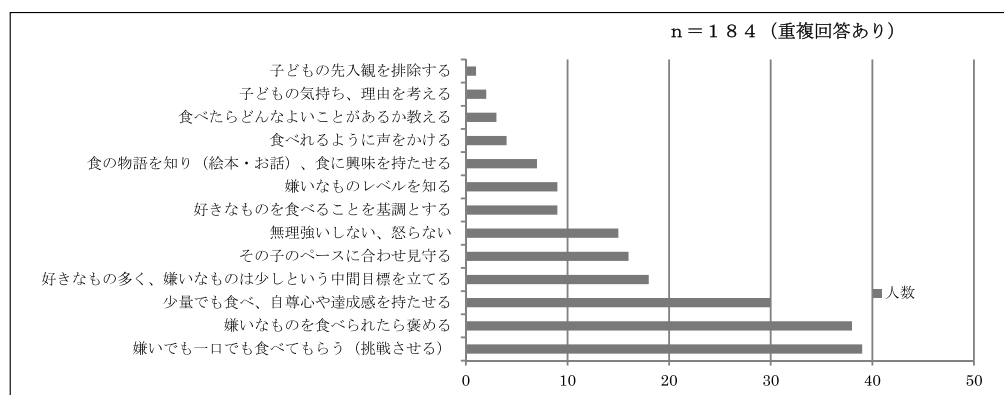


図4-1 偏食の指導法① 指導の仕方

まず、偏食の指導法①指導の仕方であげられた内容は13の項目だった。一番多かったものは「嫌いでも1口でも食べてもらう(挑戦させる)」(39人)だった。この意見には無理強いはいしないが、食べる経験も必要なことであるとの意見を添えているものが多かった。以下、「嫌いなものを食べられたら褒める」が38人、「少量でも食べ、自尊心や達成感を持たせる」が30人、「好きなもの多く、嫌いなものは少しという中間目標を立てる」が18人、「その子のペースに合わせ、見守る」が16人、「無理強いしない、怒らない」が15人、「好きなものを食べることを基調とする」が9人、「嫌いなもののレベルを知る」が9人、「食べ物の物語を知り(絵本・お話)、食に興味を持たせる」が7人、「食べられるように声をかける」が4人、「食べたらどんなよいことがあるか教える」が3人、「子どもの気持ち、理由を考える」が2人、「子どもの先入観を排除する」が1人と続いた(図4-1)。

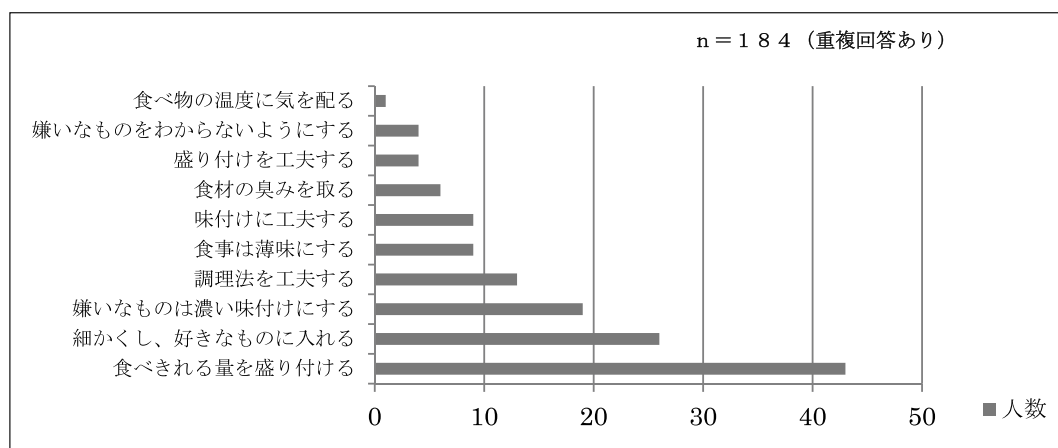


図4-2 偏食の指導法② 調理法

次に、偏食の指導法②調理法では、以下の意見があげられた。多い意見からあげていく。「食べられる量を盛り付ける」が43人、「細かくし、好きなものに混ぜる」が26人、「嫌いなものは濃い味付けにする」が19人、「調理法を工夫する」が13人、「食事を薄味にする」が9人、「味付けに工夫する」が9人、「食材の臭みを取る」が6人「盛り付けに工夫する」が4人、「嫌いなものをわからないようにする」が4人、「食べ物の温度に気を配る」が1人だった。4番目にあげた「調理法に工夫する」は具体的な工夫内容の記載がなかったものである(図4-2)。

3番目の偏食の指導法③経験・環境も多いものから列挙していく。「一緒に料理をする(買い物、片付けを含む)」が41人、「楽しい食事環境にする」が30人、「一緒に野菜を育てる」が25人、「少しずつ慣れさせる」が16人、「周囲の(大人・友達)がおいしそうに食べる」が15人、「空腹感を持たせる」が14人、「いろいろなものを食べる機会を与える」が11人、「好きなものをしっかり食べて満足感を与える」が7人となった(図4-3)。

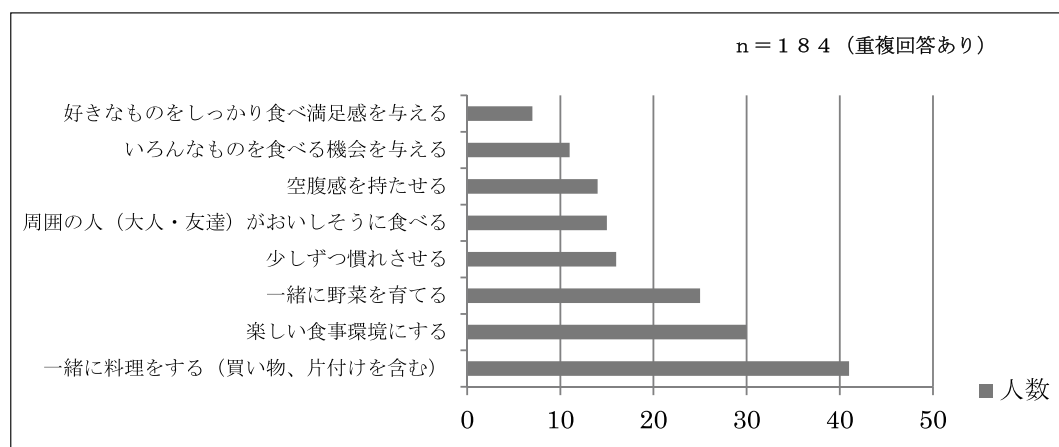


図4-3 偏食の指導法③ 経験・環境

5. 考察

本研究は、保育科学生を対象に自分自身の偏食(好き嫌い)を振り返り、育ちのどの時期に起こり、なぜ起こったかを調べた。学生には自分の偏食を意識させ、保育者として学生自身が偏食指導をどのように考えているかを明らかにするため、課題を提出させ、その記述内容をカテゴリーに分類し、集計した。ここでの偏食の定義は前述のように嫌いなもの食べないこととしている。

まず、偏食の振り返りは、偏食の確認から行った。対象とした短期大学保育科2年の学生において、好き嫌い(偏食)は、82%の学生みられた。池田が大学生に実施した偏食のアンケートでも女子学生が81.4%であり、近い値が先行研究においても示されている⁵⁾。偏食は一部の人に現れる特別な現象ではないことが再認識された。また、その中の14%は、現在は偏食がなくなったと記述しているものや好んでは食べないが嫌いなものが食べられるようになったと記載しているものもある。偏食は多くの人にあり、また、必ず固定するものでもないことも今回の学生自身の振り返りからわかった。さらには、記述内

容から、数人ではあるが、年を経ると好みも変わり、偏食の内容が変わったり、偏食しなくなる人もいたこともわかった。これは、緒方らの「幼児期に嫌いだった食品を現在食べられるようになった学生は7割」⁶⁾や西川が行ったアンケート結果の「幼児期に嫌いだったものを、青年期には食べられる例が多数ある」「さまざまな場面がきっかけとなり、嫌いな食べ物が減っていくことが示された」との結果⁷⁾などから、食べられるようになったという学生の割合本研究では低いが、固定化しないという点は合致する。しかし、本研究の対象者においては成人しても嫌いのまま過ごしている傾向が高いこともわかった。

偏食の時期については、自分自身のことを振り返る形式をとったので、記述がない学生も21%もみられた。しかし、時期について記載のあった学生のほとんどが幼児期と答えている。本間らの研究では小学校低学年、次いで幼稚園・保育園の頃となっており⁸⁾、小学校や幼稚園・保育園の給食での食品との出会いが味覚等の発達に合わせて偏食を作りだしていると考えられる。

さらに、偏食の内容および理由をみると、内容については野菜が多く上がっている。また、その理由で食材に対するものは、苦い(25人)、辛い(5人)、味が無い(4人)など味を理由にする学生が61人と一番多く、次いで食感(27人)、臭い(27人)、見た目(16人)となっている。この傾向などは他の調査とも一致している⁹⁾。食べ物に対する嫌悪は危険回避による生命維持という観点があり、毒性や腐敗を意味する苦味・酸味を嫌悪した状況であり、初めて出会う食べ物に対して警戒心を抱く新奇性恐怖を持つことによる食わず嫌いも生物として正常な状況と言われている。したがって、野菜を摂取した時に、味覚・触覚・臭覚・視覚を使って慣れていないものを警戒することは、本能ともいえ、初めての食べ物との出会いであり、食べる初体験をする幼児期や小学校の低学年に偏食が始まることは納得できることである。

反対に好きなものであったとしても経験や学習によって嫌悪を獲得することもある。食卓に上がらない、無理やり食べさせられた、1回食べてまずかった、好きなものしか食べなかった、骨が刺さった、異物が入った、口内炎にしまった、食べて気持ち悪くなり吐いた、好きなものを食べ過ぎて嫌いになったなどの経験からくる偏食の理由については、食事場面での大人のかかわりや環境づくりが、偏食の傾向を弱めるために可能な内容と考えられる。それは、偏食がなかった学生の意見である年齢が進むにつれ、好みが変わった、食べ物に興味があり、なんでも食べられた、年齢とともに食べ物に興味が出てきた、食経験が豊富だった、いろんなものを食べさせてくれた、食卓にいろんな料理を出してくれた、母

が工夫して食べさせてくれた、両親に好き嫌いがなかった、祖父母が野菜を育て食べさせてくれた、の記述からも考えることができる。その環境づくりには楽しい食事がキーワードとなる。

上述の偏食の有無や経年変化及びその開始時期、その内容や理由の諸視点を合わせて考えられるのは次のことである。偏食は味覚などの発達を含め、乳幼児期の食物を自身で摂取する機能を獲得していく過程で、誰にでも起こる現象である。そして、味覚の経年変化や環境の変化を受け、変化する可能性があり、固定化するものではないが、嫌な経験・学習による裏付けがあると、偏食が続くことも少なくはない。また、一旦偏食と決めつけてしまうと食わず嫌いという現象が固定化してしまうことも多いとわかった。その食材が嫌いとの強い意識づけがなされないように、いろんな食材の最初のかかわりは重要であり、嫌な言葉でその食材への感覚を言語化しないようにする。そして、美味しいものは何かを幅広い視点で感じさせ、興味を持たせる意識づけが必要である。食べられないと感じている食材も食べる機会を与えることは悪いことではないと考える。

学生には自身の偏食を始めた時期や内容、理由を意識させると同時に偏食の指導方法をあげてもらった。学生が示した指導法の内容をみると、指導の仕方、調理法、経験・環境の3つに分けることができた。指導の仕方においては、子どもは発達成長するという側面が大人との大きな違いであるが、代替の食材があり、栄養や栄養素が確保できるのであれば、無理強いせずとの原則が意見として多いと考えていた。しかし、意見は無理強いしないでとどまらず、食べられないものを食べられるようするための関わりに対する意見が多かった。嫌いでも一口でも食べてもらう。食べられたら褒める。少量でも食べて自尊心や達成感を味わう。好きなものは多く、嫌いなものは少なくという中間目標を立てて食べられるようにするなどが上位にあがっていた。これらの方法はその子どもの偏食の度合いにもよるとは思うが、調理の工夫など他の方法を組み合わせないと無理強いになりかねないので、無理やり食べさせることにならない配慮が必要だと感じた。

次に、偏食の指導法の調理法については偏食の原因になっている食材の特徴、つまり、味が苦い、臭いがきつい、食感悪いなどを変化させることなので受け入れやすいし、偏食が改善できることも納得できる。しかし、この方法は家庭では母親に負担感があるので負担感を軽減させる支援が必要であり、園では保育士と栄養士や調理師との連携が必要となってくる。

もう一点の経験・環境の視点は、まさに食育の視点で偏食を考えていると言える。偏食

を嫌いなものを食べないことと単に嗜好の問題にとどめない考え方である。幼児期は健康を培う上での基礎ができる時期であり、食習慣が形成される重要な時期でもあるとの考えに立った時に、食事は非常に重要なものであり、食事が楽しいことは必須である。偏食がないことはまさに食事を楽しむことに大きな影響を与える。学生は偏食の成立が食材の味、臭い、食感、見た目だけでなくいろいろな要素があることについて、偏食を振り返ったことで再確認できた。だからこそ、家族や友人と楽しい環境で食事を楽しむ、食材に関して興味を持つ、野菜を育てる、調理をするなどを楽しむ、いろいろなものを食べる機会を持つ、好きなものを食べ満足する、空腹感を体験するなどの意見をあげている。木田らの幼稚園におけるトマト栽培では「トマト栽培はトマトに対する嗜好や食べ物を大切にす気持ち高め、偏食に良い影響を与える可能性が示された」と報告している¹⁰⁾。偏食だけでなく、他の食事に関する諸問題は食育の考え方で取り組んでいくことが急がば回れ方式であるかもしれないが、諸問題を固定化、長期化させない方法と考えられる。

6. おわりに

今回の研究では、偏食は誰にでもあり、固定化しないものであることが再認識できた。しかし、対応により長引くことが少なくはないことが学生の振り返りから明らかになった。学生は、幼児期における食事の困りごとである偏食への指導法には、食育の視点を入れながら、嫌いなものを固定化しないための楽しい食事環境と調理の工夫、食に関する興味を抱かせる取り組み、月齢に合わせたいろいろな食べ物との出会いの機会を増やすことなどが重要と考えていることがわかった。

しかし、すべての学生がそのように指導法を整理しているわけではないため、課題提出という方法でなく、偏食についても振り返りやそこから考える指導法を学生同士で討論させる方法を選択したほうが、効果が高かったのではないかと考えた。討論により他学生の意見を聞くことで学生一人ひとりがより深く食育の考え方が食事に関する諸問題解決に有効と意識化できたのではないかと考える。また、保育所保育指針では「乳幼児時期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助がおこなわれるよう、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し」と食育の計画を「保育計画」「指導計画」に位置付けることが謳われている。保育者として、偏食問題からその指導法を考え、その中から食育プログラム作成へと発展させることもスキルの向上につながる学習であると考えられる。

文献

- 1) 厚生労働省：「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」2004
- 2) 厚生労働省：「保育所保育指針」2018
- 3) 厚生労働省：「平成 27 年度乳幼児栄養調査」
- 4) 木田春代、武田文、荒川義人他：「幼稚園における野菜栽培活動の状況とその食育効果—北海道某市での調査—」天使大学紀要、13 巻 1 - 11 (2013)
- 5) 池田綾子：「園児及び大学生の偏食傾向について」九州女子大学紀要 第 32 巻 2 号 19 - 22
- 6) 緒方智宏、直井美津子：「幼児期における嫌いな食品の変化と偏食との関連」西九州大学健康栄養学部紀要 第 1 巻別刷 12 - 19 (2015)
- 7) 西川由紀子「幼児期から青年期にかけての好き嫌いの変遷と食事指導—「楽しく食べる」ことの大切さに注目して—」華頂短期大学紀要第 50 巻 65 - 77 (2005)
- 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—子供期の食生活が及ぼす影響—」東海女子短期大学紀要 第 26 号 38 - 41 (2000)
- 9) カゴメ株式会社：「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告 (2015)」
- 10) 木田春代、武田文、荒川義人：「幼稚園における野菜栽培活動が幼児の偏食に及ぼす影響—トマト栽培に関する検討—」栄養学雑誌 Vol.74 No. 1 20 - 28 (2016)

I Think about the Way of Meal Guidance as a Childcare Person in Early Childhood: Looking Back on Foods Disliked by the Childcare Student Herself and Teaching Method Students Thought

Shibata, Yuko*

本論文では、短期大学保育科の2年生を対象に自分自身の偏食を振り返り、育ちのどの時期に起こり、なぜ起こったかを把握し、保育者として学生自身は指導法をどのように考えているのかを明らかにし、保育者としてのよりよい食事指導を考える一助とすることを目的とした。

学生の偏食の振り返りからは、偏食は誰にでも起こり、固定化しないものであることを再認識できた。しかし、誤った対応や指導により長引くことが少なくはないことも明らかになった。幼児期における食事の困りごとである偏食への指導法は、食育の視点を入れながら、嫌いなものを固定化しないための楽しい食事環境と調理の工夫、食に関する興味を抱かせる取り組み、月齢に合わせたいろんな食べ物との出会いの機会を増やすことなどが重要と学生が考えていることがわかった。

この指導法により、食を営む力を持つ楽しく食べる子どもが育っていくと考える。しかし、すべての学生がそのように保育者としての食事の指導法を整理できたわけではなかった。したがって授業の展開としては、課題提出でなく、学生同士の討論を選択したほうが、他学生の意見を聞くなかで、食育の考え方が食事に関する諸問題解決に有効であると意識化できたのではないかと考える。

キーワード：保育者, 偏食, 食を営む力, 楽しく食べる子ども, 食事指導法

