

# 株式会社日本教育資料 「子どもの頃の食事について」 調査報告

## 【調査の目的と概要】

### 1. 目的

株式会社日本教育資料では、先生のために給食指導の情報を分かりやすくお伝えする WEB メディア「月刊給食指導研修資料 | きゅうけん」を運営している。その参考資料として、子どもの頃から「比較的食事が苦手だった」という人を対象に「子どもの頃の食事について」調査をインターネット上で実施した。

### 2. アンケート実施日・実施方法

2022 年 5 月 ・ インターネット調査

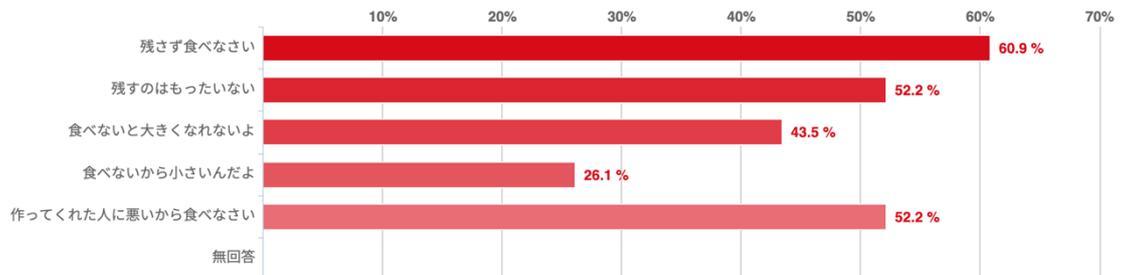
### 3. 対象者と回答数

一般社団法人日本会食恐怖症克服支援協会の会員を母集団とする 23 人（男性 8 人、女性 15 人）

## 【調査結果】

設問 1. 「食事の場面において、以下の中で子どもの頃に実際に言われて嫌だったと思うもの全てを教えてください」

### 回答結果



設問 2. 「食事の場面において、子どもの頃に実際に言われて嫌だったと思う言葉やエピソードが思いつく方は教えてください。」

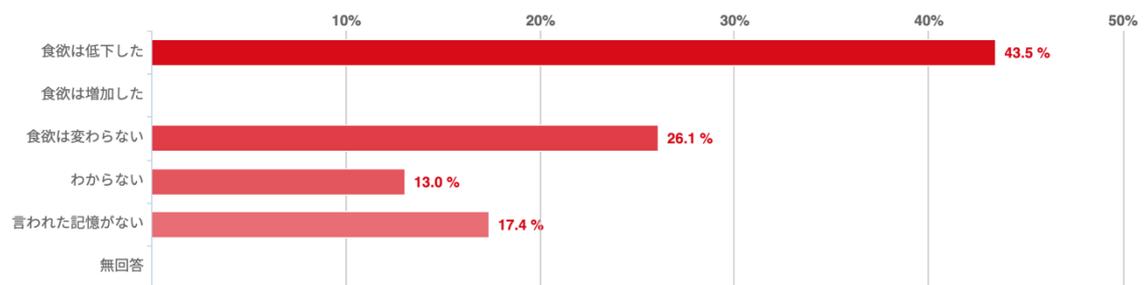
## 回答結果

回答	性別	年齢
<ul style="list-style-type: none"><li>・こんなに食べられないのは、病気じゃない？</li><li>・いつまで経っても片付けられない</li></ul>	女	35～39歳
小学校の給食で、全部食べ終わるまで居残り。給食後の掃除とお昼休みの時間、泣きながらホコリの中食べていました。	女	35～39歳
ある日の朝、玉子焼きが食べたくなくて残していたら、父親が玉子焼きを小さくちぎってヨーグルトの中に入れて無理やり食べさせようとしてから、ますます玉子焼きが食べられなくなり、結果嫌いになってしまいました。	女	35～39歳
牛乳が嫌いで口に入れるのも嫌だったのに、学校に行く前に親に出されて『コップのこの線まで飲まないで学校に行かせない』と言われ、学校では瓶だったので『瓶のここまで飲まないで休み時間はなくなる』と言われて温くなった牛乳を口にする事により余計に嫌いになってしまった	女	50～54歳
毎回マナーを指摘されること	男	20～24歳
給食を残そうとした時に「まさかこれ全部残すんじゃないよな？」と言われたとき。	男	20～24歳
えー食べないの？なんで？もうちょっと頑張らない？ そのもうちょっとが無理なのです。小学校5年の先生にそんなことを言われそこから2年間定期的に食べられない時期がありました	女	20～24歳
「世の中には、食べたくても食べられない人がいる」と父に言われたこと。父は貧困や飢餓で食べられない人のことを言っていたと思うが、自分だってある意味「食べたくても食べられない人」だと思った。	男	20～24歳
学校の宿泊行事などの食事の場で、食べないことで変に注目されたことがあったのが嫌だった。	男	20～24歳
小柄で少食なため家では適した量を食べるだけで良かったですが、給食は量と時間との戦いでした。小学校では、みんなと一緒にごちそうさまをしたことの方が圧倒的に少ないです。特に苦手のメニューを無理して食べないといけない時は、先生に食べるまで見張られていて辛かった思い出があります。	女	40～44歳

<p>・静かに食べましょう。 ・箸の持ち方、左利きみたい。と友達に指摘された。</p>	女	25～29歳
<p>好き嫌いが無いわけでは食べられないのに、好き嫌いを残さず食べるように言われた時</p>	男	45～49歳
<p>小学校の給食で最後にがんばって食べきろうとしてときに、ほんのちょっとなのに食べられないの？と言われるのがつらかったです。</p>	女	20～24歳
<p>エピソードは保育園、小学生低学年の時に食べれなくて先生の前で食べさせられた。それでも食べれないと教室の隅に机を移動され食べれるまで食べると言われ、更にそれでも食べれないと無理に口になかに押し込まれた。 保育園の時はそれで吐いてしまうことがあった。 嫌だった言葉は食べないから痩せているんだと言われたことです。</p>	男	40～44歳
<p>特にないです。</p>	男	～19歳
<p>嫌いなものを残した時に、一口食べるまでそのお皿だけテーブルに置かれた事。</p>	女	25～29歳
<p>食べないから細いだよ 拒食症なんじゃない？ この言葉は言われて嫌でした</p>	女	20～24歳
<p>外食に行った際、祖母や母から、「お腹いっぱいなら残してもいいよ」と言われていたが、その時の表情が暗い感じに思えて、「残したら悲しませる」と思い満腹の状態でも食べたこと</p>	女	20～24歳
<p>小学生の頃、給食が食べたくないので毎日健康観察で「腹痛です」と答えていました。「給食が食べたくないから嘘ついてるんでしょ」と先生に叱られた覚えがあります。 同級生には「それだけしか食べないの？」とか「少食ぶりっこアピールしなくていいよ笑」など言われて傷ついた覚えがあります。</p>	女	20～24歳
<p>母がどうして食べられないの？と聞いてくれたところまではよかったのですが、幼き頃の自分は どうして食べられないのか自分でもわからなかったので黙っていると、大体あきれた顔でため息つかれて会話が終わるのが苦痛でした。</p>	女	25～29歳
<p>食べ終わるまでじっと見られていたこと！ 食べないと不機嫌になる母。</p>	女	40～44歳
<p>実際に言われたかどうかは覚えていませんが、食べないことで無言の圧力みたいなのは感じたことがありました。気にしすぎな部分もあるかもしれませんが、言葉や態度を取る相手がどういう考え方や価値観を持っているのかを丁寧に確認、話し合っ折り合いを付けられれば少し良くなるかなと思います。</p>	男	35～39歳
<p>あと一口ふた口が食べられないから残したいのに、「あと一口なんだから食べなさい！」といつも言われて嫌だった。</p>	女	40～44歳

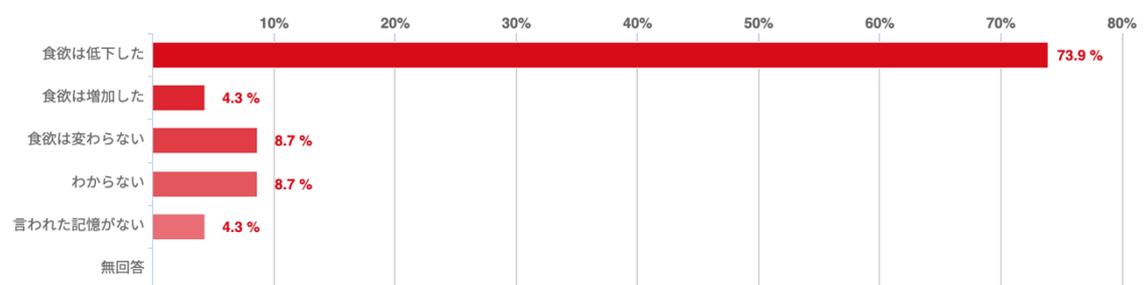
設問 3. 「子どもの頃に『たくさん食べないと大きくなれないよ』と言われた時に食欲が湧きましたか？」

### 回答結果



設問 4. 「子どもの頃に『残さず食べなさい』と言われた時に食欲が湧きましたか？」

### 回答結果



設問 5. 「子どもの頃に食欲が湧かない時に、周りの大人からどのような言葉をかけられたら食欲が湧いたと思いますか？」

## 回答結果

回答	性別	年齢
<ul style="list-style-type: none"><li>・ ゆっくり食べてね</li><li>・ 食べられるだけでいいよ</li></ul>	女	35～39歳
食べられるぶんだけでいいよ 食べられなかったらまた後で食べたらいいよ	女	35～39歳
言葉ではないですが、すごく美味しそうに食べてたり、美味しいねと言いながら食べてるのを見ると、食べたくまりました。	女	35～39歳
『食べたい分だけ食べれば大丈夫』『残してもいいよ』『食べなくなったら後で食べようね』など、子供の置かれてる状況を肯定するような声かけだと安心できると思います	女	50～54歳
好きなだけ食べればいいよ	男	20～24歳
お腹減ってないなら無理して食べなくてもいいよ。 お腹が空いたときに好きなだけ食べたらいいよ。	男	20～24歳
昨日より多く食べられたね。明日も今日より多く食べられるようにしようね。 残すことを否定しないでほしい。 本当は食べたいけど…という気持ちを殺さない言葉が欲しかった。	女	20～24歳
「食べられるだけでいいよ」	男	20～24歳
変に心配せず(心配されすぎるとかえって不安になる)、食べられる量だけでいいと声かけてくれたらよかったと思う。	男	20～24歳
食べれる物を食べれるだけでいいよ、とってもらいたかったです。	女	40～44歳

食欲が湧かなかった記憶はあまりありませんが、食べるのが遅かったため、「自分のペースでゆっくり食べていいよ、残していいよ」と言われたら安心して食べられたと思います。	女	25~29歳
食べられる分だけ食べたらいいと言われた時	男	45~49歳
またお腹空いたら食べよう！	女	20~24歳
ゆっくり食べられる範囲でいい。 食べれなかったら残してもいい。	男	40~44歳
食べれるだけ食べれば大丈夫だよ。	男	~19歳
「おいしく食べられるところまでで大丈夫だよ」「無理しなくていいよ」「ゆっくりでいいよ」「食べられない時もあるよね」	女	20~24歳
食べられなかったらごはんを終わりにしていいよ	女	25~29歳
食べられる時に食べたらいいよ	女	40~44歳
食べたいときに自分のタイミングで食べていい等	男	35~39歳
無理しないで食べられる分だけ食べればいいよ。	女	40~44歳
食べれるものだけ食べればいいよ~という声かけ	女	25~29歳
残してもいいよ 食べられるだけ食べたらいいよ	女	20~24歳
食欲がない時は無理に食べさせず、「後でもいいよ」と優しく言ってくると後で食べやすいと思います	女	20~24歳

## 【調査結果のポイント】

・「食事の場面において、以下の中で子どもの頃に実際に言われて嫌だったと思うもの全てを教えてください」の設問に対しては「残さず食べなさい」の回答が1番多い。

・「子どもの頃に『たくさん食べないと大きくなれないよ』と言われた時に食欲が湧きましたか？」の設問に対して「食欲は低下した」の回答が43.5%、「子どもの頃に『残さず食べなさい』と言われた時に食欲が湧きましたか？」の設問に対して「食欲は低下した」の回答が73.9%と、それぞれ「食欲は低下した」の回答が1番割合が多い。

・「子どもの頃に食欲が湧かない時に、周りの大人からどのような言葉をかけられたら食欲が湧いたと思いますか？」の設問に対しては「食べられる分だけ食べたらいい」に類する内容の回答が大半を占めた。

以上。