



# 野菜好きになる要因は 子どもの頃の食経験に

カゴメ

カゴメは、1月31日の「愛菜の日」に合わせ、全国16〜69歳の男女2295人に、「野菜の好き嫌い」と食経験」に関する意識調査を行った。その結果、野菜好きは野菜摂取量との相関があり、幼少期の食卓の状況が影響することなどが明らかになった。

子どもの時（小学校1〜3年生）と現在（16歳以上）の野菜の好き・嫌いを質問したところ、野菜好きの割合は子どもの時で36%、現在は77%となった。「子どもの頃野菜嫌いだった人」のうち、59%が現在は「好き」と答えている。

現在の1日の野菜摂取量については、野菜好きほど1日の平均野菜摂取量が多く、「野菜好きな人」と「野菜好きでは無い人」の差は47・14%だった。子どもの時から野菜好きだった人の方が平均野菜摂取量が多く、幼少期から野菜好きになることが、大人になってからの野菜摂取量の増加に影響することが分かった。

次に子どもの頃の食卓の状況を調べたところ、現在野菜が好きな人ほど子どもの頃に毎日、野菜料理が食卓に並んでいた。おかずの品数も多く、子どもの頃の食事が野菜の嗜好性に大きく影響していることが分かった。さらに、野菜嫌いが

きつかけについて尋ねたところ、野菜嫌い克服のきっかけ1位は「味の好みが変わったから（47%）」、2位「野菜を美味しく食べられる料理を知ったから（27%）」、3位「美味しい野菜を食べたから（25%）」となり、野菜の美味しさを知ること克服していることも分かった。

野菜好きほど家族揃って夕食を食べる頻度が高く、食卓での会話の量も多かった。内容は食事に対する『おいしい』などの感想66%、「親が野菜をおいしそうに食べている（53%）」、「作ってくれた人への感謝（46%）」などが多く、親の食事へのポジティブな発言や態度が子どもの野菜の好き嫌いにつながっているようだ。また、野菜好きな人ほど

軽減された／好きになった 夕食を食べる頻度が高く、する親のしつけがあった。