

子供の野菜の好き嫌いの要因に関する研究

十文字学園女子大学大学院人間生活学研究科・教授 山本 茂

■ 目的

野菜は、日常の食事から自然な形で摂取される食物繊維やビタミン・ミネラルの重要な供給源である。食生活は、幼少時代に形成される事が多い。子供は一般的に野菜嫌いが多いが、その改善のためには、嫌いである要因について明らかにする必要がある。学校給食は、食材、栄養素の中身などを明確にすることができるので野菜嫌いの理由を見つけるのには都合がよい。これまでに学校給食における野菜の食べ残しに関しては多数の研究があるが、明確な改善策を見出すには至っていない。現在の学校給食で基準値を満たせないのは食物繊維と鉄である。野菜をより多く食べさせるという目的は、繊維を満たすことが主目的となっている。このことをさらに後押ししているのは、厚生労働省の指針「現在の成人一人1日292gを350g以上の野菜を摂取」であろう。本研究ではこれまでの学校給食を詳細に調べて、野菜摂取量を増やそうというこれら二つの目的が適切かどうかメスを入れ、もし問題があるならばそれはいったい何であり、どう解決すべきかについて考えていきたい。

■ 方法

約550名の某市小学校児童の一年間の学校給食196日分のメニューから、栄養素の供与量を調べ、食物繊維摂取量に貢献する食品について調べた。また、学校給食でどの程度の重量の野菜を与えることができるのかについて調べた。

■ 結果および考察

児童約550名の一年間196日の学校給食で食物繊維摂取量が摂取基準の一食6gを超えるのは、16日のみであった。そのうち主食に白米を利用しているのは、7日で9日はパン食であった。主食が白米であった7日のうちの副菜は、コンニャク7日、ゴボウ5日、水煮大豆5日であった。これら3食品のうち1食あたりの平均食物繊維量は、ゴボウ約1.9g、水煮大豆約1.5g、コンニャク約0.8gであった。このうち、野菜と定義されるのはゴボウのみである。食物繊維が5～5.9gとれていたのは21日であったが、主食が米であったのはわずか2日であった。一食分のパンは、約2gの食物繊維を含むために、食物繊維摂取量3.9g以下の給食159日のうち主食がパンの日はわずかに15日で、大部分は白米であった。以上のことは、主食に白米を使う以上、食物繊維を野菜で満たすことは困難であることを示している。日本の学校給食では、平日5日のうち、3.5日以上主食を米食とするように推奨されていることを考慮すると、白米は玄米類にある程度を置き換える必要があるだろう。また、野菜350gが決定された背景には、緑黄色野菜と根菜との区別はない。現在の日本人の野菜摂取量約300gのうちでも、緑黄色野菜は約100gに過ぎない。根菜は重量も重いのでとりやすいが、葉野菜を多くして摂取量を目標に近づけることは容易ではない。葉野菜と根菜を一緒にすること自体に問題があるのではないだろうか。150g以上の葉野菜を、マヨネーズやドレッシングといった調味料を利用することで、美味しく食べるほうが意義があるのではないだろうか。

■ 結語

食物繊維摂取量を野菜に頼りすぎること、および成人1日350gを満たそうという目標は、葉野菜と根菜といった重量的にも栄養的にも大きく異なる2者を混然一体にしており、食習慣を損ねるリスクが考えられる。葉野菜150g以上、根菜150g以上というような指針を提案したい。また、主食が白米のときに1食の野菜で食物繊維6g以上与えようとするゴボウを与えるのが唯一の方法になるかも知れない。食物繊維は、玄米などの利用によって増加させ、多様な野菜を楽しく食べる指針が望まれよう。