

## 「幼児の味覚」に関する意識調査

## ママの「乳幼児の味覚形成に関する意識」と 「ジュースの与え方」の実態

～味覚形成の視点から、ジュースを取り入れる意味と選び方とは？～

江崎グリコ株式会社（代表取締役社長：江崎勝久）は、10月2日発売の「幼児のみもの」の商品リニューアルに伴い、20～40代の0～3歳の子どもをもつママ600名を対象に、「幼児の味覚」に関する意識調査を実施いたしました。

本調査では、小さな子どもをもつママから「味覚形成に関する意識」や「ジュースの与え方」について以下の回答が得られました。この調査結果を受けて、子どもに「きちんとした味覚」を身につけさせるために行うべきことを、「子どもの味覚の育て方」講座で人気を博している、1級フードアナリスト®協会認定講師のとけいじ千絵さんにお伺いしました。

### ■ 主な調査結果・とけいじ氏コメント

#### ◆大半のママたちが、子どもに「きちんとした味覚」を身につけさせたいと思っている一方で、「きちんとした味覚」を身につけさせる方法がわからない！

- ・子どもにとって、「きちんとした味覚」は必要だと思っているママは98.9%
- ・子どもに「きちんとした味覚」を身につけさせるために、何も行っていない、何をすれば良いのかわからないママが約6割
- ・食事の味付けが子どもの味覚形成に影響すると回答したママは約9割

「きちんとした味覚」は必要だと思うママが98.9%もいる反面、特に何も行っていないママが多いようです。初めての食事ではどうしても栄養面や安全面ばかりを意識してしまいがちですが、味覚形成は離乳期・幼児期が肝心ですので、少しでも意識してみるといいですね。子どもの「味覚を守る」という意味で、味覚形成に「食事の味付け」が影響すると考えるママが多いのは大変素晴らしいことです。また、「味覚の幅を広げる」という観点から、香料でごまかしていない様々な素材本来の味をたくさん教えてあげましょう。素材本来の味というのは、苦味・酸味など子どもが本来苦手な味を含んだ、複合的な味わいを持っています。香料を使用していない素材本来の味で味覚情報をたくさん蓄積・記憶していくことで味の違いがわかるようになり、「味覚の幅を広げる」ことができます。

#### ◆ジュースの購入時、ママが一番気にしているのは「果汁の量」だった！ ジュースを控えるママも多い中、専門家が薦めるジュースを選ぶポイントとは？

- ・ジュース購入時に気にしていることベスト3は、1位：果汁の量、2位：容量、3位：添加物の有無
- ・子どもにジュースを控えるママの主な理由は、「むし歯」「砂糖や添加物」「必要性が感じられない」などの回答が目立つ結果に

ジュースをあげる機会を、子どもが苦手な酸味や苦味をジュースで慣れていく「味覚形成のチャンス」と捉えてみませんか。そのためにもジュースを選ぶ際には、果物本来の味がわかる果汁100%がいいですね。香料は味覚を錯覚させるものですので、できれば無香料が望ましいです。また飲み過ぎを防ぐため、飲みきりサイズのものがいいですね。

#### ◆子どもにジュースをよく与えているママは約半数！ジュースがお助けアイテムになっていることが判明

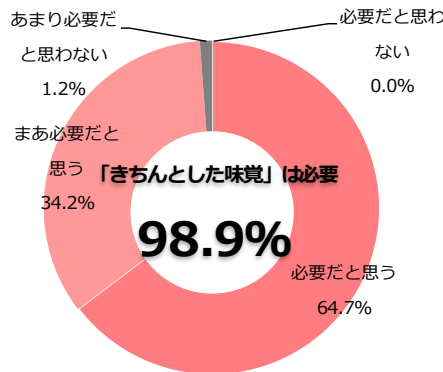
- ・「ほぼ毎日～週に2,3回」とよくジュースを与えているママが約半数もいることが判明
- ・ジュースを与えることで、「グズったとき」「バスや電車に乗るとき」「風邪など体調の悪いとき」など助かっているママが多数

子どもに「きちんとした味覚」を身につけさせたいママは98.9%  
味覚形成は「味覚を守る」「味覚の幅を広げる」という視点で食事やおやつを選択を！

【とけいじ氏コメント】

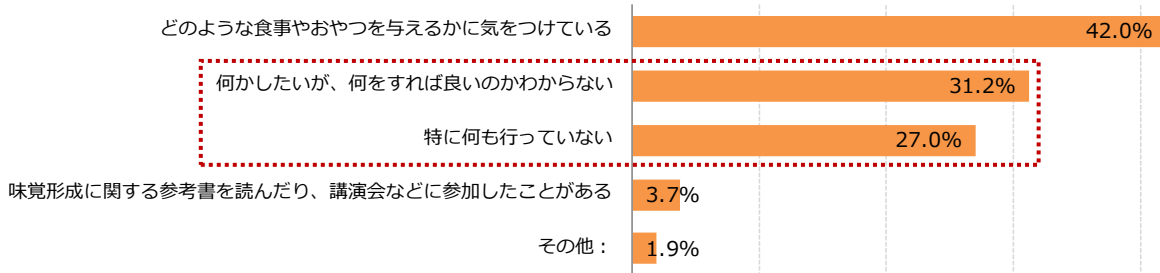
「きちんとした味覚」は必要だと思うママが98.9%もいる反面、特に何も行ってないママが多いようです。離乳期・幼児期の食事について、ネットや書籍などで栄養面・安全面の情報を得やすいですが、味覚形成についてはなかなか情報を得にくいということがあると思います。初めての食事ではどうしても栄養面や安全面ばかりを意識してしまいがちですが、味覚形成は離乳期・幼児期が肝心ですので、少しでも意識してみるといいですね。子どもの味覚形成には、「味覚を守る」「味覚の幅を広げる」という2つのことを意識すると思います。ひとつは、塩分を薄くしたり、刺激のある味を避けたりして、「子どもの味覚を守る」ということ。そういう意味で、子どもの味覚形成に「食事の味付け」が影響すると考えるママが多いのは大変素晴らしいことです。また「味覚の幅を広げる」という観点から、香料でごまかしていない様々な素材本来の味をたくさん教えてあげましょう。素材本来の味というのは、苦味・酸味など子どもが本来苦手な味を含んだ、複合的な味わいを持っています。色々な味を経験することで味の違いがわかるようになり、「味覚の幅を広げる」ことができます。食べたり飲んだりした際に、甘い、酸っぱい等と感じる味覚情報は、口腔内の味蕾で受け取られた後、大脳皮質の味覚野に伝えられ味が認識されます。そして色々な食経験を積み味覚情報をたくさん蓄積すると、味覚領域の神経回路が発達し、味覚の感受性が変化する可能性があると言われています。ですから、味覚を育てるためには、香料を使用していない素材本来の味で味覚情報をたくさん蓄積・記憶していくことが重要です。

Q：子どもにとって「きちんとした味覚」は必要だと思いますか。

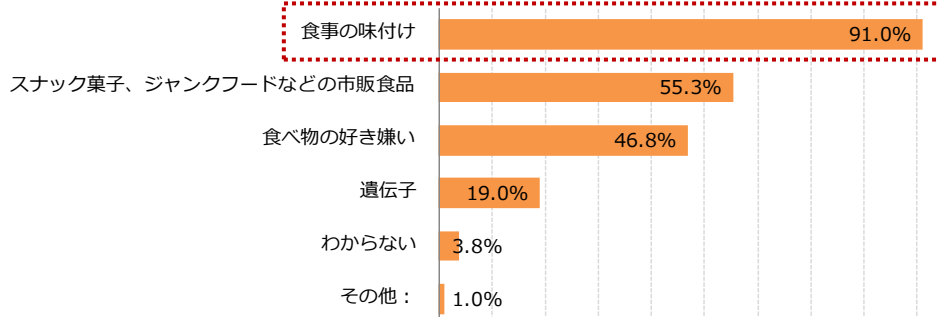


Q：前問で「きちんとした味覚」が必要だと思うとお答えの方にお伺いします。

子どもに「きちんとした味覚」を身につけさせるために行っていることはありますか。(いくつでも)



Q：子どもの味覚形成に影響するものは、何だと思えますか。(いくつでも)



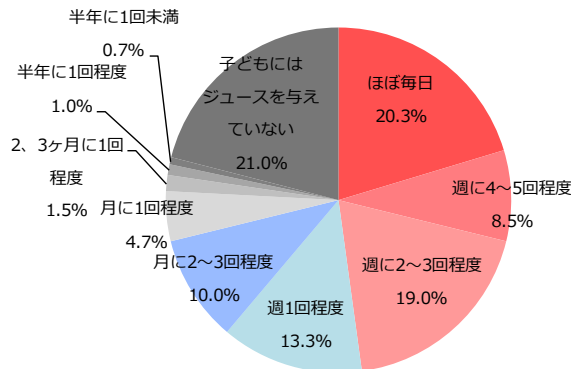
子どもにとって「きちんとした味覚」は必要だと思うママは98.9%もいることがわかりました。また、子どもに「きちんとした味覚」を身につけさせるために行っていることとして、どのような食事やおやつを与えるかに気をつけている(42.0%)、何かしたいが、何をすれば良いかわからない(31.2%)、特に何も行ってない(27.0%)の順に高い回答でした。さらに、子どもの味覚形成に影響すると思うものは、食事の味付け(91.0%)が圧倒的に回答率の高い結果となりました。

**ジュース購入時に気にしていることは、1位「果汁の量」2位「容量」3位「香料などの添加物の有無」  
子どもの苦手な酸味や苦味を慣らす「味覚形成のチャンス」としてジュースが活躍？**

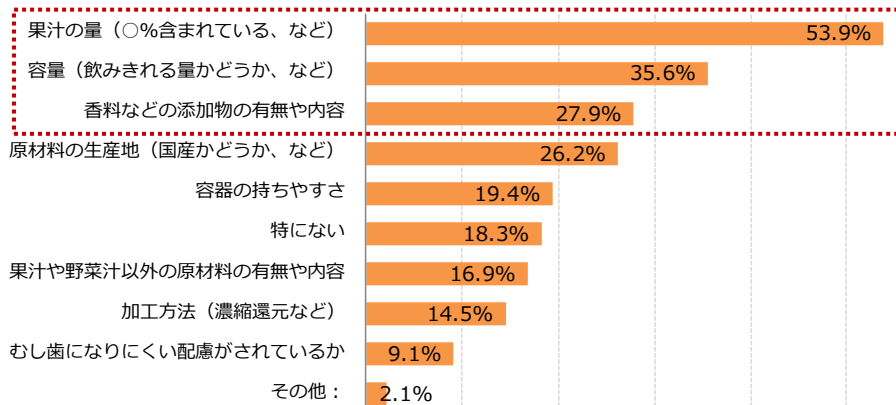
**【とけいじ氏コメント】**

ジュースをあげる機会を、子どもが苦手な酸味や苦味をジュースで慣れていく「味覚形成のチャンス」と捉えてみませんか。そのためにもジュースを選ぶ際には、果物本来の味がわかる果汁100%がいいですね。できれば無香料が望ましいです。香料は、味覚を錯覚させるものです。というのも我々の脳は、しばしば他の情報に騙されます。本来味のしないものに香料で味をつけるということは、脳の感じ方を香りで錯覚させ、味を感じにくくしているということです。ですから、子どもの味覚形成のために無香料であることは非常に大切なことだと考えます。また飲み過ぎを防ぐため、飲みきりサイズのものがいいですね。砂糖やむし歯が気になるという方もいるようですが、果汁100%であれば砂糖は入っていませんし、ジュースはさらっとしており、口腔内の停滞時間が短く、むし歯になりにくいものです。また、甘い物を食べたかに関わらず、食事・おやつ後は毎回歯を磨く習慣をつけましょう。

Q：現在、お子さまにジュースをどの位の頻度で与えていますか。



Q：お子さまにジュースを与える頻度が「ほぼ毎日～月に2・3回程度」とお答えの方にお伺いします。お子さまに与えるジュースを選ぶ際に、気にしていることはありますか。(いくつでも)



Q：お子さまにジュースを与える頻度が「月に1回程度～半年に1回未満、またはジュースを与えていない」とお答えの方にお伺いします。お子様にあまりジュースを与えていないのは、どのような理由からでしょうか。ご自由にお答えください。

《主な自由回答》

- ・むし歯になるから。
- ・砂糖や添加物が気になるから。
- ・必要性が感じられないから。
- ・麦茶、牛乳等、他の飲み物を飲まなくなったら困るから。
- ・まだ離乳食だから。

子どもの食事には気を遣っているママが多い中、気になるのはジュースの与え方です。ジュースを与える頻度として、ほぼ毎日 (20.3%)、週に4~5回 (8.5%)、週に2~3回程度 (19.0%) と高頻度で子どもにジュースを与えているママが約半数いる一方、月に1回程度 (4.7%)、2,3ヶ月に1回程度 (1.5%)、半年に1回程度 (1.0%)、半年に1回未満 (0.7%)、子どもにジュースを与えていない (21.0%) とあまりジュースを与えていないママは約3分の1いることがわかりました。また、「ジュースを与える」ママが購入時に気にしていることとして、果汁の量 (53.9%)、容量 (35.6%)、香料などの添加物の有無や内容 (27.9%) の順に高い結果となりました。一方で、「ジュースを控える」ママが懸念していることとして、「むし歯」や「砂糖や添加物が気になる」や「必要性が感じられない」などが挙がっています。

Q：子育ての際に、ジュースを与えることで助かったと思えるシーンをお答えください。

《主な自由回答》

- ・グズったとき。
- ・バスや電車に乗るとき。
- ・風邪など体調の悪いとき。
- ・夏場の水分補給。
- ・小腹を満たすとき。

最後に、味覚形成という視点以外でも、「グズったとき」「バスや電車に乗るとき」「風邪など体調の悪いとき」など、ジュースを与えることで助かったという声も上がっており、多くのママたちが、子育ての際にジュースを欠かせないアイテムとして与えていることが伺える結果となりました。

#### 【調査概要】

調査名：幼児の味覚に関する意識調査

調査実施期間：2017年8月26日（土）～2017年8月27日（日）

調査対象：20～40代 0～3歳の子どもをもつママ 600名

調査手法：インターネット調査

## ■専門家プロフィール

### とけいじ千絵

1級フードアナリスト®協会認定講師

「審食美眼(=食に対する審美眼)を磨き、彩りある食生活を」をモットーに、『審食美眼塾』を主宰する食育スペシャリスト。

企業の商品開発、飲食店コンサル業務を経て、「味覚」に特化した食育に取り組む。特に、離乳期から味覚を育てることを目的とした「子どもの味覚の育て方」講座は、毎回募集開始すぐに満席という予約のとれない講座として人気を博し、情熱と理論を携えた独自の視点での講座は、多くの母親から支持されている。著書「子どもの味覚の育て方(日東書院・2016年)」



## ■「幼児のみもの」商品概要

### ママが安心して与えられる品質

- ・飲用開始目安が6ヵ月頃からの「幼児のみもの」果汁・野菜汁シリーズは果汁・野菜汁100%のジュースです。「幼児りんご」と「幼児ぶどう」に続いて10月2日から「幼児オレンジミックス」・「幼児野菜&フルーツ」・「幼児1日分緑黄色野菜」の3商品も無香料ジュースとしてリニューアルし、素材そのもののおいしさを味わえるようにしているので、味覚形成期のお子さまの「はじめてのジュース」にぴったりです。
- ・1歳未満のお子さま向けに放射性物質の基準値を満たした「乳児用規格適用食品」なので、ママにも安心して手にとっていただけます。

### 子どもの自立を応援するパッケージ

- ・噛んでも潰れにくいストロー、握っても潰れにくいパッケージ、飲みきりサイズなど、お子さまのひとりのみを応援する工夫のパッケージでお子さまの自立心を喚起します。
- ・中身が飛び出しにくい構造などはママにとっても安心できる工夫です。

#### <とけいじ氏が語る、“味覚形成視点”からのグリコ「幼児のみもの」の安心ポイント>

子どもの正しい味覚形成のための「味覚を守る」「味覚の幅を広げる」という2つの観点からグリコ「幼児のみもの」は安心品質です。

#### 1. 「味覚を守る」：無香料、果汁・野菜汁100%

「味覚を守る」ためには、香料や着色料などの添加物や、素材の風味を消してしまう砂糖が入っていない「幼児のみもの」が安心できます。香料で素材の味に近づけたものではなく、素材そのままの味を子どもに経験させるためにも、グリコ「幼児のみもの」果汁・野菜汁シリーズは、無香料ですし、果汁・野菜汁100%ですから、素材本来の味をしっかりと感じるすることができます。

#### 2. 「味覚の幅を広げる」：子どもが苦手な苦味や酸味を克服

「味覚の幅を広げる」ためには、色んな素材の味を経験していくことが重要です。「幼児のみもの」には、子どもが苦手な苦味や酸味を抑えた飲みやすさがありますから、苦手克服のきっかけにもなりやすく、「味覚の幅を広げる」ツールとしても有効です。

### 幼児りんご

内容量：100ml×4

価格：198円（税別）

果汁100%の無香料りんごジュース

素材本来の味わいが楽しめます。



### 幼児ぶどう

内容量：100ml×4

価格：198円（税別）

果汁100%の無香料ぶどうジュース

素材本来の味わいが楽しめます。



**★2017年10月2日、「幼児オレンジミックス」「幼児野菜&フルーツ」「幼児1日分緑黄色野菜」が無香料にリニューアルし、果汁・野菜汁シリーズの5商品が全て無香料に！**

### 幼児オレンジミックス

内容量：100ml×4

価格：198円（税別）

1本で幼児1日分のビタミンCを摂取できる果汁100%無香料ジュース

ビタミンCは添加物を使用せず、果実由来のものです。



### 幼児野菜&フルーツ

内容量：100ml×4

価格：198円（税別）

22種の野菜と3種の果物をブレンドした果汁・野菜汁100%無香料ジュース

お子さまが野菜に対する苦手意識をもたないよう、

フルーティーな味わいに仕上げました。素材本来の味わいが楽しめます。



### 幼児1日分緑黄色野菜

内容量：100ml×4

価格：198円（税別）

幼児1日分の緑黄色野菜を摂取できる果汁・野菜汁100%無香料ジュース

22種の野菜に、3種の果物をブレンドしました。

1本で幼児1日分（80g分）の緑黄色野菜を使用しています。

