

平成9年度厚生省心身障害研究
「子どもの健康と栄養に関する研究」

乳幼児の生活習慣の形成とその中での
食習慣の特殊性に関する文献学的研究
(分担研究：乳幼児の食生活習慣形成と食教育に関する研究)

研究協力者 お茶の水女子大学生生活科学部
無藤隆・外山紀子

要約 英文および日本語の心理学雑誌、ならびに大学紀要を過去10年にわたって概観し、乳幼児の食事場面での行動を観察検討する際に適当と思われる年齢区分、およびそこでの観察視点および指標を提起した。

見出し語：乳幼児、心理学的研究、食事場面での観察指標

研究方法 乳幼児の食に関連する心理学論文を過去10年にさかのぼり概観した。

欧文雑誌については、Developmental Psychology, Child Development, Psychological Bulletin, Psychological Review, Journal of Abnormal Psychology, Journal of Personality and Social Psychology, American Psychologistをとりあげ、ダイエット行動の心理学的背景およびその心理学的な影響、新生児における味覚の形成、栄養不良が身体的・心理的発達に与える影響、妊娠中の母親がアルコールを摂取することによる、子どもの発達への影響に関する論文を取り上げた。和文雑誌については、発達心理学研究、教育心理学研究、日本家政学会誌、健康心理学研究、学校保健研究、心理学評論、および各大学の紀要についてやはり過去10年にさかのぼり概観した。内容については、食生活の実態調査に関するもの、食味嗜好の形成および嗜好と食行動および食習慣との関連を検討したもの、幼稚園・保育園での食事および学校給食を検討したもの、食事に関する認知的概念を検討したものにわたった。

以上の概観に基づき、幼児期の食事場面を分析するための適切と思われる年齢区分、食

事場面での行動をみる指標ならびに、食事場面を含む一般的な行動をみる指標についてまとめた。

結果および考察

1. 年齢区分

外山・無藤(1990)で示されているように、幼児のいる家庭での食事場面は、子どもがどれだけ自立した食べ手であるかということ、子どもがどれだけ食欲があるかということによって大きく規定されている。子どもが自分で道具を使って食べられないうちは、食事場面での関心は摂食および基本的な食事マナーの習得に向けられるが、自分で食べられるようになると、食事場面は交流の場面として、すなわち会話を楽しむ場面として展開されるようになる。しかしながら、その場合にも子どもの食欲が充分でない場合には、大人の関心は摂食にたちかえるようになる。こうした食事場面の特性および子どもの会話能力の発達を考慮にいれ、幼児期(0-6歳)までの年齢区分は、下記のような分類が適当ではないかと考えられる。

I 0-1歳まで

I-1 0-6カ月

栄養のほとんどをミルクで得ている期間。

I-2 6-12カ月

離乳食が始まり、3度の食事を摂取するようになるまでの期間。

II 1-3歳まで

大人によってほとんど食べさせてもらっている状態から、自分自身で適当な食具を使って食べられるようになるまでの期間。大人によってほとんど食べさせてもらっている場合には、大人は子どもと一緒に食べることができない。しかし、ある程度、子どもが自分で食べられるようになる。また、食卓には子ども自身の皿及び食具が並べられるようになり、子どもが食事を自分でコントロールできる範囲が広がっていく。

II-1 1-2歳

食事での会話のほとんどが大人によって発話されている期間。また、その発話のほとんどが子どもの摂食行為それ自体に向けられている。摂食のための注意を喚起する発話（はい／あーん／いくよ）→摂食→フィードバック（おいしい？）という定型的なやりとりのスタイルがある。1歳後半になると、道具を用いることに移行していく。

II-2 2-3歳

子どもの会話能力の高まりに伴い、大人と子どもの双方が会話するようになる。しかし、子どもの摂食が充分でない場合には、大人はすすんで食以外の話題を提供しようとはしない。しかし子どもが十分に食べていれば、大人と子どもの双方が交流の場面としての食事に貢献している。2歳台では会話といっても、食事場面にある事物（コップや皿）をきっかけとした会話がほとんどだが、3歳台になると、

食の場面に限定されない会話をするようになる。といっても、食事の技能が充分でない（ひとりでこぼさず、全てのを満遍無く食べることが充分でない）ないため、大人の注意はしばしば摂食それ自体にたちかえることになる。

III 3-4歳

子どもの食欲が充分にあり、摂食自体に問題がない場合、子どもと大人の双方が多少とも話題を提供しあい、交流の場としての食事場面が展開される期間である。だが、通例はまだ食べることと社会的な関係を保つことはうまく運ばない。そのため、おもに大人の主導で展開する。

IV 5-6歳

食事に必要な基本的な技能（ひとりで食具を使って食べる／出されたものを満遍無く食べるなど）がほぼ習得される。そのため、ある程度子どもから食事に適切な話題を提供することもある。また、子どもの概念的な理解が発達し、好き嫌いの自覚、栄養的な意義などの関連で食事を捉えられるようになる。

2. 食事場面での観察対象となる行動および指標

食事場面から子どもは何を習得する可能性があるだろうかという点から考え、以下の点を指摘できると考える。

① 摂食にまつわる基本的な知識

食事の第一義的機能は食欲を満足させ、健康を維持し、成長を促すといった生理的事項にある。したがって、子どもは食事場面において食事の生理的意義について学んでいる可能性がある。具体的には、以下の3項目があげられるだろう。

(a) 食事は生物の生死に関わる

食事は人間にとってのみならず、植物を含めた生物の生死に関わる出来事である。この

ことを、4歳児がすでに認識していることがわかっている。すなわち、4歳児は人間・植物・動物が食べなければ死んでしまう（植物の場合枯れてしまう）こと、そして食べれば大きくなれることに気づいている。

(b) 食事は健康に関わる

食事を怠ると健康を損ね、病気になりやすい。近年の研究では、4-5歳児でも、食べることが病気と生物学的に関連していることに気づいていることが示されている。すなわち、人間のみならず生物一般は、“悪いことをした”といった道徳的理由からではなく、生物学的な理由（たとえばきちんと食べなかったとか）から病気になることに4-5歳児でも気づいているのである。

(c) 食べた物は身体の中で生物学的に変化する

食べた物は身体の中をただ通り抜けるのでも、また色や形のみが変化するのでもない。身体の中では、生物の健康維持に必要な物質の摂取という変化が加えられるのである。最近の研究では、4歳児が栄養という言葉には言及しないまでも、人間のみならず、植物および動物の身体内で、食べた物がこのように変化していることに気づいていたことがわかっている。

以上、3項目について、幼児といえども充分とはいえないまでも、直観的な理解を有していることがこれまでにわかっている。しかし、こうした理解が、日常的な食事場面でどのようにはぐくまれているのか、また、周囲の大人の働きかけによって、理解を促進させることができるのかといった検討は充分に行われているとはいえない。そこで、食事の生理的機能に関する適切な理解は、大人から差し出されるどのような情報によってサポートされているのかを検討する必要がある。

② 好き嫌い

幼児の場合、食物の好き嫌いは食物を食べ

る食事量と強く関連している (Birch and Fisher, 1996) という指摘も在る通り、好き嫌いがどのように形成されるのかを検討することは、子どもの食事の質をいかに高めるのかという問題にとって大きな意義をもっている。発達心理学のこれまでの検討では、子どもの好き嫌いは、家庭で食物がどのように与えられているのかという養育環境と関連していることが指摘されている。こうしたことから、好き嫌いの問題は、以下四つの観点から検討できると考えられる。

(a) 食物が与えられる文脈

子どもは、肯定的な文脈で提示される食物に対してはその食物への嗜好を高めるのに対し、否定的な文脈で提示される食物に対しては、嗜好を低下させる (Birch and Fisher, 1996)。また、報酬を得るための手段として食物が与えられると（たとえば、“遊びたいなら野菜を食べなさい！”のように）、その食物に対する嗜好が一時的にせよ、低下するという報告もある。こうしたことから、子どもの好き嫌いの形成と、食事場面での食物提示の文脈とを検討することは、子どもの好き嫌いの形成メカニズムを知る上で重要な課題である。

(b) 摂食回数

人間は雑食動物一般の特性として、新奇な食物に対する嫌悪をもっている。つまり、これまでに食べたことのない食物に対しては、嫌悪感を抱きすすんで食べようとはしない。新奇な食物に対する嫌悪は、毒のある食物を遠ざけるという機能をもっている。何でも食べることができる雑食動物にとって、こうした特性は生存の可能性を高めるという機能を果たしている。

このことは、逆にいえば、摂食回数が食物の好き嫌いに強く関連することを示唆している。実際、ある研究では、4-5歳児が摂食経験のある食物については高い嗜好をもち、しかし摂食経験のない食物については食べようと

しないことが見いだされている。

(c) モデリングの効果

幼児に新奇な食べ物を提示し、ただ食べるようにすすめた場合と、大人特に母親が食べてみせた場合とを比較し、後者の方が、その食べ物に対する子どもの嗜好が高いという研究結果がある。こうした効果は同年令の仲間間でもみられることが2-4歳児でみとめられている。すなわち、新奇な食べ物を仲間が食べている場面をみせられると、2-4歳児は、その食べ物を食べようとするのである。

(d) コマーシャルの効果

テレビコマーシャルは子どもの食物への嗜好に影響するのだろうか。ある研究では、3-6歳児がテレビコマーシャルをみせられた場合に、その食物に対する嗜好を高めるのかという問題が検討されたが、効果は認められなかった。

以上のように、食べ物の好き嫌いの形成には、食物が提示される文脈が大きく関わっていることがわかる。食べ物が肯定的な文脈で提示された場合、また母親や仲間が実際に食べているところをみた場合には、子どもはその食物に対する嗜好を高めるのである。しかしながら、テレビコマーシャルのような間接的な媒体による影響はあまりみられない。こうしたことから、子どもの好き嫌いには、日常的な食事場面での他者とのやり取りが重要な機能を果たしていることがわかる。

③ 交流の場としての食事

霊長類と人間の食事をわかち機能は、人類にとっての食事が社会的な機能をもつことにあるといわれている。では、幼児は食事が社会的機能をもつことに気づいているのだろうか。

(a) 新生児における視線交錯の重要性

新生児は甘味への嗜好をもつ。すなわち、人間は生得的に蔗糖で味をつけた水を、無味

の味よりも好み、酸味や苦みのついた水に対しては嫌悪を示す。生後2週の新児に蔗糖で甘味をつけた水を与えると、鎮静効果をもち、泣いている新生児でも泣きやむことが知られている。しかしながら、生後4週になると、蔗糖で甘味をつけた水を与える際に、哺乳者との間に視線交錯が伴わないと、すなわち目をあわせるという行為がないと、鎮静効果をもたないことがZeifman et al (1996)で認められている。つまり、甘味への嗜好は生得的であっても、その後には、目をあわせるといった社会的なやり取りが重要な役割を果たすようになることがわかる。

(b) “贈り物”としての食物

家庭の食事場面でだされる食物は、そのづくり手の“贈り物”としての意味をもっている。すなわち、母親が調理した食物には母親の愛情がこめられており、母親が作ったということだけで、特別に“おいしい”のである。小学生の子どもをもつ母親は食事場面を母親の愛情を伝える場面であると認識している

(外山,1990)が、小学校低学年では、この事項への認識が薄いことが示されている。しかしながら、幼児(3-4歳児)と母親の食事場面では、子どもが“ママの作ったのがいちばんおいしい”とか、“ママが作ったからおいしい”、あるいは“わこちゃんが作ったからおいしくなった”といった発話がしばしば観察されている(外山,1998)。そこで、幼児がこうした側面に気づいているかどうかを検討する必要がある。

(c) 幼児の認識

外山(1990)では、小学校以上の子どもを対象として、食事の生理的機能および社会的機能の重要性について調査したが、小学校低学年では、食事の社会的機能に関する認識が薄いことが示されている。しかし、幼児に対する検討はこれまでにない。

人間にとって、食事が栄養補給以上の場であることは、すでに新生児の哺乳行動につい

てみられているが、しかしそれを幼児がどれだけ自覚的に気づいているのかについては、これまでに検討がない。そこで、家庭における日常的な食事場面がどれだけ社会的機能をもった場面として営まれているのか、またそのことを、幼児がどれだけ認識しているのかを検討する必要があるだろう。

④ 肥満／ダイエット

従来に比べ、食事内容が西洋化し、脂肪を多く含んだ食事を日常的に摂取しているためか、幼児でも肥満および小児成人病が問題となっている。また、瘦身願望およびそれに伴うダイエットの低年齢化もすすんでおり、小学校高学年においてすでに多くの女児がダイエットを経験しているという報告もある。

(a) 肥満児の食行動

必要とされるエネルギー量に対して、適切な量の食事をする能力すなわち食事量の調節能力は、肥満傾向のある女子については低いという研究結果がある。肥満している女子に、自主選択で食事を摂取させた場合、自分が必要とされているエネルギー量以上の食事を摂取してしまう。また、肥満傾向のある子どもは脂肪への嗜好が高く、食物脂肪に対する嗜好は過剰体重と関連している（脂肪に対する嗜好が高いほど、過剰体重量が大きい）という指摘も多い。

(b) 肥満児の心理的問題

葉賀・西野（1992）は、肥満児が対人接触の場面での感受性が乏しく（相手が自分自身に何を期待しているのかを感じ取る能力が低い）、また相手の情緒的表現を適切に認知することができないことが指摘されている。肥満傾向の高い幼児および児童が一般的に心理的問題を抱えているという指摘は多くないが、葉賀らの報告を考慮すれば、肥満傾向のある子どもが増えている現在、それをもたらす心理的問題について検討することは重要な課題だといえる。

(c) 家族と共に食事することと、健康的な食生活との関連

一人で食べる（孤食）子どもが多くなっているという報告もあるように、現代の日本では、家族が揃って食事する機会は、昔に比べて減ってきているようである。そのなかで、家族と共に食事することが、結果的に健康によい食品を摂取することにつながるのではないかという報告は重要なことを示唆している。佐藤ら（1997）では、家族と共に食事した場合と、子どもがひとりだけで食べた場合とを比較すると、前者の方が食品摂取の面において充実していることを報告している。

健康的な食生活をおくるためにも、家族と共に食事することは重要な意味を持っていることがわかる。

⑤ 食行動の社会的側面

食事行動は、乳児期から社会的関係として展開されている。乳幼児期の食事を検討する場合の焦点のひとつは、家庭での家族との関係にあるだろう。そこで、子どもがいかに自立していくのかを捉える必要があり、そのための観点として、以下の4点を指摘できるだろう。

(a) 道具の使用

離乳後、子どもが固形食を食べるようになると、子どもは次に、食事をするための用具（スプーンやフォーク、箸）を与えられるようになる。大人は子どもが十分に食べている場合には、用具を使うよう促すが、食べていない場合には、むしろ用具をさげ、使わせないようにする。子どもが自立して用具を使えるようになるまでの過程で、大人がどのように援助しているのかを検討する必要があるだろう。

(b) 食べる行動への援助

子どもが自立した食べ手になるまでの間、大人はともに食べたり、子どもに口をあわせて口を開けるといった共感的な行動をしたり、あるいは、子どもの摂食にあわせて、“あー

おいちい”といった共感的な発話をする。食べるという行為をめぐる、こうしたやり取りからみえてくるのは、食べるという行為は、発達の初期から他者とわかちあって成立する社会的行為であるという可能性である。

(c) 社交的課題の提供

食事に関連して、味に言及する（おいしいとか）とか、食べることあるいはそこから連想される話題などを、子どもが小さいうちは親が提供し、次第に、子どもが参加するようになる。外山（1998）では、おいしいという言葉が、1歳児と母親の食事場面では、ほとんどが母親が子どもを代弁するという形でみられるのに対し、2歳児になると、母親からの質問という形で発話されるようになり、そして3歳児になると、今度は子どもが母親からの促しなしに“おいしい”と発話するようになることが認められている。

(d) 食事の手伝い

現代では、食物の探索から調理、摂取、片付けまでの過程を単独で行うことはありえない。たとえ摂取過程を単独で行ったとしても、食物の探索および調理行動は他者によって代行されている場合が多い。食事の準備および片付けへの参加（つまりお手伝い）は、食の社会的営みの過程に参加する機会を与えているのだともいえる。子どもにお手伝いをさせることについては、家族について、また食事について我々がどのような考え方をしているのかが反映されている。日本において、幼児がどれだけ食事の準備および片付けに参加しているか、またそれを大人がどのように考えているのかの調査はこれまでにあまりない。

⑥ 食事の社会的場面の規定性

幼児は、家族と以外の食事に参加することもある。たとえば、保育園あるいは幼稚園での食事がそうである。現代の日本では、ほとんどの幼児が、幼児期のどこかで、同年令の仲間集団との食事を経験する。保育園あるい

は幼稚園といった就学前施設において、食事は重要なしつけの場と捉えられている。また、そこでの子ども間のやり取りは、仲間関係の形成および発展にとって大きな役割を担っているという報告もある。そこで、保育園および幼稚園の食事場面において、子ども間の相互交渉のあり方、および保育者の指導のあり方を検討することは、幼児にとっての食を考える上で重要な課題だろう。これまでに、保育者側の食事場面における考え方については保育学の中で多くの検討があるが、食事場面

での子ども間のやり取りについては、検討が充分でない。

なお、まったく研究がないと思われるが、幼児にとっての外食についても、現代日本の現状から考えて、意味があると思われる。

⑦ その他の飲食行動

組織的な研究はないと思われるが、食事以外にも、食事の間のおやつ、あるいはジュースを飲むといったことがある。こうした間食のもつ心理的意義（たとえば、休息および社交）についても、検討する価値があるだろう。

3. 幼児の発達全般から考えられる指標

以上、食事に関連する行動や意識および概念以外にも、発達心理学において、より一般的に乳幼児の発達に関連して重要であることが知られている指標がある。その代表的なものについて指摘する。

(a) 親子関係の指標

第1は、愛着関係（母子関係の情緒的な安定性を示す指標であり、実験的に測定する方法と、日常場面での母子のやり取りを観察することによって測定する方法がある）である。たとえば、食事時に、子どもが食べない、あるいは食べていても親が期待するような食べ方をしない（ひとつのものばかり食べる／手で食べる）といった逸脱行為を修正する際、

大人の使用する方法は様々であり、そこには個人差がある。もしかしたら、愛着関係のような一般的な親子関係の質が、そこに反映されているかもしれない。

第2は、親の応答性（子どもの要求・意図をくみ取り、それに適切な対応を返すこと）である。育児で悩んでいることは何かという問いに対して、幼児をもつ母親は食事をあげることが多い。食べない／ひとりで食べない／好き嫌が多い／食事に集中できない／座ってられないといった様々な問題行動に対して、親がどれだけ敏感に対応できるかは、食事場面に限定されない、親の一般的な応答性の質が反映されている可能性は十分に高い。

第3は、親子間の肯定的情動コミュニケーションである。摂食をめぐる、たとえばおいしいといいあう、一緒に口を動かすといった共感的行動がどれだけみられるか、どれだけ暖かい雰囲気のみられるのかといった指標をとることにより、情動的なコミュニケーションの質をみることができるとも考えられる。

(b) 子どもの側の要因

第1に、子どもの性格である。その中でも気質が食事場面のあり方を規定している可能性がある。特に乳幼児期における食事は、食欲という生理的な反応を中核としているため、気質のような子どもの扱い易さが、食事場面のあり方に影響を与えている可能性は高い。気質は、質問紙によってとらえる方法がある。

第2に、子どもの自己概念、および効力感である。母親に食べさせてもらってだけいた乳児が、年齢があがるにつれ、自分で食べられるようになり、スプーンやフォークを使えるようになり、さらには箸を使えるようになるにつれ、子どもは自分でもできるんだという効力感を感じるようになるだろう。効力感のような自己概念は、4歳以下の子どもについては行動観察によって、4歳以上の子どもについては子どもへのインタビュー調査によって測定することができる。自己効力感を高めるよ

うな、親の働きかけ（たとえば、フォークやナイフを使えるようになったタイミングで、適度に誉めるとか）なども検討できよう。

第3に、子どもの知的レベルである。先に指摘した通り、食事場面において子どもは、食べることに直接関連した事項から、その他様々な事項を学んでいる可能性がある。知的レベルについては、発達検査等によって測定することができる。

(c) 親側の要因

第1に、親側の効力感である。子どもが自立した食べ手へと成長していく過程を援助し、またそれを目の当たりにすることにより、親もまた親としての効力感を感じよう。逆に、様々な理由からそれがうまくいかない場合には、育児不安や軽鬱傾向などに陥る可能性もある。それだけ、食事場面というのは、育児において重要な活動として捉えられており、そこで親がどれだけ効力感を感じることができるのかは、子どもの発達を導く親の役割を考える上で、重要である。親の効力感は、質問紙調査によって測定することができる。

第2に、親の育児への信念である。親が育児一般について、あるいは食事についてどのような考え・態度をもっているかということは、食事場面に直接に反映されてくるだろう。たとえば社交を重んじない信念をもつ親は、食物摂取を中核とした食事場면을展開させるだろうし、逆に社交あるいは一家団らんを重んじる親は、頻繁に話しかけたり、また会話が盛り上がるような食卓を用意するだろう。

第3に、夫婦関係のよさおよび満足度である。夫婦関係のよさおよび満足度は、家族揃っての食事場面が、どれだけ暖かい雰囲気で行われているかといった、情緒的な側面について大きく関係していると思われる。夫婦関係のよさおよび満足度もまた、質問紙調査によって測定することができる。

第4に、親のもつ性別役割観である。どの程度に性別役割分業を肯定するかは、子どもを食

事の準備および片付け段階にどれだけ参加させるのか（お手伝い）に直接に影響を与えているという報告もある。たとえばイギリスでの調査では、性別役割分業観をもつ親は、女の子どもにはお手伝いをやらせるものの、男の子どもにはやらせていないという調査結果がある。また、現代日本の、家庭での食事場面での着席位置を調べた研究では、多くの家庭において、母親は給仕や片付けに最も便利な着席位置を占めていること。しかし、他の家族メンバーの着席位置については特定の傾向がないと報告されている。昔は、父親の着席位置は最も権威のある場所として決められていたことが多かったものの、現代日本においてはそのような傾向が薄れてきているのではないかと考えられる。こうした、性別役割分業意識ならびに父親の育児参加度の時代に伴う変遷は、家庭での食事場面に様々な影響を与えていると考えられる。

- 文献：(1) Birch, L.L. & Fisher, J.A. (1996). The role of experience in the development of children's eating behavior. In E.D. Capaldi (Ed.) *Why we eat, what we eat: The psychology of eating*.
- (2) 葉賀弘・西野証治(1992). 小児肥満の心理. 立命館大学紀要, 525, 67-78.
- (3) 外山紀子(1998). 1-3歳児と母親の家庭における食事場面の分析. 日本心理学会第62回大会論文集.
- (4) 外山紀子(1990). 食事概念の獲得. 日本家政学会誌, 41, 701-714.
- (5) 外山紀子・無藤隆(1990). 食事場面における幼児と母親の相互交渉. 教育心理学研究, 38, 395-404.
- (6) Zeifman, D., Delaney, S., & Blass, E. M. (1996). Sweet taste, looking, and calm in 2- and 4-weekold infants: The eyes have it. *Developmental Psychology*, 32, 1090-1099.

Abstract

Development of meal-time practices and
the specificity of eating behavior in young children
Takashi Muto & Noriko Toyama

Based on the review of psychological studies in the last 10 years, this study proposed framework to examine young children's eating behavior. Specifically, it was suggested that young children would learn the followings at meal-times: (1) Biological knowledge of the importance of eating, (2) Flavor preferences, (3) Social meanings of eating and human relations. It was claimed that adults would play an important role in these learning processes.

Blass, E. M and Smith, B. A. (1992). Differential Effects of Sucrose, Fructose, Glucose, and Lactose on Crying in 1-to 3-Day-Old Human Infants: Qualitative and Quantitative Considerations. *Developmental Psychology*, 28, 804-810.

様々な種類の砂糖は、新生児に対してどのような鎮静作用をもつのかを検討した。蔗糖、果糖、ぶどう糖、そして乳糖を、生後1日から3日目の泣いている新生児に与えた。その結果、蔗糖と果糖は新生児を鎮静化させる効果があることがわかった。しかし、ぶどう糖については効果が少なかった。乳糖に関しては全く効果がみられず、新生児の泣きに効果がないのは、水と同様であった。事実新生児のなかの何人かは乳糖を与えられると余計に泣き始めた。続く第二実験では、どのくらいの量の蔗糖が鎮静効果をもつのかについて、量的な側面から検討した。その結果、0.17M, 0.42M, 0.51Mの蔗糖は同じように新生児の泣きを鎮静化させた。また泣きの減少は蔗糖の濃度によって影響をうけなかった。これらの結果に基づき、蔗糖を段階的に与えることの効果を議論し、またミルクを与えることに基づく新生児の鎮静方法を、乳糖以外の糖によって変えていくべきであることが提案された。

Blass, E. M. (1990). Suckling: Determinants, Changes, Mechanisms, and Lasting Impressions. *Developmental Psychology*, 26, 520-533.

授乳(乳を吸う行動)行動を4つの側面から検討した。第一は授乳の系統発生的な起源。第二は乳首(乳房)を吸う際に乳首を行動的/心理的にいかにコントロールするかという問題、および乳を吸うことについてである。第三は授乳および子としての行動を通して、母親、きょうだい、食物、および社会的地位について学ぶ機会としての授乳という側面についてである。そして第四は、乳児の状態および感情が変化していく際のメカニズムについてである。本論文では、発達初期における親の接触によって直接的にも間接的にも影響をうけているであろう乳児の行動的な変化を検討するための手段を提示した。

Harris, G., Thomas, A., and Booth, D. A. (1990). Development of Salt Taste in Infancy. *Developmental Psychology*, 26, 534-538.

生後16週から25週までの母乳で育った乳児12名が、初めて与えられる食物に含まれる塩分をどの程度嗜好するのかを調べた。その結果、塩分に対する嗜好は、子どもの年齢があがるにつれ低下していった。塩分に対する嗜好は、6か月児が塩分を含む食物をどれだけ経験しているかに関連していることが知られている。こうした研究結果をあわせると、加齢に伴う塩分への嗜好の低下は、発達初期における塩分への嗜好は、塩分の少ない食品すなわち母乳を飲むことにより、変更させられることを示唆している。また、乳児の授乳行動は、飽満感を示す信頼性の高い指標であること、さらに授乳行動は味覚の嗜好によって変化することも見いだされた。

Bernstein, I. L. (1990). Salt Preference and Development. *Developmental Psychology*, 26, 552-554.

塩分への嗜好に関する発達のな問題を検討するために、人間の乳児および動物の研究を概観した。ここで検討された問題は、第一に人間の乳児は塩分を嗜好するかどうか、第二に塩分への嗜好レベルは発達の的に変化するかどうか、第三に塩分を含む食品をどれだけ食べたのかによって、成人期における塩分への嗜好が影響を受けるかどうかといった問題である。

Sullivan, S. A. and Birch, L. L. (1990). Pass the Sugar, Pass the Salt: Experience Dictates Preference. *Developmental Psychology*, 26, 546-551.

子どもは、いかにして甘味および塩分についての嗜好を獲得するのだろうか。この問題を検討するために、子どもにとって新奇な食べ物を3種類(甘味を加えた豆腐/塩味を加えた豆腐/普通の豆腐)を用意し、そのなかの1種類の食べ物を子ども達に繰り返し与えた。その後、これらの食べ物およびそれに類した食べ物への嗜好を調べた。研究に参加したのは、4歳児と5歳児合計39名である。3種類の豆腐、各1種類について13名の子どもが割り当てられ、数週間にわたって合計15回、その食べ物を食べてもらった。その結果、豆腐への嗜好は、自分が経験した豆腐についてのみ高くなっていった。すなわち、3種類の豆腐のうち1種類を食べたからといって、他の味のする豆腐に対する嗜好も高まるわけではなかった。むしろ、自分の食べなかった味の豆腐については、嗜好が低下していた。これらの結果より、獲得された食物嗜好は、特定の食べ物に限られ、一般化することはないことがわかる。

Zeifman, D., Delaney, S., and Blass, E. M. (1996). Sweet Taste, Looking, and Calm in 2- and 4-Week-Old Infants: The Eyes Have It. *Developmental Psychology*, 32, 1090-1099.

興奮している、生後2週および生後4週の新生児をなだめるために、蔗糖を口に含ませることがどれだけ効果的かどうかを検討した。その結果、生後2週の新生児については、蔗糖は泣きを鎮め、心拍および身体の大きな動きを低下させるという効果がみられた。しかし生後4週の新生児については、視線の交換が伴わない限り、蔗糖を与えるだけでは効果がないことがわかった。続く第二実験では、実験者が新生児の視線を捉える(目をみる)事態

／わざと視線をそらせる（おでこのあたりをみる）事態での新生児の行動を比較した結果、生後4週の新児にとっては、視線をあわせることが、泣きを鎮める上で重要な働きをすることが示された。すなわち、視線をあわせずに蔗糖を与えられた場合、および視線をあわせるが水が与えられた場合には、泣きは徐々に鎮められるが、その効果は持続しなかった。生後4週において、視線をあわせること、および味覚的な刺激の両方が重要な働きをしていることは、鎮静（泣きを鎮められること）が、この時期に、たとえば甘味のような非社会的な要因によるものから、特定の社会的な相互作用によるものへと変化していくことを示している。こうした結果に基づいて、養育者と子どもの間に結ばれる感情的な絆についての示唆を論じた。

Sigman, M. and Neumann, C. (1989). Cognitive Abilities of Kenyan Children in Relation to Nutrition, Family Characteristics, and Education. *Child Development*, 60, 1463-1474.

栄養状態、家族の特徴、そして学校教育の長さが、ケニアの田舎で育った子ども達の認知的情緒的能力といかに関連しているのかを検討した。栄養状態については、1年間にわたって1カ月に2度の体重測定および直接的な観察によって測定した。家族状態については、社会経済的な地位および、両親の文盲度の観点から捉えた。その結果、栄養状態のよい子どもは、言語理解テストおよびRavenの行列テストにおいてよりよい成績を示した。また栄養状態のよい女兒は、栄養状態の悪い女兒よりも、学校の授業時間中により授業に集中していた。また家族の特徴および学校経験の長さは、女兒においても男児においても、認知的能力と関連していた。子どもの認知能力の高さは、学校経験の長さ、栄養状態、身体状態、および社会経済的地位の4つの要因を組み合わせたものから、もっともよく予測できることが示された。

Meeks Gardner, J. M., Grantham-McGregor, S. M., and Chang, S. M. (1995).

Activity and Behavioral Development in Stunted and Nonstunted Children and Response to Nutritional Supplementation. *Child Development*, 66, 1785-1797.

栄養状態の悪い子どもは、活動性が低いために良好な発達を得られないと考えられている。この問題を検討するために、3グループ（栄養を与えるグループ／栄養のみならず心理社会的刺激を与えるグループ／統制グループ）の発育不良の1年生各26名、および栄養不良でない1年生26名に対して、活動性レベルおよび発達程度を測定した。活動性レベルは家庭での観察により測定し、発達程度はGriffithの精神発達スケールの4つの下位スケールを用いて調べた。その結果、調査の開始時点においては、栄養不良の子ども達は栄養不良でない子どもたちよりも低い活動性レベルを示したが、6カ月間にわたる栄養および心理的治療を受けた後には、治療の内容に関わらず栄養不良でない子ども達に追いついた。また、精神発達面については、やはり調査の開始時点においては栄養不良の子ども達は栄養不良でない子ども達よりも精神発達に遅れがみられたが、6カ月の治療の後には、治療の内容に関わらず改善がみられた。また調査の開始時点においては、活動性のレベルは、6カ月および12カ月後の変化を予測しなかったし、また6カ月間にどれだけ活動性のレベルがあがったかということもまた、12カ月後の変化を予測しなかった。

McDonald, M. A., Sigman, M., Espinosa, M. P., and Newmann, C. G. (1994). Impact of a Temporary Food Shortage on Children and Their Mothers. *Child Development*, 65, 404-415.

ケニアは、この調査が行われた時点において、日照りに伴う食糧不足に陥っていた。この論文では、栄養摂取、体重そして行動に食糧不足がどのような影響をもたらすのかを、学校に通う子ども達、幼児そして母親達に対する調査によって検討した。学校に通う子ども達は深刻な影響を受けていた。たとえば摂取される栄養量は極端に減少し、また体重減少もみられ、校庭での活動性および授業への集中度も低下していた。これに対して、幼児については、食糧不足が摂取される栄養量、体重、遊び、遊びそして言語行動のどれに対しても強い影響を与えていなかった。しかし幼児に対する母親の養育をみた場合、グループ全体としては養育の低下がみられた。食糧不足は社会経済的地位が高い家族に対してよりも低い家族に対してより大きな影響を与えていたが、学校に通う子ども達の行動に関しては、社会経済的地位の高さにも、またそれまでの栄養レベルにも関わらず、低下がみられた。このことは、食糧不足はコミュニティーのいかに関わらず、学校に通う子ども達すべてに行動面での低下をもたらすことを示唆するものである。

Barr, H. M., Streissguth, A. P., Darby, B. L., and Sampson, P. D. (1990).

Prenatal Exposure to Alcohol, Caffeine, Tobacco, and Aspirin:

Effects on Fine and Gross Motor Performance in 4-Year-Old Children.

Developmental Psychology, 26, 339-348.

4歳児の運動能力と、出産以前に母親がアルコール、カフェイン、タバコ、そしてアスピリンを摂取した量に関連があるかどうかを検討した。449名の子どものデータを多重回帰分析した結果、出産以前にアルコールに中度にさらされていた4歳児は、Wisconsin Fine Motor Steadiness Battery（微細な運動能力を測定するためのテスト

ト)においてエラーが多く、また課題の遂行に長い時間を必要とした。アルコール量との関連が見いだされた運動能力のほとんどは、直線的な関連があった(摂取量が多かったほど、運動能力がより低下していた)。これは、アルコール量については安全なレベルというものが存在しないことを示唆するものである。また、運動能力の減少をもっともよく予測したのは、妊娠に気づく前の時期におけるアルコール量だった(母親のアルコール摂取量が多いほど、運動能力は低下する)。アルコール量はI.Q.とも関係していたが、運動能力とI.Q.との間には関連はみられなかった。これと同じ関係が、アスピリンおよびカフェイン量にもみられたが、アスピリンおよびカフェインに関する結果については解釈が難しかった。

Nugent, J. K., Lester, B. M., Greene, S. M., Wiczorek-Deering, D., & O'Mahony, P. (1996). The Effects of Maternal Alcohol Consumption and Cigarette Smoking during Pregnancy on Acoustic Cry Analysis. *Child Development*, 67, 1806-1815.

妊娠期間中最後の3カ月間に、127名のアイルランド人の母親にインタビューを行い、これまでに摂取したアルコール量および喫煙量を調べた。本論文の被験者に関しては、他のドラッグに関する服用歴はない。母親達は妊娠後期3カ月間において、平均して絶対量として、21オンス(5.95cc)のアルコールを摂取していた。そのうち62%は平均的な飲酒者で、10.6%は強度の飲酒者、そして26%が飲酒をしていなかった。彼女達の子どもについては、生後3日の時点において集められた、新生児の泣き声の音声的特徴から行動レベルを測定した。多重回帰分析の結果、一日あたりのアルコールの絶対摂取量が多かった母親の子どもほど、より多くの発声障害を示した。一方、母親の喫煙量が多いほど、子どもの発声はより高いピッチを示していた。また、アルコールの摂取量によって母親を3グループ(平均的な飲酒量・強度の飲酒量・飲酒なし)に分類し、分散分析を行った結果、母親のアルコール摂取量が多いグループについては、子どもの泣きが多くみられることもわかった。

Jacobson, S. W., Jacobson, J. L., Sokol, R. J., Martier, S. S., and Ager, J. W. (1993). Prenatal Alcohol Exposure and Infant Information Processing Ability. *Child Development*, 64, 1706-1721.

妊娠中の母親のアルコール摂取量に基づいて集められた、403名の黒人の都市部に住む子ども達について、情報処理および遊びの複雑さを測定した。その結果、妊娠中に母親が摂取していたアルコール量は、視覚的再認記憶および情報を形態的に変換させるスピードには影響を与えていなかった。しかし、母親が妊娠中にアルコールを多く摂取していた場合、その子どもは、注意を固定させるために多くの時間を必要とし、また情報処理が冗長で非効率的であることがわかった。さらに、実験者によって引き出された遊び能力を示す得点が低く、おもちゃの探索に多くの時間を必要とした。これは多分、認知的な処理が冗長であることによると思われる。処理スピードと実験者によって引き出された遊び能力は、母親の鬱状態、両親から与えられる知的刺激の量、他の薬物や出産後における母親の飲酒量とは関連がみられなかった。母親が妊娠中に多量のアルコールを摂取していた場合、子どもの年齢が高くても、やはり子ども達の処理スピードに低下がみられることも示された。本研究は、新生児期において、運動能力に関係しない課題で認知的処理の低下を見いだした初めての研究である。

Noll, R. B., Zucker, R. A., and Greenberg, G. S. (1990). Identification of Alcohol by Smell among Preschoolers: Evidence for Early Socialization about Drugs Occurring in the Home. *Child Development*, 61, 1520-1527.

就学前の子ども達が、アルコール飲料の匂いに関して、どれだけ正確な言語的連想ができるかどうか、またその能力が両親の飲酒パターンおよび飲酒の動機に関連しているかどうかを調べた。その結果、就学前の子ども達の中でも年長の子ども達の方が、年少の子ども達よりも正確に、匂いからアルコール飲料を区別した。また視覚的な手がかりは、子ども達の課題遂行に有効に働いた。匂いからアルコール飲料を正確に同定できた子ども達は、事物の扱い方について社会的により適切な知識を有していた。子ども達はまた、成人と子どもの双方に使用が許されている事物について、より好ましいと評定していた。また一般的に、成人にしか使用が許されていない事物については好ましくないと評定した。子ども達は子ども達に使用が許されている事物について、より適切にその事物を認識した。しかし、アルコール飲料に関する認識は、親がアルコールをたくさん摂取しているほど、また逃避目的でアルコールを摂取している場合に、より正確だった。こうした結果に基づいて、ドラッグの使用およびその禁止に関する示唆を論じた。

Capaldi, E. D. (1997). Conditioned Food Preferences. In E. D. Capaldi (Ed.) *Why we eat, What we eat: The psychology of eating*.

動物および人間における食物嗜好(preference)が、経験によっていかに形成されていくのか、そしていかに変化するかを述べる。食物嗜好を高めるには4つの方法がある。第1は、摂食頻度である。すなわち、繰り返し食べることでその食べ物への嗜好が高められる。第2は、薬としての効果である。人間も動物も病気を引き起こす

食べ物は嫌う一方、病気を癒してくれる食べ物を好む。第3のflavor-flavor学習とは、好きな食べ物と共に食べることによって、その食べ物への嗜好が高まることをいう。そして第4のflavor-nutrient学習とは、栄養のある食べ物への嗜好が高まることである。

<食物嗜好を高める方法>

薬としての効果：ラットに、まず第1の食物を与えた後、注射によって病気を引き起こし、ついで第2の食物を与えた後に病気を直す注射をしたとする。すると、ラットは第1の食物については嗜好を低下させるものの、第2の食物については嗜好を高める。第2の食物に対する嗜好が高まることを、“*medicin effect* (薬としての効果)”というが、しかしこれは人間における食物嗜好のわずかをしか説明しない。人間が特定の食物を好むのはそれが薬としての効果をもつからでは(必ずしも)ないし、また特定の食物を嫌うのはそれが病気を引き起こすからではない。食物の嗜好を高めもし、低下もさせる学習プロセスは、flavor-flavor学習である。

味覚-味覚学習 (flavor-flavor learning) : 人間同様、ラットも甘味への嗜好が高く、ラットに対する味覚-味覚学習ではサッカリンが使われる。ラットに対する実験研究では、特定の食物をサッカリンと混ぜて与えると、その食べ物への嗜好が高まることがわかっている。また、食べ物とサッカリンを与える際に、9秒程度の間隔があいても、その食べ物への嗜好は高められる。人間に対する研究でも、甘味をつけた野菜でトレーニングを受けた場合には、後に甘味をなくしてもその野菜への嗜好が高まること、逆に苦みをつけた場合には、その食べ物への嗜好が低下することがわかっている。

味覚-栄養学習 (flavor-nutrient learning) : 食物が8%の蔗糖溶液と共に与えられた場合と、1%の蔗糖溶液と共に与えられた場合を比較すると、8%の蔗糖溶液と共に与えられた食物に対する嗜好が高まる。味覚-栄養学習で難しいのは、それが味覚-味覚学習と区別されにくいことである。栄養のある食べ物の多くは“おいしく”、栄養がありながらもまずい食物はめったにない。

しかしこれまで、味覚-栄養学習と味覚-味覚学習を区別した上で、やはり味覚-栄養学習が成立することを示唆する研究結果も示されてきている。たとえば、味覚-味覚学習では好きな食物とターゲットの食物を提示する間隔が長いと学習が成立しないが、味覚-栄養学習では30分ほどの間隔があいても学習が成立することがわかっている。また、味覚は異なるが同じカロリー量の物質と食べ物を連合つけた場合、双方に対する嗜好が高まることは、味覚-栄養学習を支持している。こうした研究結果は、栄養が高い食物に対して嗜好が高まることを示すものである。

こうした研究結果から学ぶべきことがある。すなわち、もし食物嗜好を変えたいのであれば、好きな食べ物と混ぜて食べ物を与えるべきである。しかし親たちは、嫌いな食べ物を食べさせた後で好きな食べ物を与えるという間違った方法をとっている。また、日々の食生活では、我々は一度にいくつもの食物を口にする。食物嗜好に関するこれまでの研究結果はまた、好きな食べ物と時間的に近接させて食物を与えれば、その食物への嗜好が高まることを示している。したがって、もし野菜への嗜好を高めたいのであれば、肉と野菜を時間間隔をおかずに食べさせればよいのである。

デザートの効果：もしラットに食事としてたとえばポテトを食べさせ、その後デザートとして蔗糖を与えたとする。すると、ラットはポテトへの嗜好を低下させる。これをデザート効果という。食事の最後にデザートを食べると、食後感がデザートと連合しやすく、逆に食事そのものとは連合しにくくなる。そのため、食事の最後にデザートを食べるという習慣は、デザートへの嗜好を高めることになる。

味覚嗜好学習の対比効果：好きな強化子と時間的に近接して与えられると、強化子の効果が低下することは、*negative contrast*と呼ばれている。たとえば、サッカリンが蔗糖の後に与えられると、サッカリンの効果は低下する。ではなぜ、ある食物を食べた後により好きな食物を食べると、はじめに食べた食物に対する嗜好が低下するのだろうか。食後感が後に食べた食物と連合してしまうからかもしれない。あるいは、より好きな食物が続くことによって初めに食べた食物に対する価値が低下するからかもしれない。

<空腹感と食物嗜好>

もし子どもが牛乳を飲まないのであれば、無理に牛乳を飲ませるのではなく、子どもを戸外へ連れだし十分に遊ばせ、お腹をすかせ、その後に牛乳を与えればよいのだ。空腹感は食物への嗜好を高めるとは、昔からの知恵だがこれは本当だろうか。これまでのラットに対する実験研究では、ラットに空腹を経験させた後に食物を与えると、その食物への嗜好が高まること、また空腹感が強いとラットは甘味を回避することがわかっている。また空腹感を経験させた後に食物を与えるという実験的操作によって作りだされた食物嗜好は、空腹でない状態に対しても般化し、かつ消去されにくいこともこれまでわかっている。

<食物嗜好学習の特徴>

食物嫌悪学習同様、食物嗜好学習もまた、以下の特徴を有する。第1に、学習が容易に成立する(特に、flavor-flavor学習では)。味覚-栄養学習でも、10試行以下で学習が成立している。第2に、消去されにくい。ラット

ではひとたび学習が成立した後、消去までに28日かかったという報告もある。第3に、刺激と反応の時間間隔が長くても学習が成立する。

<食物試行学習における学習プロセス>

食物試行学習は、古典的条件づけのひとつと考えられてきた。すなわち、味覚が条件刺激で、味覚-味覚学習では他の味覚が、また味覚-滋養学習では食後感が無条件刺激と捉えることができる。

味覚-味覚学習は、条件刺激と無条件刺激の組合せを必要としない。たとえば、無条件刺激となり得る2つの味覚の間でも、あるいは無条件刺激とはなり得なかったり、味覚的に中立な食物の間でも学習が成立するという点で、古典的条件づけの枠組みに必ずしもフィットしない。一方、味覚-滋養学習は、味覚-味覚学習とは異なり、無条件刺激（すなわち、食後感をもたらす食物）を必要とする。

<条件づけられた食物試行からの示唆>

食物試行における個人差は、それまでの食物経験の差によるものだという事実は、様々な実際の示唆を与えるだろう。

今田純雄（1992）食べる：日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察
心理学評論, 35, 400-416.

我々の食行動は、身体生理要因以外の種々の要因によって統制されている。そしてそれらの要因が複雑な交互作用を営みながら食行動を統制している。本論文では、一個体水準での食行動を、身体内感覚要因、感覚感情要因（感覚刺激によって喚起される快の程度・感性的な満腹感・食物の好悪）、認知要因（便宜性・健康および肥満/痩身に関する結果の予測・食物概念）、そして情動要因（情動水準の高まりによって喚起される食行動）の大きく4つの要因によって統制されているものとするモデルを提示した。さらにそのモデルの限界と問題点を指摘した。

岸本弘子・多田幸子（1991）幼児の食生活と咀嚼についての一考察。
立教女学院短期大学紀要, 22, 33-51.

幼稚園に通う4歳・5歳の子どもをもつ父兄合計163名を対象として、子どもの好きなメニューは何か、普通の食生活で親が留意している点は何か、おやつとしてどのようなものを与えているか、何回与えているか、子どもは普段どのくらい咀嚼しているか、そして利用率の高い食品は何かを、質問紙により調査した。その結果、子ども達は歯ごたえがなく食べやすい物、味もソフトな食べ物を好んでいること、また日本食離れがみられること、食事前に空腹を訴えることが少ないことなどが認められた。

川合貞子・武石仁美・福田啓子・村木由起子（1987）。

現代の家庭における子どもの食行動と伝統的食習慣についての研究。
東京家政大学研究紀要, 27, 19-25.

農村、地方都市、大都市の各地域から1地域を選択し、母親を対象として、子どもの食生活に関する実態調査を行った。その結果、食を通しての自立をめざした態では、地域による差はみられず、むしろ居住状況および家族構成などによる差がみられた。また、三地域の日常生活における食の態はいずれも都市型であり、栄養、保健、衛生を重視する傾向がみられた。また行事食に関しては、農村や地方都市ではお正月やお盆などの行事において行事食の伝承が高いのに対し、大都市では家族の誕生日やクリスマス、七五三などが盛んであることが示された。全体的には、伝統的食習慣の伝承や態は薄くなり、形骸化されつつあることが示唆された。

島井哲志・田中正敏（1994）小学生と幼稚園児の食行動の現状と問題点。
学校保健研究, 36, 588-597.

幼稚園児から小学生の食行動の問題に関して、保護者を対象とした質問紙調査を行い、その結果を因子分析することにより、食行動の問題点として7つの因子を得た。第一は好き嫌い（食べないものがある・好き嫌いがある・目新しいものを食べない）、第二は食欲不振（食欲がない・食事を少ししか食べない・食事を食べようとしなない）、第三は遊び食べ（手で食べることがある・食べ物で遊んで困る・遊びながら食べている）、第四は逸脱的食行動（特定の調味量をたくさん使う・食べないようにダイエットする・冷たいものを食べられない）、第五は空腹（食事を食べ過ぎる・よく噛まずに食べる）、第六は自発的食行動（買い食いをする・夕食後に何か食べる）、そして第七は食習慣（主食と副食を交互に食べない・朝ご飯を食べない）である。

倉盛三知代・福本富美子・細谷圭助・梅原清子・高橋正人（1992）。

子どもの生活的自立に関する家族関係・衣生活・食生活・住生活・家庭科教育の現状と課題（第1報）：和歌山県の中学生について。

和歌山大学教育学部付属教育実践研究指導センター紀要, 1, 141-158.

和歌山県の中学生1002名を対象として、親子関係・家庭科学習・被服の管理・自室の掃除および食生活に関し

て、意識および実態調査を行った。その結果、食生活に関しては以下の結果が得られた。牛乳、野菜及び果物の摂取頻度がきわめて低い生徒が多くいること、食生活についての知識では、バランスよく摂取する必要性について80%の生徒が知っていること。しかし、緑黄色野菜の必要性についての知識は低いこと。食事づくりや後かたづけを全くしない生徒は、男子では53.4%、女子では13.4%いることが示された。

福本富美子・梅原清子・細谷圭助・高橋正人・倉盛三知代（1992）。

子どもの生活的自立に関する家族関係・衣生活・食生活・住生活・家庭科教育の現状と課題（第2報）：和歌山県の中学生の母親について。

和歌山大学教育学部附属教育実践研究指導センター紀要, 1, 159-172.

和歌山県の、中学生を子どもにもつ母親について、家族関係・衣生活・住生活そして食生活について、意識および実態調査を行った。その結果、牛乳および果物の摂取頻度が低い母親が多くいること。食事づくりや後かたづけ等、子どもが食生活において自立するよう指導しているかどうかについては、そうした働き掛けを全くしていない母親は、男子を子どもにもつ場合には43.1%、女子を子どもにもつ場合には17.6%だった。また、子ども達は、緑黄色野菜の必要性を認識している比率が低かったのに対して、母親の場合には69.3%の母親がその必要性を認識していた。

外山紀子・無藤隆（1990）。食事場面における幼児と母親の相互交渉。

教育心理学研究, 38, 395-404.

1歳児10名と2歳児7名とその母親17組を対象として、各2回家庭での昼食場面をビデオ観察した。そこでの母親の発話を、食べることに関する話題、マナーに関する話題、道具の使用に関する話題、けじめに関する話題（おしゃべりはご飯の後にしなさい）、会話（摂食以外の話題）に分類した。そしてそれを、子どもの年齢、子どもの食習慣の習得率（どれだけ自分で道具を使って食べることができるか）、きょうだいの参加／不参加により比較検討した。その結果、1歳児よりも2歳児に対して、また習得率が低い子どもよりも高い子どもに対して、母親はより多く「会話」を行うことが示された。また、内容面では、生理的機能が最優先されており、それが充されると社会的機能が発現されることが示された。

田口田鶴子・岡本洋子（1993）。

幼児の食味嗜好性および味覚閾値。日本家政学会誌, 44, 115-121.

3-6歳の幼児208名（男児120名・女児88名）とその両親416名を対象として、甘・酸・塩・苦味食品に対する嗜好調査を行い、幼児とその両親の嗜好パターンの相違ならびに両者の嗜好の相関関係を分析した。また、味覚閾値調査としては、幼児76名および20歳女子大学生について行った。その結果、以下4つの結論を得た。第一に、幼児の食味嗜好傾向はその両親とは異なり、性別による嗜好の違いは両親と比較すると大きかった。男児、女児に共通する嗜好食品は、アイスクリーム、チョコレート、ショートケーキなどの甘味食品だったが、特に女児については夏みかん、グレープフルーツなどの酸味食品が嗜好食品となっていた。第二に、幼児とその両親の間に高い相関がみられた嗜好食品は、

塩から、漬物、セロリー、パセリ、グレープフルーツのような食品だった。第三に、幼児では甘・酸・塩味に対する味覚閾値が20歳女子大学生に比べてやや低かった。第四に、幼児では甘味では快い表情、塩味ではやや快い表情、酸味では不愉快な表情を示すことが観察され、それぞれの味の違いによって反応が異なっていた。

岡本洋子・田口田鶴子（1996）。

小学生の食味嗜好傾向および味覚閾値。日本家政学会誌, 47, 161-168.

6歳から12歳までの小学生（男子452名・女子414名）を対象として、甘・酸・塩・苦味食品に対する嗜好を調査した。さらに、3-5歳および12-79歳の男女（合計2,218名）に対しても同様の嗜好調査を行った。味覚閾値調査としては、小学生102名、幼児76名、および20歳の大学生98名について、蔗糖（甘み）、クエン酸（酸味）、塩化ナトリウム（塩味）を試薬とした調査を行った。その結果、以下4つの結論を得た。第一に、小学生では、年齢および性別による食味嗜好傾向の顕著な相違はほとんどみられないこと。第二に、小学生の食品に対する嗜好パターンは、幼児および若年齢層男女群と類似していたが、中・高年齢層男女群とは異なっていたこと。第三に、小学生の食品に対する嗜好パターンは、アイスクリーム、グレープフルーツ、ポテトチップなどがあげられ、近年取り入れられて普及してきた甘・酸・塩味食品だったこと。そして第四に、小学生の味覚閾値は、20歳大学生女子に比べてやや低く、幼児とは同様な傾向だったことである。

池田章子（1995） 乳児保育における乳児の“会食”の構成：

保育所の信念体系調査。保育学研究, 33, 61-69.

2つの保育園で食事場面のビデオ観察を行うと共に、1歳児クラス担当の保育者および保育所長を中心として、保育活動の分類、保育活動における食事の位置づけ、保育所の役割、および食事場面におけるエピソードの解釈

を、面接により求めた。その結果、2つの保育園間で信念体系に大きな相違がみられた。一方の保育園では、子どもに対処する際に心理的直接的に対処するというもの、もう一方の保育園では、環境を介在させて対処するというものである。そして、実際の食事場面での子どもと保育者とのやり取りは、そうした信念体系から十分に予想され得るような形式で行われていることがわかった。

山村賢明 (1990) 日本の教育の意識と文化：学校給食問題を手がかりとして。

児童心理学の進歩, 29, 243-260. 金子書房。

学校給食は子どもの栄養補給を確保することを目的として始められ、現在はなんらかの教育的目標が念頭に置かれた「教育としての給食」として実施されている。すなわち、学校給食は学級において指導が行われるものであり、その内容は単に食生活の改善や身体の健全な発達に関する指導のみならず、社会性や人間関係に告いでる指導、すなわち学校で食事をするを通じた集団・仲間意識を高めることが含まれている。このように学校給食に多くの教育的意味をもたせる考え方を「学校給食教育論」と呼んだ。こうした意識の背景には、日本的集団主義的平等主義があるのではないかと指摘した。これは日本文化に特有な集団主義的平等主義と同調志向の表れであり、このことが、国際社会で活躍できる自律的個人として社会化していくことに対して否定的に働いているのではないかと指摘した。学校給食を食べること自体とは必ずしも結びつけず、学校給食によってもたらされる心理学的な問題、なかでも子どもの自律の発達に及ぼす影響の大きさについて論じられている。

藤崎真知代 (1993) 交流給食の実践と児童の心理面への影響：

わが国の学校給食の特質と問題。群馬大学教育実践研究, 10, 277-293。

学校給食指定校4校における給食場面の観察と、子どもへの面接調査に基づき、児童・生徒が学校給食を実際にどのように経験しているか、またそれによってどのような心理的影響がもたらされているのかを検討した。ここで検討した4つの小学校では、いずれも児童・生徒の社交性や人間関係の育成をめざした会食という特徴をもった給食が行われていた。面接調査の結果、こうした給食活動を通して子どもの心理面への影響として3点が指摘された。第一に、全般に給食は児童に好評であり、食べることが楽しいと実感している。また、実際に食べる量も多く、食事マナーや食事についての自己管理能力も身につけてきていること。第二に、縦割班での給食活動等を通して仲間関係が育っていること、そして高学年には低学年に対する思いやりがうまれ、高学年にはリーダーとしての役割意識が自然と育ってきていることがわかった。第三に、大勢の友だちや先生と一緒に、教室とは異なる環境で食べることに、学校の違った面を発見するという機会をもつことができている。ある小学校では、給食時の活動として学級あるいは学校単位での発表を取り込んだ結果として、皆の前で話すことをいやがらなくなり、他の教科への波及効果もみられた。教師および親の反応としてもおおむね肯定的な反応が多く、給食が子どもの食事面のみならず、心理的な面での満足および充実感をもたらしているものと捉えられていた。

谷田貝公昭・伊藤野里子 (1992) 学校給食に関する調査。

目白学園女子短期大学研究紀要, 111-135

小学生の子どもをもつ母親804名、および小学校教師239名を対象として、子どもの食生活指導に役割を果たすべき人は誰か、給食によって偏食をなおすことができるのか、現在の学校給食についてどう思うか、学校給食はあったほうがよいと思うか、弁当持参の日があってもよいと思うか等を質問紙によって調査した。その結果、親、教師ともに学校給食を肯定的に評価している傾向がみられたが、親の方が教師に比べて現在の給食に対してより肯定的であり、またより依存していることがわかった。たとえば、学校給食で偏食が直ると思っている者の割合は、教師よりも親に多かった。学校給食の目的、方法および内容に関する意識については、親よりも教師において、学校給食の内容や方法について（たとえば、使われている食器や用具の改善・食事時間の長さ・食事をする場所について）、現状改善を望む声が強かった。こうした調査結果に基づき、食生活のしつけ等について、家庭での養育、教育力の重要性を再認識すべきではないかということが論じられた。

谷田貝公昭・佐藤野里子 (1995) 箸の持ち方・使い方に関する調査研究。

目白学園女子短期大学研究紀要, 97-113。

選好調査の研究、および小学校1年生から6年生を対象とした調査に基づき、箸の持ち方を調べた。その結果、1984年、1989年、1990年の3回の調査では、箸をまともにもって使える小学生はそれぞれ、15.7%、8.6%、10.6%となっていた。まともにもって使える子どもは減少傾向にあることがわかる。学年別に比較した場合には、特に低学年層で、箸をまともにもって使えなくなっているものが多くなっていた。箸をまともにもって使えるものは、1984年の6歳で8.8%、7歳で10.6%、1989年の6歳で5.5%、5歳で2.9%、1990年は小学校1年生で1.8%となっていた。男女別でみた場合には、女子の方が男子よりも箸をまともにもって使える者が多くなっており、1990年の調査では男女差はより大きくなっていった。また、親の年代でみた場合、1984年にはまともにもって使えた親は61.0%、しかし1989年には48.8%と減少しており、こうした傾向が子どもの箸の持ち方および使い方

響を与えているのではないかと考えられた。

北川歳昭 (1995) . 食卓における家族の着席位置.

中国短期大学紀要, 26, 133-148.

女子短大生231名に対する質問紙調査に基づき、食事時の家族の着席位置を図示すること、コタツに入るときの着席位置を図示すること、伝統的な価値や習慣について、それをどの程度尊重しているのかをきく意識調査を行った。その結果、食卓の座席位置にみる限り、父親の家庭内地位は必ずしも安定し、確固たるものではないことがわかった。また、現代においては、家庭における家族の食卓の座席位置は、伝統的な価値や習慣のなかでは、あまり重視されていないことも示された。これは、着席位置が、人間関係の秩序を空間的に表現する場としての機能をもっていないからか、それとも、人間関係の秩序そのものが民主化されなくなりつつあるからなのか、2通りの解釈が可能だろう。

葉賀弘・西野証治 (1992) . 小児肥満の心理. 立命館大学紀要, 525, 67-78.

小児肥満の抱える諸問題を、肥満児の心理的側面、肥満児の人格的特性について、検討した。その結果、本研究で対象とした肥満児 (26名) は、対人接触の場面では感受性に乏しく、相手方の情緒的な表現を十分に認知することが少ないこと、そのために愛情をうまく受け入れ、それに対応していくことが適切にできていなかった。また、自分の責任において欲求不満に陥ったような場合、自ら解決のための探索をすることがなく、必要以上に他者にその解決を求めるという他者への依存傾向が強かった。

外山紀子 (1990) . 食事概念の獲得. 日本家政学会誌, 41, 707-714.

小学生・中学生・大学生、および小学生の子どもをもつ親合計1,293名に対する質問紙調査を行うことにより、以下の結果を得た。第一に、食事の社会的機能 (社交および一家団欒の場としての食事) を重視する考え方は、小学校高学年くらいに家庭生活を基礎として獲得され、また重視されるようになっていくこと。第二に、大学生は食事の典型的な状況として、家庭生活における食事ではなく、より一般的な場面での食事を求めること。第三に、親という社会的な役割と取得すると、食事の典型例は再び家庭生活における食事に戻る。第四に、育った家庭でよく話をしながら食べていた人ほど、食事における社会的機能を重視することがわかった。

岡田洋子 (1991) . 乳児の食事行動における事物認知の発達:

乳幼児の行動発達Ⅱ. 東洋英和女学院短期大学保育学研究, 12, 69-81.

乳児1名について、2カ月から13カ月までの縦断的な観察を行い、子どもが食器を茶碗として認知していく過程、スプーンを認知していく過程、さらに食物と入れ物の“内側”の関係を認知していく過程について検討した。その結果、離乳食が始まる (5カ月) と、食器を食物と未分化なままに食事に関連するものとして同定していること。生後6カ月頃からは、食事中、食器を握っているが、視線の動きに変化がみられるようになること。すなわち、食器の中の食物に視覚的注意が向けられるようになり、食物と食器とが分化された対象として認識されるようになっていくことが示唆された。

根ヶ山光一 (1996) 離乳期までの食行動 「たべる: 食行動の心理学」 中島義明・今田純雄 (編) 朝倉書店 <母子関係と食> 「食」とは環境からの資源を取り込む行為であり、それをつかさどる器官が「口」である。乳児の食行動の特徴は、食の過程すなわち生活体による一連の食物加工の過程を母親などの養育者によって代行されることにある。そして食行動発達は、そういった他者による代りが軽減していくプロセス、いいかえるならば環境と子どもの間をつないでいるインターフェイスの関与が縮小していく過程といえる。

<妊娠・出産と授乳> 妊娠という状態は、母親が胎児の食物加工の過程をすべて代行している過程といえ、出産によってそのなかの終末の数段階が乳児の側にまわる。乳を摂取する行動、すなわち授乳には乳児もまた積極的に関与している。たとえば、乳児は産まれた直後から母乳に対して強い嗅覚的志向性をもっている。また、乳の組成と授乳スタイルには関連性が認められている。

<離乳> 乳から固形物への移行、すなわち離乳には母親側の変化 (母親の心づもり) によって促される側面のみならず、子どもの側の変化 (固形物摂取への志向性) によって促される側面も大きい。ヒトの離乳は母親と子どもの両方の側にある諸要因の複合によって成立するのである。ヒトの離乳は、一連の食の過程のなかの咀嚼および加工が、母親から子へと移行する過程といえるが、ヒトに特徴的なことは離乳後も食物の選択、獲得、および調理の過程が母親によって代行されることにある。そのため、ヒトの離乳は母親の積極的な介入によって成立していると考えられがちだが、子どももまた母親同様主体性をもった存在であることを忘れてはならない。

<味覚の形成> 離乳によって乳児の食のレパートリーは一気に拡大し、乳児は徐々に食の選好性を発現させていくわけだが、基本的な味覚は出生直後に既に備わっている。新生児は、甘味に対してはおそらく生得的な好みを示し、酸味・苦味に対して拒否を示す。新生児は味に対する生得的な反応傾向をもつのみならず、それが養育者にもある程度共感できるような反応となって表出されることにより、養育者との間でコミュニケーションとし

て機能している。

長谷川智子 (1996) 幼児期の食行動 「たべる：食行動の心理学」 中島義明・今田純雄 (編) 朝倉書店
<味覚の発達> 新生児は甘味を好み、酸味・苦みを好まない。その後味覚は次のように発達していく。甘味については年齢の若い方が甘味への嗜好が強く、徐々に甘味への嗜好が薄れていく。これには、体重増加や栄養ある食事についての関心が高まることによるのではないかと説明がある。塩味についてもまた、子どもの方が成人よりも塩味をより好むという報告があるが、縦断的な検討はまだない。

<食物嗜好の発達> 幼児期になると食物の好き嫌いが明確になってくるが、食物嗜好には、食物の味や口あたり、歯ざわりなどの他に、生理的・社会的要因が関係している。食物嗜好と摂取量については、子どもの方が嗜好が高いものほど多く摂取する傾向が高い。食物摂取における自己制御メカニズム (低カロリーのもの多く食べ、高カロリーのものは少なく食べる/多種類の食物を摂取できるように、一定量摂取した食物に対して一時的においしさが落ちる) は、成人同様、幼児にも認められている。また、幼児は新奇なものよりも普段食べなれた食物への嗜好が高い。食物嗜好に与える社会的要因としては、食物の摂取時刻が検討されているが、幼児もまた成人同様、特定の食事時刻に適切な食物を嗜好するという行動を示すことがわかっている。また、報酬を得るための手段として食物が与えられると、一時的にその食物に対する嗜好は低くなる。モデリングの効果についての検討では、次のことがわかっている。第1に、幼児は新奇な食物を単に食べるように勧められた場合よりも、成人特に母親が食べてみせた場合の方が、その食物を食べることが多い。第2に、テレビコマーシャル自体は子どもの食物嗜好に影響を与えない。

<食物拒否の発達> 食物への拒否は、心理学的には「まずさ」(distaste)、「危険」(danger)、「不適切」(innappropriate)、「嫌悪」(disgust)に分類されている。嫌悪に基づく食物拒否は幼児では認められず、また嫌悪および危険に該当するものへの食物拒否は加齢にともない多くみられたが、不適切による食物拒否は年齢に関係がなかった。

島井哲志 (1996) 児童期の食行動 「たべる：食行動の心理学」 中島義明・今田純雄 (編) 朝倉書店
小学生の時期は、幼児型の食行動から成人型の食行動への移行期にあたり、その過程で食行動の個人差ならびに性差が大きくなるのが特徴である。将来の健康上の危険因子を予防するという観点からみると、この時期に食行動の健康的な基礎習慣を獲得することが、生涯にわたる疾病予防と健康増進の点から特に重要である。

<児童期の食行動の特徴> 母親や家族からの影響を受けなくなるのに伴い、より自立した食行動を獲得するようになる。食事のマナーとそれを支えている技能は小学校のうちに習得され、また大部分の児童がなんらかの調理行動にかかわっている。幼児期の前半は食欲が減る時期であるのに対し、児童期になると活動量の増加とともに消費カロリーの飛躍的な増大がもたらされ、食欲は増進する。また甘味への嗜好に関しては幼児期にはきわめて高いものの、児童期になると徐々に低下していく。児童期における嗜好の広がり、加齢に伴う心理的・生理的発達のみならず、社会生活の広がりや学校給食によって新しい味にであうことによっても大きく影響されているようである。

<児童期の食行動の問題点> 児童期は食行動が大きく変化する時期であるが、新しい食行動や食習慣が形成されるに至るまで、様々な問題が生じやすい。第1に、子ども達が一人だけで食事をしていること、また欠食していることがあげられる。朝食の欠食や朝食時の食欲不振は、児童の夜型の生活パターンによっていると考えられる。第2に、エネルギーと脂肪の過剰摂取があげられる。最近、児童における血清脂質が増加している可能性があることが指摘されているが、これは高エネルギー食品への嗜好や高脂肪の食物選択と関連があると推測されている。第3に、ダイエットと摂食の抑制があげられる。女子が摂食を抑制する傾向はすでに小学校高学年でも示されており、こうした摂食抑制は摂食生涯の予備群を増大させている。

<食行動と身体の問題点> 不適切な食行動は、死因の上位をしめる慢性的疾患の危険因子であることが指摘されており、小児期に高血圧、糖尿病、消化器疾患などの症状をもつ子ども (小児成人病) が報告されている。こうした成人病の準備状態ないし前臨床的状态はどのような食行動と関連しているのだろうか。第1に、体格・体型については、肥満型の子どもの朝食の欠食が多い傾向があり、また穀物の摂取が多いものの菓子の摂取を抑制している。第2に、体力・運動能力に関しては、食べ過ぎの児童は皮下脂肪が厚く、50m走に時間がかかること、また好き嫌いのある児童は肺活量が少なく、背筋力が劣っている。第3に自覚症状だが、好き嫌い・食欲不振・遊び食べ・逸脱的食行動といった、食行動に関する因子が、いくつかの心身症状との間に有意な相関がある。

<食行動の健康教育> 児童期における食生活の目標は、食行動のセルフモニタリング・栄養学にもとづく適正な食事の理解・それに基づく健康な食行動・食習慣の維持という3つの内容に集約できる。現代の子ども達はマスコミを通じてさまざまな食品の広告にさらされているが、健康的なライフスタイルの根幹ともいべき食行動の基礎が形成される児童期において、食行動を自己管理できる能力を形成することが、きわめて重要な課題である。

Fallon, A. E., Rozin, P., and Pliner, P. (1984). The Child's Conception of Food: The Development of Food Rejections with Special Reference to Disgust and Contamination Sensitivity. *Child Development*, 55, 566-575.

3歳半から12歳までの子どもとその母親に対して、食物を拒絶する原因に関してインタビューによる調査を行った。その結果、発達的に、異なる種類の食物拒絶が生じることが示された。発達的に最初に現れるのは、感覚的な特性（たとえば味）に由来する食物拒否である。次に現れるのは、食物摂取によって肉体的な危害が予期される（たとえば食物汚染）ものである。最後に現れるのは、その食物は何かということ、またその食物はどこから来たのかという思想に基づく食物拒否であり、こうした種類の食物拒否は小学校高学年および大人についてしか認められなかった。また、不快な汚染源（たとえば糞やゴキブリ）が食物に接触せず近づいただけで、その食物に対する嫌悪が生じるという“連想的な食物汚染”（Associational Contamination）は、幼児については認められなかった。

Rozin, P., Fallon, A., and Augustoni-Ziskind, M. (1985). The Child's Conception of Food: The Development of Contamination Sensitivity to "Disgusting" Substances. *Developmental Psychology*, 21, 1075-1079.

汚染源と食物が物理的に接触した場合、多くの大人はその食物を食べようとは思わない。これを物理的接触に基づく食物汚染という。一方、汚染源と食物が接触しなくても単に近づいただけ、あるいは食物が汚染源を連想させるという理由からだけで、全ての大人ではないが、そのうちの何人かは、その食物を食べようとは思わなくなる。これを連想に基づく食物汚染という。これまでの研究では、物理的接触に基づく食物汚染については、7歳までは気づいていないこと、連想に基づく食物汚染については、12歳前にはみられないとされてきた。本研究での結果は、以上の結果に符合するものだった。食物汚染に関する感受性は、認知的に発達すること（事物の特性を認識すること）、および“嫌悪感”というカテゴリーが形成されることによってもたらされるのではないかと考えられた。

Siegal, M. (1988). Children's Knowledge of Contagion and Contamination as Causes of Illness. *Child Development*, 59, 1353-1359.

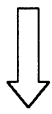
幼児を対象として、感染および食物汚染が病気の原因となるのかどうかを聞いた。第一研究では、幼児および1年生/3年生に、虫歯の子どもと風邪をひいた子どもが、なぜ虫歯になったのか、なぜ風邪をひいてしまったのかについて、2種類の説明をしている場面をみせ、どちらの方がよい説明だと思うのかを聞いた。2つの説明とは、感染による説明（一緒に遊んだ友だちが風邪をひいていたから/虫歯だったから）と、道徳的因果による説明（いけないことをしたから風邪をひいてしまった/虫歯になってしまった）である。さらにまた、食物がゴキブリ、使用済みの箸およびスプーンに接触した場合、それを食べることによって病気になるかどうかも聞いた。その結果、幼児でも感染および食物汚染に関してある程度の知識を有していることがわかった。しかし、3年生に比べれば、風邪の原因として感染を選ぶ子どもが少なかった。第二研究では、事故（膝を捻挫した）は感染するかどうかについて聞いた。その結果、幼児でも事故は感染しないことに気づいていることがわかった。以上の結果より、幼児といえども、感染および食物汚染に関して、これまでの研究で示されてきた以上に確かな理解を有していることがわかった。

Rozin, P., Fallon, A., and Mandell, R. (1984). Family Resemblance in Attitudes to Foods. *Developmental Psychology*, 20, 309-314.

食物嗜好および食物一般への態度の形成には、家族からの影響が強いと思われる。しかし、これまでの研究では、食物嗜好において家族成員間に類似性が高いという報告はない。本研究では、青年とその両親とを食物に対する態度、特に食物の汚染および食物の清潔さへの感受性について調べた。34名の大学生（平均年齢19歳）とその家族に対して、質問紙による調査を行った。その結果、食物嗜好について両親と子どもの間に正の相関関係がわずかではあるがみられた。また、食物の清潔さおよび汚染に対する感受性に関しては、両親と子どもの間により強い相関関係が得られた。また、子どもの食物嗜好および清潔さへの感受性は、父親と母親の双方に対して同程度に関連していた。さらに、食物汚染に対する感受性に関しては、民族グループ（ユダヤ系とキリスト系）による差もまた認められた。



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約 英文および日本語の心理学雑誌、ならびに大学紀要を過去 10 年にわたって概観し、乳幼児の食事場面での行動を観察検討する際に適当と思われる年齢区分、およびそこでの観察視点および指標を提起した。