

幼児の嗜好飲料，菓子の飲食状況

猪 野 郁 子*

Ikuko Ino

On eating and drinking for Sweets and Drinks in Early Childhood

I. はじめに

山梨県柗原村は日本一の長寿村であったといわれている。この村の食生活がどのように変わったか調査を行った研究班は、現在の彼らの食卓で家族の箸が交叉しないことに気づいている⁽¹⁾。つまり、食卓の上には幾皿も並んでいるが、老人は若い者向きの皿には箸がいかず、子どもは自分たち向きの皿にしか箸がいかないということである。

かつて、粗食でもって長寿を永らえていた柗原村でさえ、食生活が近代化され、家族の嗜好が重んじられる個食化傾向がすすんでいるように、日本のいたる所で（どの家庭においても）こうした傾向は見られる。

このように、家族の好みあるいは年齢にあわせた料理を食卓に並べる努力がなされている一方で、以前は、幼児や子どもにはふさわしくないとされていた食品が、案外無造作に与えられている光景に出会うことも多い。

例えば、おとなと同じ様に清涼飲料水の缶を1缶だけ飲んだり、コーヒーが1人前に溶れられたり、成人対象に作られた料理を飲食していたりである。

勿論、以前には、おとなと同じ物を飲食していなかったかと言えばそういうことはない。飲食していたが、塩分、香辛料、あるいは材質、形においての配慮はされていたのである。

つまり、幼児や子どもに与えてよい物と与えてはいけない物、あるいは、成長にあわせて与えていくべき物という配慮がなされていたといえる。

ところが、どうも最近、この配慮が少しずつなくなりつつあるように思われる。

それとともに、飲食をはじめめる年齢も早くなってきているように思われる。

そこで、幼児の飲食の機会が増え、飲食をはじめめるのも早くなっていると思われるコーヒー、コーラ、紅茶の

嗜好飲料、アメ・キャンデー、チョコレート、ガムの菓子、カレーライスとインスタントラーメンの8食品をとりあげ、これらの飲食の実態を把握しようとした。又、今後の食教育のあり方を考える一資料を得たいと考えた。

II. 調査方法

調査は、昭和56年夏と昭和62年夏の2回実施された。

初回は、保健所の3歳児健診に來所した幼児を対象に、今回は保育所、幼稚園の1～4歳児を対象に、質問紙を配布した。

対象者数は2回あわせて320人である。このうち3歳未満児は71名である。

質問項目は、初回はコーラ、コーヒー、紅茶、アメ・キャンデー、チョコレート、ガムについての飲食の有無、飲食をはじめた年齢、飲食のきっかけ、その後の飲食、飲食に対する母親の考え、虫歯の本数などについてのものである。今回は、これらの項目に、食品としてはカレーライスとインスタントラーメンを加え、さらに喫茶店利用の有無と飲食物、外食回数についての項目を追加して行った。

調査対象者の居住地域は、大半が松江市内であり、美保関町並びに八東郡内、桜江町が強く含まれる。

地域差ならびに調査年によるちがいはみられなかったもので、一括して報告する。

回答者は全て母親である。

表1 対象者の概況 ()内%

母親の年齢			母親の職業		出生順位		虫歯	
～29	30～34	35～	あり	なし	第1子	第2子以降	あり	なし
120 (38)	154 (48)	44 (14)	142 (44)	175 (55)	142 (44)	177 (55)	128 (40)	192 (60)

* 島根大学教育学部家政研究室

表1は、対象者の母親の年齢、職業の有無、対象児の出生順位、虫歯の有無についてみたものである。

尚、本文中では以後アメ・キャンデーをアメ、カレーライスをカレー、インスタントラーメンはラーメンと略す。

III. 結果及び考察

a 飲食状況

八食品の飲食の有無、飲食者の飲食を始めた年齢、飲

食のきっかけ、始めて飲食してからの飲食、飲食に対する母親の考え、並びに出生順位別、母親の年齢別、虫歯の有無別の飲食状況をみたのが表2である。但し、無答者は表中から除いたが、割合は飲食者全員を100として算出した。

最もよく飲食されているのは、カレーである。ついでチョコレート、アメ、ラーメン、ガムの順になっている。飲み物は、カレー、ラーメン、菓子に比べてその割合は低い。飲み物の中で一番高いのはコーヒー、ついで紅茶、コーラとなっている。

表2 飲食状況

() 内%

		コーラ	コーヒー	紅茶	アメ	チョコレート	ガム	カレーライス	インスタントラーメン
飲食あり	3歳未満	17	42	19	56	57	36	61	52
	3歳以上	110	166	141	229	237	217	91	84
	計	127(40)	208(65)	160(50)	285(90)	294(92)	253(80)	152(94)	136(84)
飲食なし	3歳未満	54	29	52	15	14	35	10	19
	3歳以上	137	81	106	17	10	30	0	7
	計	191(60)	110(35)	158(49)	32(10)	24(8)	65(20)	10(6)	26(16)
何ておられるからか飲食し	～1歳半まで	16(13)	27(13)	23(14)	85(30)	72(24)	32(13)	48(32)	33(24)
	1歳半～2歳まで	12(9)	28(13)	15(9)	64(22)	74(25)	36(14)	49(32)	35(26)
	2歳～2歳半まで	50(39)	79(38)	65(41)	99(35)	104(35)	98(39)	37(24)	36(26)
	2歳半～3歳まで	14(11)	32(15)	24(15)	15(5)	22(7)	36(14)	9(6)	12(9)
	3歳～	30(24)	32(15)	28(18)	10(4)	12(4)	44(17)	7(5)	18(13)
きっかけ	兄姉と親	99(78)	188(90)	132(83)	133(47)	150(51)	136(54)	102(67)	122(90)
	よそでいただいて	19(15)	9(4)	15(9)	107(38)	117(40)	85(34)	1(1)	4(3)
	買い与え	0	1(0)	0	18(6)	12(4)	11(4)	34(22)	5(4)
	その他	9(7)	10(5)	13(8)	27(9)	15(5)	21(8)	15(10)	5(4)
以後の飲食	飲食している	15(12)	53(25)	27(17)	142(50)	112(38)	109(43)	134(88)	68(50)
	時たま	75(59)	93(45)	83(52)	114(40)	136(46)	101(40)	10(7)	44(32)
	その時のみ	32(25)	42(20)	36(23)	13(5)	25(9)	24(9)	3(2)	6(4)
母親の考え	好ましい	0	1(0)	1(1)	4(1)	1(0)	1(0)	27(18)	1(1)
	仕方がない	21(17)	51(25)	37(23)	129(45)	91(31)	106(42)	14(9)	46(34)
	与えたくない	99(78)	141(68)	75(47)	115(40)	186(63)	128(51)	4(3)	71(52)
	何とも思わない	3(2)	5(2)	37(23)	22(8)	6(2)	14(6)	97(64)	14(10)
子順とも	第1子	55(43)	89(43)	69(43)	123(43)	129(44)	105(42)	* 57(38)	* 49(36)
	第1子外	72(57)	118(57)	91(57)	161(56)	164(56)	146(58)	95(62)	87(64)
母の年齢	～29	53(42)	79(38)	52(33)	100(35)	108(37)	90(36)	54(36)	47(35)
	30～34	59(46)	100(48)	83(52)	141(49)	145(49)	126(50)	71(47)	64(47)
	35～	14(11)	27(13)	24(15)	42(15)	39(13)	35(14)	27(18)	25(18)
虫歯	ある	60(47)	94(45)	73(46)	123(43)	128(44)	121(48)	62(41)	56(41)
	なし	64(50)	112(54)	85(53)	160(56)	164(56)	129(51)	90(59)	80(59)

* P < 0.05

飲食率の高い食品は、3歳未満児の飲食率が高いと言える。

カレー、ラーメン、アメ、チョコレート我的生活年齢による飲食の有無をみると(表省略)、1歳児、2歳児の半数は飲食があると答えており、又、飲食を始めた年齢をみても、1歳までに飲食を始めた者がカレーで5%、ラーメン4%あり、2歳までに半数が飲食を始めている。

つまり、これらの食品は、離乳期の後半から与えられていると言える。

武藤らは、昭和37年頃、2～5歳の幼児を対象に菓子、香辛料、嗜好飲料の飲食調査を実施している⁽²⁾。この結果と比較してみると、1歳未満で与えられる割合は、チョコレート、アメは、昭和37年頃は15.20%であったのが、5.3%と減少し、カレーは3%が5%と増えている。コーヒーは、1%から2%へと増加し、紅茶は23%が2%へと激減、コーラは4%から3%に減少している。

チョコレートとアメが減少しているのは、甘みの強い歯にこびりつきやすい菓子類が、歯の衛生や成人病予防の見地から、ある程度母親や成人の側で配慮されていることのあらわれであろう。

紅茶が激減しコーヒーがわずかであるが増加しているのは、成人の食生活において紅茶の消費が減りコーヒーが増えていることと関係している。

コーラについては、やはり歯や骨の発育への悪影響を考慮したものであろう。

カレーが増えていることは、現在の激辛ブームも影響しているかもしれないが、我々の食生活に使用されるスパイスの種類増加など、成人の食生活の影響が大きいとみてよいのではなかろうか。

インスタントラーメンの製造が始まったのが昭和33年である。武藤らが調査を行う時点では、幼児が飲食するとは考えられていなかったのではなかろうか。

飲食を始める「きっかけ」は、圧倒的に親や姉の飲食である。菓子類は兄や姉の飲食が、嗜好飲料や料理は親の飲食が「きっかけ」となる場合が多い。又、菓子類においては、他家(所)で、あるいは、手みやげなど他家からいただいたことが「きっかけ」となる割合も高いことが明らかである。

一度、味を覚えると飲食をやめることのむずかしいものも多いものである。特に、コーラ、コーヒー、チョコレート、カレー、ラーメンなど興奮性、刺激性のある食品は、口になじむに従って好みの強くなるものである。又、幼児といえ、テレビC・Mやあるいは直接店に目

触れる機会も多い現在、そのときりで飲食しないということはむずかしいのではなかろうか。

ましてや、親が飲食している物を子どもが欲しがれば「あなたの食べる物ではない」と断固と断わることのできない親の多い現代である。しかし、嗜好食料においては、最近の者がその時のみであったとしている。

では、これらの食品を幼児に与えることについてどのように考えているのかみると、「与えたくないが子どもが好むからしかたがない」とする者が、アメ、チョコレート、ガム、ラーメンに多くみられ、コーラやコーヒーには「与えたくない」とする者が多くみられる。これらに比べてカレーは「好ましい」とする者の比率が最も高く、又、与えることに「何とも思わない」とする者の割合も高いのが特徴である。

カレーライスは、どの年齢の子どもにも最も好まれていた料理である⁽³⁾。

従来は、カレーのように香辛性の強い食品は、年齢の低い幼児には好ましくない食品と考えられていた。

前述の武藤らの調査において、チョコレートとカレーをよく与えられる子どもに、「寝つきのよくない」「おちつきのない」子どもが多いとの報告がみられる⁽⁴⁾。しかし、荒井らの幼少動物へのカレー粉の投与実験では明確な影響はあらわれていない⁽⁵⁾。

砂糖分の過剰摂取については、虫歯・肥満との関係で研究されており、又、鈴木は砂糖摂取量と精神・身体的訴えとの関係をみている⁽⁶⁾など、研究も進んでいるが、香辛料が幼児の心身の発達とどのように関わっているかに関する研究はどうも見当らない。見当らないということは、心身への影響力が少ないということかもしれない。

現在、幼児向けカレーも発売されていることから、カレーの飲食はもっと早くなるであろう。

さて、出生順位によって飲食がどのように異なるかみると、第1子と第2子以降で、わりあいに低年齢から与えられ、母親の与えることへの抵抗の少ないカレーとラーメンに有意差がみられる。つまり、明らかに第1子に飲食経験のある者が少ないことである。

飲食のきっかけとして、親とともに兄や姉の飲食が大半を占めていることから、第1子よりも第2子以降に飲食の機会が多いことはうなずける。

そこで、第1子と第2子以降で飲食をはじめた年齢にちがいがみられるかみた。表3である。アメとガムに明らかになちがいがみられる。第2子以降の子どもの飲食が明らかに早い。紅茶にもややその傾向はみられる。カレーやラーメンは、第1子に与えられることが少ないの

表3 出生順位による飲食年齢

		コーラ		コーヒー		紅茶		アメ		チョコレート		ガム		カレーライス		インスタントラーメン	
		第一子	二子以降	第一子	二子以降	第一子	二子以降	第一子	二子以降	第一子	二子以降	第一子	二子以降	第一子	二子以降	第一子	二子以降
飲食年齢	～1歳半	10	6	8	19	9	14	31	54	25	47	4	28	16	32	10	23
	1歳半～2歳	5	7	17	11	9	6	27	42	32	37	15	21	21	28	17	18
	2歳～2歳半	18	32	30	48	21	44	49	50	46	58	43	55	17	20	12	24
	2歳半～3歳	6	8	15	17	15	9	11	8	11	7	21	15	0	9	4	8
	3歳～	4	16	13	19	13	5	6	4	5	5	21	22	1	6	4	4
								$\chi^2=6.2399$ df=2 P<0.05				$\chi^2=26.0267$ df=2 P<0.001					

表4 飲食の有無別虫歯の有無

		コーラ	コーヒー	紅茶	アメ	チョコレート	ガム
		飲食あり	虫歯あり	60(47)	94(46)	73(46)	123(43)
	虫歯なし	64(50)	112(54)	85(54)	160(57)	164(56)	129(52)
飲食なし	虫歯あり	68(35)	34(30)	55(34)	5(14)	0	7(10)
	虫歯なし	126(65)	78(70)	105(66)	30(86)	26(100)	60(90)
		$\chi^2=5.9337$ df=1 P<0.02	$\chi^2=7.6398$ df=1 P<0.01	$\chi^2=5.0028$ df=1 P<0.025	$\chi^2=12.2293$ df=1 P<0.001	P<0.001	$\chi^2=33.6000$ df=1 P<0.001

表5 喫茶店利用、外食回数*

		子どもの年齢		コーヒー飲食		コーラ飲食		虫歯	
		3歳未満	3歳以上	あり	なし	あり	なし	あり	なし
喫茶店	あり	59	73	82	50	53	79	56	76
	なし	12	18	16	14	12	18	8	22
外食回数	1	25	39						
	2	21	17						
	3	5	8	79	52	57	74	55	76
	4	2	8						
	5～	3	3						
	0	15	16	19	12	8	23	9	22

* 数字は昭和62年度調査のみ

(総数162名)

であるが、与えられる時期には差異はみられない。

母親の年齢別で子どもの飲食に差異がみられるかみたが、いずれにおいても明らかなちがいはみられなかった。

飲食者における虫歯の有無については、いずれの食品もほぼ同じ割合となっている。

これを飲食経験のない者との比較でみたのが表4である。いずれの食品においても、飲食者に虫歯罹患率が有意に高い。飲食をはじめた年齢が低い者程虫歯罹患率が高いかについてみたが、これは差異はみられなかった。

ちょうど歯が生えそろう1歳後半から2歳半頃にかけて虫歯罹患者が多いところから、飲食の早い遅いよりも、この年頃の歯の衛生が左右するのではなからうか。

b 外食状況

今年度の調査では、喫茶店利用と外食回数を求めた。

新興住宅団地周辺の喫茶店は、幼児づれの若い母親でにぎわっているという話を聞く。又、日曜日などファミリーレストランとよばれる外食産業を利用して家族づれが食事をする光景をよく目にする。そこで、幼児が喫茶店に入ったことがあるか、そこで何を飲食したか、外食の回数はどれ位かを求め、実態を把握しようとした。

結果は表5である。喫茶店を利用したことのある幼児は対象者の81%を占めている。このうち3歳未満児は45%である。同じく月1回以上外食をする家庭は81%、このうち3歳未満児の家庭が43%である。つまり、幼児の年齢に関わらず喫茶店に入っており、又、月1回以上は外食をしているといえる。

外食回数は月1～2回が最も多い。

中川は、幼稚園児の食生活調査で外食回数を調べているが、やはり月1回位が最も多いと報告している⁽⁷⁾。そして、これらの結果は外食産業問題研究会の調査結果とほぼ一致していると述べているところから、日本の家庭の平均的な姿なのであろう。

しかし、今回、ごくわずかな家庭であったがほぼ毎日外食している家庭もみられた。

コーラ、コーヒーの飲食有無と喫茶店利用、外食有無との関係及び虫歯罹患との関係についてみたが、明らかなちがいはみられなかった。

喫茶店や外食での主な飲食物は、果物を主体としたジュース、アイスクリーム、ヨーグルト、軽食（モーニング、スパゲッティ、サンドイッチ、チャーハンなど）であった。

IV. 要 約

幼児への配慮が欠け、飲食の機会が早くなっていると考えられる嗜好食料のコーラ、コーヒー、紅茶、菓子のアメ・キャンデー、チョコレート、ガム、料理のカレーライス、インスタントラーメンの八食品について、飲食の実態、虫歯との関係、加えて、外食状況について1～4歳児を対象に調査したところ次のような結果がえられた。

(1) 飲食年齢も早く、又、90%以上の幼児に飲食されているのは、カレー、チョコレート、アメである。

(2) 嗜好飲料は、菓子や料理程高くはないが、コーヒーは65%、紅茶は50%の幼児に飲まれている。

(3) カレーやラーメンでは、1歳までに与えられる者が4～5%いる。

(4) 幼児のこれらの飲食には、成人の食生活や好みも反映している。

(5) アメとガムにおいて、第2子以降の幼児は明らかに低年齢から与えられている。

(6) 第1子に与えられることの少ないカレーとラーメンでは、第1子と第2子以降で飲食年齢にちがいはみられない。

(7) 飲食経験者に、虫歯罹患者が有意に多い。

(8) 喫茶店、外食経験者は81%である。

(9) 外食回数は、月1～2回とする者が多い。

以上である。

初回の調査時も痛感したが、今回も「やはり早くなっている」のだなと感じた。又、母親自身が子どもに食べさせることが望ましいか否かの配慮をしないというより、案外与えることに無頓着なのではないかと思われる。

今までは、幼児は親やおとなが買い与えてくれる物を黙って食する受身の存在であった。しかし、最近は、菓子や嗜好飲料等は特に自ら選ぶ能動的な存在になっている。こうした幼児の主張に対して、ブレーキをかけたか、コントロールを行う役割を荷負うべき母親が、その役割を十分に果たしえないとするならば、身体的のみならず精神的な影響についても考慮しなければならないのではなからうか。

今回は虫歯との関係しかみなかったが、幼児の精神生活との関係をみていく必要性を痛感している。

又、幼児がどの飲み物、どの菓子を選ぶかという選択権をもつことを許すとすれば、彼らなりに自分たちの年齢の体にふさわしい食物を選ぶ能力を養わねばな

らないのではないかと考える。勿論，母親自身の成長発達のみざましい幼児期の食生活についての正しい知識の習得は言うまでもない。

幼児集団教育の「健康」領域での食教育のあり方を今後の課題としたい。

最後に調査の労をおとり下さいました各保育所・幼稚園の先生方並びに調査にご協力下さいました保護者の皆さまに謝意を表します。

参 考 文 献

- 1) 農村文化運動，第97号，農山漁村文化協会，東京，(1985)
- 2) 武藤静子他；幼児の食生活における菓子，香辛料，嗜好飲料，小児保健研究，第23巻2号，pp. 86-89，(1965)
- 3) 岡田玲子他；新潟市幼稚園児の食生活に関する研究（第1報），栄養学雑誌，第38巻5号，pp. 231~240，(1980)
- 4) 前掲2
- 5) 荒井基他；香辛刺激性物質の幼少動物に及ぼす影響（第1報），家政学雑誌，第16巻1号，pp. 19~23，(1965)
- 6) 鈴木雅子；砂糖摂取量と健康との関連性，小児保健研究，第40巻2号，pp. 179-183，(1981)
- 7) 中川美子；幼稚園児の食生活に関する研究，小児保健研究，第44巻5号，pp. 488-195，(1985)