

子どもの塩味嗜好性の関連要因と それに基づく食育支援策の検討

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	ヤマザキ カヨコ 山崎 圭世子
所属等	大阪キリスト教短期大学 幼児教育学科 講師
プロフィール	2000－2011 年食品メーカー勤務。管理栄養士として、プロスポーツ選手の栄養サポートや、スポーツをする子どもの保護者へのセミナー活動などに従事。2012 年大学院に進学、アスリートのコンディション評価に関する研究を行う。2015 年より現職、保育士養成課程で子どもの食と栄養の授業を担当している。

1. 研究の概要

子どもの食育において味覚の発達を考慮することは重要である。味覚の形成には様々な要因が複雑に影響していると考えられるが、その詳細は未だ明らかになっていない。本研究では、将来の生活習慣病予防を考える上でも重要な塩味に着目し、子どもの塩味に対する嗜好性（味の好み）と、食習慣や保護者の意識との関連について検討した。調査では、幼稚園・認定こども園に在籍する幼児の保護者を対象に①アンケート調査を実施し、②子どもの味覚調査の結果との関連を調べた。

- ① 保護者へのアンケート調査：子どもの食習慣、子どもの食に関する保護者の意識等について、無記名の自記式質問紙調査を行った。
- ② 子どもの味覚調査：一般的な汁物の塩分濃度（0.8%）と、濃い味付けとされる塩分濃度（1.2%）のだし汁を飲み比べ、どちらが好きかを答えてもらった。

2. 研究の動機、目的

味覚や嗜好は乳幼児期の食経験によって形成され、その後の食行動にも影響すると考えられる。各種の味覚の中で塩味は、人の生存に不可欠なミネラルのシグナルであることから、本能的に好まれやすい。濃い味付けは味覚の形成を妨げる可能性が考えられ、また食塩の過剰摂取は高血圧や胃がんの発症との関連が指摘されていることから、減塩はすべての年代で重要な食の課題である。これらのことから、薄味でもおいしく食べられる子どもを育てるための食育の推進は、生涯にわたる心身の健康増進を目指す上で大きな意義があるといえる。

子どもの味覚や食習慣の形成には、家庭での食事提供を担う家族の食への意識が大きく影響する。しかし、子育て世代の減塩への意識は低く、平成 27 年国民健康・栄養調査において「食品を購入する際の参考として食塩相当量の表示が必要」と思う者の割合は、30 歳代女性で 28.0%にとどまっている。子どもの味覚を育てるための、保護者の意識向上を含めた食育支援策の検討が必要である。

そこで本研究では、子どもの塩味嗜好性の実態を把握し、普段の食生活や保護者の意識と味覚との関連を明らかにすることで、効果的な保護者支援策を検討することを目的とした。

3. 研究の結果

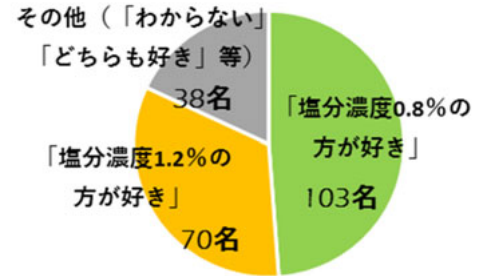
(1) 調査対象

大阪府・滋賀県内の幼稚園・認定こども園に通う幼児（年中・年長）の保護者 211 名

(2) 結果

【子どもの味覚調査】

対象者の子どもの味覚調査の回答結果は、塩分濃度 0.8%のだし汁の方が好きと答えた者(以下、ふつう嗜好群)が 103 名 (49%)、塩分濃度 1.2%のだし汁の方が好き(以下、濃い味嗜好群)が 70 名 (33%)、わからない、どちらも好き等のその他の答えが 38 名 (18%) であった(図 1)。



【図 1】 2 種類の塩分濃度のだし汁を用いた味覚調査の結果

【保護者アンケート】

味覚調査の結果から、その他の回答であった 38 名を除く 173 名の保護者アンケート回答結果について、ふつう嗜好群と濃い味嗜好群の 2 群間で比較した (Pearson のカイ二乗検定) (図 2)。

Q1:「お子さんは次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか」

野菜、甘味飲料、スナック菓子、調理済み食品等 15 項目について、「よく食べる」または「時々食べる」と回答した者と、「どちらともいえない」「あまり食べない」「まったく食べない」と回答した者の割合を比較したところ、「スナック菓子」について、濃い味嗜好群はふつう嗜好群よりも「よく食べる」「時々食べる」と回答した者の割合が多い傾向が見られた ($p < 0.1$)。その他の項目で 2 群間の回答に有意差はなかった。

Q2:「あなたがお子さんの食事で意識していること」

栄養バランスをよくする、薄味にする、一緒に作る等 11 項目について質問した。2 群間で回答に有意差はなかった。

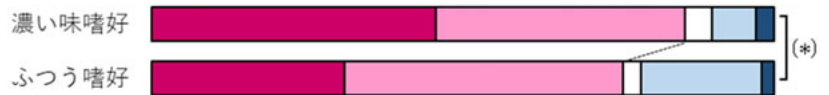
Q3:「お子さんの食事や、家庭の食事の支度で困っていること」

食べることに関心がない、偏食する、料理が苦手等 13 項目について、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と回答した者と、「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」と回答した者の割合を比較した。「甘い飲み物やお菓子を欲しがる」について、濃い味嗜好群はふつう嗜好群よりも「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と回答した者の割合が有意に多かった ($p < 0.05$)。また、「食べすぎる」「濃い味付けでないと食べない」について、濃い味嗜好群の方が「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と回答した者の割合が多い傾向が見られた ($p < 0.1$)。その他の項目に 2 群

■どのくらいの頻度で食べているか

■よく食べる ■時々食べる □どちらともいえない □あまり食べない ■全く食べない

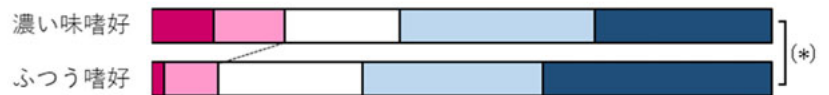
Q1-7 スナック菓子



■食事や食事の支度で困っていること

■とてもあてはまる ■ややあてはまる □どちらともいえない □あまりあてはまらない ■全くあてはまらない

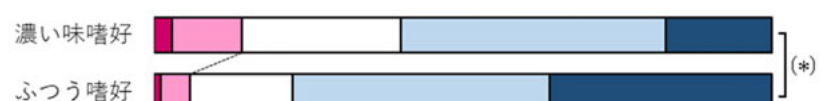
Q3-3 食べすぎる



Q3-7 甘い飲み物やお菓子を欲しがる



Q3-8 濃い味付けでないと食べない



0% 20% 40% 60% 80% 100%

Parsonsカイ二乗検定*: $p < 0.05$, (*): $p < 0.1$

【図 2】 保護者アンケートの結果

間で有意差はなかった。

(3) まとめ

- 2種類の塩分濃度のだし汁を用いた味覚調査において、一般的な塩分濃度のだし汁の方が好きと答えた“ふつう嗜好”の子どもは全体の49%、塩分濃度が高いだし汁の方が好きと答えた“濃い味嗜好”の子どもは、全体の33%であった。
- 子どもの食習慣に関する保護者アンケートの回答結果について、濃い味嗜好の子どもとふつう嗜好の子どもで比較したところ、濃い味嗜好の子どもは保護者の方が、「スナック菓子をよく食べる」、「食事を食べすぎる」、「甘い飲み物やお菓子を欲しがると感じる」、「濃い味付けでないと食べない」と感じている者の割合が多かった。
- 子どもの食事で意識していること、家庭の食事の支度で困っていることに関する項目では、濃い味嗜好とふつう嗜好で違いは見られなかった。

4. これからの展望

味覚調査では、全体の約3割の子どもが塩分の多い濃い味付けを好んでおり、味覚を考慮した食育の必要性が確認された。アンケート項目との関連では、濃い味を好む子どもはスナック菓子や濃い味付けのものをよく食べる傾向にある可能性が示唆されたが、濃い味が好きだから塩分の多いものをよく食べるのか、塩分の多いものをよく食べるから濃い味が好きになるのかは不明である。今後、より詳しいデータ解析を行い、これらの項目と味覚の因果関係を明らかにするとともに、濃い味嗜好を形成するその他の要因についても総合的に解析する。また、甘いものを欲しがるといったエネルギー摂取に関わる項目とも関連が見られたことから、肥満予防の観点からも、甘味の嗜好調査の実施を視野に入れて今後の調査方法を検討する。今回の調査では、保護者の食育への意識や食事の支度の悩みについては子どもの味覚との関連は示されず、当初の目的であった保護者支援策の検討には至らなかった。今回の結果を踏まえた調査の継続により、子どもの味覚と食べる力を育むための効果的な保護者支援策の提案を目指したい。

5. 社会に対するメッセージ

今回、配布いただいた奨励金により、以前より構想を練っていた子どもの味覚と食に関する研究をスタートすることができました。ご支援をいただいた皆様に心より感謝申し上げます。本研究は、保育・幼児教育の現場や子育て支援、また保育士養成課程での教育に役立てられる、実用性の高い研究だと考えております。子どもたちの食べる力を育み、心身ともに健全で豊かな人生を歩むための食育推進の一助となるよう、今後も研究に励んでまいります。

以上