

家で食事をつくると、こんないいことあるよ！ その2

子どものころから調理をしていると、大人になってより健康的な食生活が送れます！



子どもの頃から調理を始めると、子どもの時だけでなく、大人になってからも、いいことがあります。

子どもの頃の調理経験は調理のスキルと自信を高めます！

自信がつくと、食への関心も高まり・・・

栄養・食の情報に敏感になり、健康的な食生活を送るようになります。

子どもの頃の調理

調理のスキル
& 自信 ↑

食への関心 ↑

健康的な食生活

でも、子どもに調理を続けさせるには、どうしたらいいの？

子どもは、「調理がうまくなりたい」「自分が調理して家族が喜んでくれたらうれしい」と考えて調理をしています。家族が喜ぶと、子どもはうれしい気持ちになり、これからも調理を続けたくなるでしょう。

それは、子どもが調理したら、「よろこぶ」ことです！



【担当:赤松利恵（お茶の水女子大学）】

スイス人を対象に、子どもの頃の調理頻度と現在の調理スキル、食生活を調査した研究結果です。20歳以上の成人男女3,427人対象に検討した結果、調理スキルが高い人ほど、幼少期・青年期に調理の関りの頻度が高く、さらに、調理スキルが高い人の方が、男女ともより野菜を多く摂取していたなど、より健康的な食生活を送っていました（表）。

表 調理スキルが高い人の子どもの頃の調理頻度と現在の食品摂取の特徴

	男性 (1,722人)	女性 (1,937人)
子どもの頃の調理頻度	高い	高い
野菜	多い	多い
果物	—	多い
鶏肉	—	少ない
ソーセージ等加工食品	—	少ない
菓子・スナック	—	少ない
砂糖入り飲料	少ない	少ない

文献1 Table3と4より作成。—：有意差がみられなかった。

- 1) Hagmann et al. (2020) J Nutr Educ Behav, 52: 483-491.
- 2) 吉井他 (2018) 日健教誌, 26(4) : 363-371.

子どもの調理に対する態度を調べた研究結果です。都内公立小学校に通う3・4年生の児童273人を対象に調査した結果、家で調理をする頻度が高い子どもの方が、調理に対して肯定的な態度を持っていました（図）。その具体的な内容で1位は、「調理が上手になりたい」2位が「調理をすると家族がよろこぶ」でした。

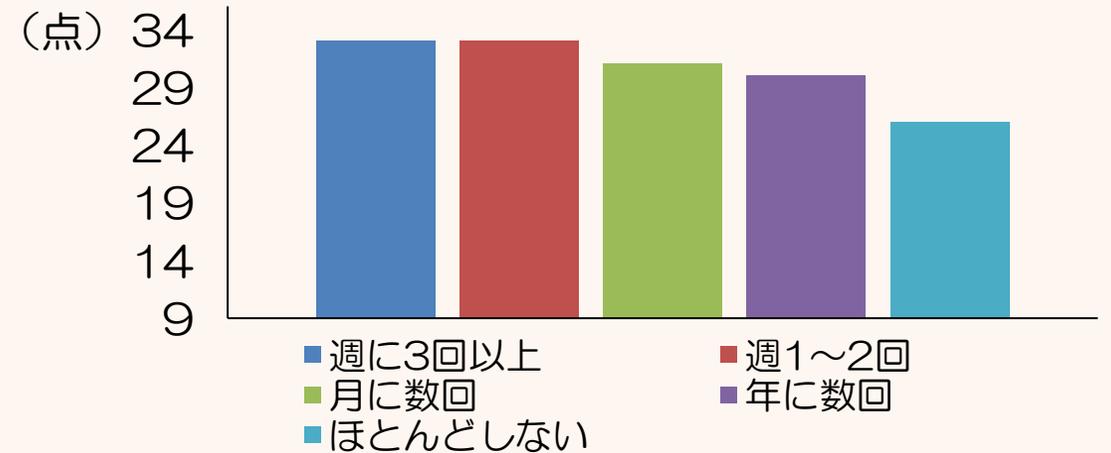


図 調理頻度による調理態度得点の比較

小学3・4年生欠損除いた251人、調理態度得点9項目9~36点
文献2 表2から抜粋