



精神遅滞児における食生活の研究： 偏食に関する調査を通して

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 北海道教育大学旭川分校障害児教育研究室 公開日: 2017-07-25 キーワード: 作成者: 真木, 房子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00007664

精神遅滞児における食生活の研究

——偏食に関する調査を通して——

真木 房子*

1. 目的

食事は、生命を維持し、発育を促し、活動していくために欠くことのできないものであり、本能的な意欲をともなうものである。また、食事は、家族や社会を意識化する重要な役割を果たすとともに、衛生面やマナーなどについて学習していく良い機会ともなる。健全な子どもであれば成長する過程でこれらを学習し、身につけることができるが、精神遅滞児は、その過程に多くのつまづきをもち、スムーズにはそれらを取得できない面をもつ。

精神遅滞児の食事行動上の困難点については「偏食、丸のみ、こぼす、落ち着いて食べない、などがあげられているが、これらの困難点のうち「偏食」に焦点を当てて考えてみたい。

健常児を対象とした偏食傾向については、従来多くの報告がなされているが、精神遅滞児についてのこの種の調査報告はあまり見ない。一般的には「極端なものでない限りは、他の食品で栄養を補うことができるので、栄養不良になることはない」「青年期に達する頃には、ほとんど消失するところから、あまり神経質になる必要はない」などと言われているが、その反面、偏食傾向の強い子どもは、「皮膚の光沢が悪い」「罹病傾向が高い」「貧血頻度が高い」などの報告もなされている。

本調査では、精神遅滞児の偏食傾向を、1)偏食の頻度 2)偏食食品 3)偏食の動機 4)食品の好き嫌いの傾向と摂取状況 5)食生活上の心配点の諸点について健常児と比較するなかであきらかにしていきたい。

2. 調査の方法・内容・対象・偏食の定義

調査方法は、質問紙を用い、学校をとおして、家庭から通学している子どもの母親に記入を依頼した。

調査内容は、1)嫌いな食品の有無 2)嫌悪の程度 3)期間 4)動機 5)好きな食品 6)主食・副食の好き嫌い と摂取状況 7)体質的特徴 8)食生活上の心配点、などの項目とした。

調査対象は、北海道内養護学校6校の児童、生徒231名と、対照群として、上川管内の同年齢の児童、生徒305名とした。幼稚園児は、玉井等³⁾の研究との比較も行うため、上川管内の幼稚園児103名を対象とした。

偏食の定義については、偏食の概念が必ずしも一定しておらず「嫌う食品の数によるもの、と、嫌いな食品

について、その嫌悪程度と期間によるもの、の2つに大別されるようである。今回、先行研究との比較も試みるため、玉井等²⁾が用いた定義、1)ある食品をどう調理してもどのような場面でも食べない。2)それが1年以上続いている。3)児童・生徒が通常食べない食品は、嫌いであっても偏食と認めない、これら3条件に適合するものを偏食児とした。

3. 結果と考察

(1) 偏食の頻度について

上記、偏食の定義に基づいて、その頻度を健常児群と比較したものが表1である。

表1. 偏食の頻度 $df = 1, \chi^2 = 9.593$
 $P < 0.01$

	小1～3年	小4～6年	中1～3年	全 体
遅滞児群 (231名)	29名 (42.0%)	23名 (25.3%)	23名 (32.4%)	75名 (32.5%)
健常児群 (305名)	14名 (14.9%)	20名 (19.4%)	29名 (26.9%)	63名 (20.7%)

全体的にみると、遅滞児群の偏食頻度は、健常児群に比して高く、学年別グループにおいても、いずれのグループも遅滞児群にその頻度は高い。とくに、低学年層は1・2・3年とも40%を越える高率を示している。

従来の研究では、偏食概念が必ずしも一致はしていないが、おおむね20～25%の範囲であるから、今回の調査による頻度はやはり高いといえよう。

幼児・児童期の子どもたちにとって、偏食現象はきわめて一般的な現象であるといわれているが、今回の調査結果のように、遅滞児群に高い偏食頻度があらわれたことについては、食物にたいする味覚や嗅覚上の好き嫌いはもとより、身体的な疾患の有無、居住場所、両親の偏食、その他の生活環境も含めて、幅広い見地から、その理由を検討する必要があると思われる。

(2) 偏食食品について

① 嫌いな食品

「もっとも嫌いな食品をひとつあげて下さい」という質問に対する内容を表2と表3に示す。

嫌いな食品として、野菜をあげたものが圧倒的に多く従来の研究でも、青鳥養護¹⁾で41.5%、玉井等²⁾の調査では55.1%になっている。野菜が不足すると、便秘、疲れやすい、かぜをひきやすいなどの症状が出やすいといわれているが、本調査でも、野菜を嫌いとしたものの性格、体質特徴に、○かぜをひきやすい、○便秘がち、○

* 北海道教育大学旭川分校情緒障害教育教員養成課程

表2 嫌いな食品の分類

食品群	野菜類	肉類	魚介類	乳類	卵類	穀類	豆類	果物類	調味品	その他
遅滞児群	70人 (39.1%)	9人 (5.0%)	18人 (10.1%)	20人 (11.2%)	2人 (1.1%)	13人 (7.3%)	19人 (10.6%)	9人 (5.0%)	4人 (2.2%)	15人 (8.4%)
健常児群	153人 (61.5%)	20人 (8.0%)	25人 (10.0%)	9人 (3.6%)	4人 (16.1%)	9人 (3.6%)	15人 (6.1%)	1人 (0.4%)	3人 (1.2%)	10人 (4.0%)
青鳥養護 (1966年調)	22人 (41.5%)	5人 (9.4%)	4人 (26.4%)	9人 (16.9%)	2人 (3.8%)	4人 (4.8%)	2人 (3.8%)	4人 (7.6%)	1人 (1.9%)	0

表3 嫌いな食品名

食品名	食品名
遅滞児群 (179名)	・納豆(15) ・野菜全般(13) ・にんじん(11) ・チーズ(11) ・魚・小魚(11) ・牛乳(9) ・肉(7) ・トマト(5) ・ホーレンソウ(5) ・ごはん(5) ・果物(5) 以下略
健常児群 (249名)	・ピーマン(52) ・にんじん(32) ・玉ネギ(17) ・しいたけ(14) ・魚・小魚(14) ・長ネギ(13) ・肉(10) ・じゃがいも(8) ・トマト(7) ・うめぼし(7) ・チーズ(7) 以下略

疲れやすい、よくいらいらしている、神経質な面が強くみられる、などをあげたものが多くみられた。

個々の食品では、遅滞児群に、野菜全般、納豆、チーズなどが多くみられ、健常児群には、ピーマン、にんじん、玉ネギ、しいたけなど野菜類が多い。遅滞児群に特徴的にみられるのは、納豆、果物、ごはんなどで、納豆はネバネバしているなどの感触やおいを嫌い、果物は硬いからと理由づけたものが多い。ごはんについては、その理由が判然としなかった。

従来の報告では、長ネギ、玉ネギ、にんじんなどが多いが、ピーマンについては、近年の報告で顔を出しており、これが市場に出まわった時期については、旭川地方卸売市場によれば、昭和29年頃からで、以後年々需要が高まってきたとのことである。このように、個々の食品については、時代の変遷により変化がみられるが、総体的には、野菜類が嫌いな食品の上位であることには変わりがないであろう。

② 好まれる献立と食品

好まれる献立と食品について、図1と図2に示した。

好まれる食品の分類では、両群ともに、圧倒的に肉類が多く、献立も、肉を材料のひとつとするカレーライスなどに人気集中している。1955年頃の調査では、卵が

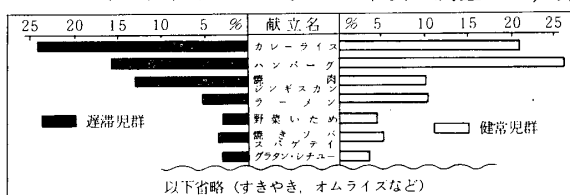


図1 好まれる献立

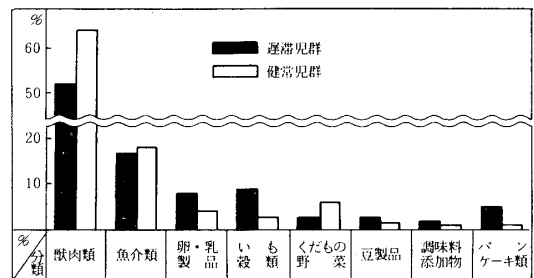


図2 好まれる食品の分類

好まれる食品のトップであったし、“巨人・大鵬・卵焼き、といわれた時代もあったが、肉が家庭に普及するにつれて、その座は、卵から肉にとってかわられたようである。幼稚園児の調査においても同じ傾向をみたことから年齢に関係なく子どもの肉好きは定着したようである。

(3) 偏食の動機

“なぜその食品が嫌いになったとお考えですか。という問いに寄せられた意見を図3に示した。その他と答え記述されていたものについては表4に示した。

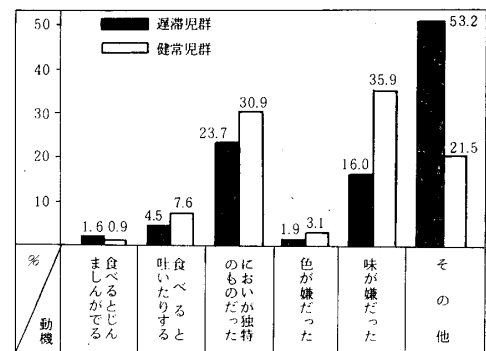


図3 母親による偏食発見の動機

図3では、遅滞児群には、におい、味、健常児群には味、においの順にその動機が示されている。遅滞児群は嫌いな食品調査で納豆をあげたものが多かったが、理由は、においと感触によるものと考えられる。ニオイは、個人によって同じ食品でも快と感じたり、不快と感じたりし、この快・不快も幼児からの食習慣が決定的な影響をもつといわれている。また、味覚については、倉持³⁾は、健常児が年齢・知能・環境の変化に影響されないの

にくらべ、遅滞児の味覚は、諸条件にもなって変化すると述べていることから、遅滞児については、環境によりその結果は変動する場合もあると考えられる。

また、図3でわかるように、遅滞児群にその他の理由を上げたものももっとも多く、全体の動機の53.2% (83名) をしめる。この内訳をみると、硬いから、かむことがいがてだからと、咀嚼上の理由をあげたものが10例みられることから遅滞児群では、食機能上の問題が偏食とかかわっていることがうかがわれる。その他、両親の偏食の影響や幼少時の未経験などの理由が遅滞児群に8例(健常児群にはゼロ)あることから、幼少時からの食習慣の影響も大きいことを示している。

表4 偏食の動機でその他と答えたもの内訳

遅滞児群	人数	健常児群	人数
1. 味覚など ・甘いので ・すっぱいから ・冷たいから ・味になれないので	7名	1. 味覚など ・すっぱいので ・おいしくない ・甘い	11名
2. 触覚など ・口のまわりがベタベタする ・ネバネバする ・感触が悪い ・歯ごたえがない	13名	2. 触覚など ・くによくにやしている ・口あたりが悪い ・口のまわりがかゆくなる	10名
3. 咀嚼上の問題など ・硬いから ・食べづらいから ・種や骨があるから ・かむことが苦手 ・食べることが苦手	13名	3. 咀嚼上の問題など ・硬いから ・骨があるから	3名
4. その他 ・強制してから ・哺乳瓶をやめてから ・両親の偏食の影響で ・幼少の時食べさせなかったため ・食べず嫌い など	17名	4. その他 ・友達が残すのをみて ・食べず嫌い ・なんとなく ・わからない など	12名

(4) 食品全体の偏食傾向

これは、日常主食としているごはんをはじめ、副食の肉類、野菜、魚などの11品目について、1)好き嫌いの程度 2)家庭での摂取状況を、各々5段階に分けて問うたものである。この11品目について「余り好きではない」と答え、かつ、それらの食品を「ほとんど食べない」としたもの(偏食傾向が強い)の割合を表5に示した。

表5 主食・副食の偏食状況 (%)

	ごはん	パン	牛乳	乳製品	骨のある 小魚	その他の 魚
遅滞児群 227名	11名 (4.9)	38名 (16.7)	63名 (27.8)	84名 (37.0)	86名 (37.9)	11名 (4.8)
健常児群 298名	2名 (0.7)	7名 (2.3)	30名 (10.1)	57名 (19.1)	71名 (23.8)	39名 (13.1)
	肉類	たまご	野菜類	くだもの	豆製品	
	8名 (3.5)	13名 (5.7)	29名 (12.8)	29名 (12.8)	34名 (15.0)	
	10名 (3.4)	4名 (1.3)	29名 (9.7)	4名 (1.3)	15名 (5.0)	

表5にみるとおり、11品目中、その他の魚を除いた10品目について、遅滞児群は、健常児群に比して偏食傾向が強くあらわれている。特に、ごはん、乳製品、果物が健常児にくらべて高い比率を示しているのが特徴的である。このように、遅滞児群には「嫌い」「食べない」とする食品群が多く、個々の例をみると、11品目中、4品目以上に、偏食傾向を示したものが、遅滞児群に8.4%健常児群に2.7%の割合でみられた。

また、6品目以上に偏食傾向を示したものを表6に示したが、共通してあげられた食品は、牛乳、乳製品、小魚、野菜などであり、体質的、性格の特徴では「よくいらしている」「怒りっぽい」「疲れやすい」など、強い偏食傾向をもつ子どもが示すといわれる特徴と同じものがあらわれている。このような強い偏食傾向をもつ子どもの母親にとって、何より、子どもの食べられるもののワクをひろげる調理上の苦労が並大抵ではないことが、文中よりうかがわれた。

(5) 食生活上で、心配していることについて

「お子さまの食生活で、日常気になっていることがあればお書き下さい」という自由記述の求めに寄せられた内容をまとめたものが表7である。

表7でみるとおり、両群に好き嫌いに関する事、食事の量に関する事があげられているが、咀嚼に関する事は、遅滞児群にのみみられる。好き嫌いについて、その個々の例を検討すると、その程度は、健常児群が示すものより強い傾向がある。たとえば、1)数種類の食品以外は食べない、2)果物は、イチゴ以外は食べない、3)野菜類はほとんど食べない、などである。また、遅滞児群には、咀嚼上の問題をふくめて、次のような悩みがあげられている。

表6 偏食傾向の強い子どもの事例

	もっとも嫌いな食品	動機	他の嫌いな食品	好きなき食品と厭立	食生活で気になっていること	体質的な特徴
事例1(遅)	ごはん	わからない	・ごはん ・乳製品 ・小魚 ・肉 ・野菜 ・果物 ・たまご	パン イモの 天ぷら	偏食が激しく、パン、牛乳、スナック菓子、芋以外はほとんど食べないこと	・よくいらしている ・神経質な面が強くみられる ・疲れやすい ・元気がない
事例2(遅)	魚	わからない	・牛乳 ・乳製品 ・小魚 ・野菜 ・魚 ・豆類	ソーセージ カレー ライス	偏食が激しくて無理に食べさせるともどす。見た目嫌いもある	・生たまごを食べるとボツボツが出る
事例3(遅)	ケーキ	無回答	・パン ・牛乳 ・乳製品 ・小魚 ・たまご ・果物	めん ラーメン		・頭痛・腹痛をよく訴える ・元気がない ・怒りっぽい
事例4(遅)	野菜	味ががかったりしたから	・パン ・牛乳 ・乳製品 ・小魚 ・野菜 ・果物	めん カレー ライス		・よく下痢をする ・怒りっぽい ・発育が悪い ・3度の食事のあとに必ず大便をする
事例5(健)	ホタテ	味が嫌だったから	・牛乳 ・乳製品 ・小魚 ・魚 ・たまご ・豆製品	肉 点つけ		・かぜをひきやすい ・よくいらしている ・ねんごしやすい ・姿が悪い ・疲れやすい ・怒りっぽい

表7 食生活で心配なこと

遅滞児群()人数	健常児群()人数
1. 食品の好き嫌いなど ○果物・野菜・肉などを食べない (27人) ○ごはんを食べない (4人) ○ごはんの上に何かのせないと食べない (4人) 2. 食事行動など ○食が細い (7人) ○食べ過ぎる (7人) ○間食が多い (3人) ○交互に食べない (7人) 3. 咀嚼上の問題 ○咀嚼できない (6人) 4. その他 (13人) ○やせて小さい ○肥満が心配 ○家で食べて学校で食べないなど	1. 食品の好き嫌いなど ○野菜を食べない (15人) ○偏食食品が多い (6人) ○小魚・魚・肉などを食べない (8人) 2. 食事行動など ○食が細い (8人) ○食べ過ぎる (6人) ○間食(おやつ)が多い (9人) ○インスタント食品を好む (1人) ○コーラの飲みすぎ (1人) 3. その他 (3人) ○朝食をとらない ○家庭の事情で夕食が遅いのでおやつが多くなる

- 1) 白いごはんが大きらいで、満腹感がないのではないかと心配している。(同様の例が他に3例)
- 2) 果物および果物ジュースはほとんど食べない。
- 3) 野菜、くだものをあまり食べないので、ジュースにかけて飲ませるか、食品そのものがいつまでも食べられなくなるのではないかとこまっている。
- 4) 薬がにがてで、3度の薬を飲ませるのに大変な思いをしています。つつい、甘いジュースにいれてごまかしていますが虫歯のことがいつも心配です。
- 5) 偏食がはげしいのですが、無理に食べさせると吐いてしまう。どうしたらよいか。
- 6) 食べることそのものが、にがてなのです。
- 7) 離乳食の状態を脱していないので、料理法として、食べるときにやわらかくしているが、硬いものへの移行ができないのでこまっている。
- 8) かまなければ、のみこめないものは、食品の種類に関係なく食べない。

など、それぞれの声が切実な問題をもっている。

(6) 幼稚園児の偏食調査(玉井報告—1955—との比較)

表8 偏食頻度と年齢別分布
df = 1 $\chi^2 = 0.187$ P < 0.80

	調査総数	偏食児数				頻度
		3歳	4歳	5歳	6歳	
今回調査	103名	2名	6名	6名	14名(13.6%)	
玉井調査	1093名	2名	39名	99名	26名(15.2%)	

表9 嫌いな食品の分類

	野菜類	肉類	魚介類	牛乳たまご	いも穀類	豆製品	つげもの・うめぼし	天ぷらづく他に
今回調査	73.5%	3.6%	1.2%	8.4%	3.6%	1.2%	7.2%	0
玉井調査	55.1%	8.5%	22.3%	1.4%	1.9%	0	4.5%	6.3%

今回調査した幼稚園児の偏食頻度は、1955年の調査と比較して、とくに有意な差はみられなかった(P < .80)。一般には、偏食出現頻度は、20~25%前後といわれていることから、むしろ、低いといえるだろう。

きれいな食品は、ともに野菜類がトップであるが、比

較してみると、今回の調査(73.5%)は、玉井調査(55.1%)を上まわっている。なお、野菜類の内訳は、今回調査が、長ネギ、ピーマン、きのこ類で、玉井調査は、長ネギ、にんじん、大根などである。

きれいな食品は、におい(44.2%)味(26%)によるもので、玉井調査では、食べず嫌い、両親の偏食(32.5%)、におい(13.1%)をあげたものが多い。

また、好きな食品は、肉類が多く、献立では、カレーライス、ハンバーグなどで、玉井調査では、卵をトップにあげている。これらは、今まで述べてきた小・中学生と同様の傾向を示している。

4. まとめ

以上の調査結果からおもなものをまとめると、

- 1) 偏食頻度は、健常児群に比しても、従来の研究に比しても、遅滞児群に高い頻度であらわれ(P < .01) 主食・副食11品目の偏食傾向調査においても、遅滞児群に強い偏食傾向がみられた(P < .01)。
- 2) きれいな食品は、遅滞児・健常児ともに野菜をあげたものが多く、他には、納豆、チーズ、しいたけが多く、その理由は、においや味によるものであるが、遅滞児群に、咀嚼上の問題をはじめ、幼少時からの食体験が無いことなどの理由が多いことが目立った。
- 3)好きな食品は、肉が圧倒的に多く、献立は、カレーライス、ハンバーグなどに人気が集まり、卵、卵焼きから、肉あるいは肉料理にその座はとって替わられた。
- 4) 食生活上での悩みは、遅滞児群・健常児群ともに偏食(とくに野菜ぎらい)が多く、その他食事の量、間食、咀嚼上の問題が多くあげられた。

幼児期の偏食は、一般的な現象であるからあまり神経質にならないようにいわれているが、本調査の結果にみられるような強い偏食傾向や咀嚼困難な子どもをもつ遅滞児群の親にとっては、大きな悩みとなっている。咀嚼や嚥下の困難性については、虫歯、歯肉の状態、扁桃腺肥大などが原因となることもあることから、身体疾患との関連も考えてみる必要があろう。その他、食が細い、食べ過ぎる、間食が多いなどの心配点は、清涼飲料水や菓子類による糖分のとり過ぎ、日常の運動不足など現代の子どもをとりまく生活全般からのアプローチが必要であると考える。

本調査にご協力下さいました6養護学校、小・中・幼稚園の校長先生はじめ諸先生方、並びにお母様方に心よりお礼申し上げます。

文 献

- 1) 大見川正治、横田順：精神薄弱児養護学校における偏食の調査について、精神薄弱児研究, Vol.93, 1966.
- 2) 玉井収介他、：幼児の偏食に関する研究(I),(II),(III), 児童心理と精神衛生, Vol.26~28, 1955
- 3) 倉持智子：精薄児と味覚, 精神薄弱児研究, Vol.93, 1966.