

# キャラクターを用いた食育が幼児および保護者の野菜摂取量に与える影響

内田友乃<sup>1</sup>、加藤 基<sup>1</sup>、櫻木美咲<sup>2</sup>、平光由衣乃<sup>2</sup>、田中和佳奈<sup>2</sup>、梅村政史<sup>2</sup>

<sup>1</sup>愛知学泉大学、<sup>2</sup>豊田市役所健康政策課

Effects of dietary education using the character has on the vegetable intake of young children and parents

Tomono Uchida, Motoi Kato, Misaki Sakuragi, Yuino Hiramitsu, Wakana Tanaka, Masashi Umemura

キーワード：野菜摂取量 (vegetable intake)、キャラクター “たべまる” (character “TABEMARU”)、行動の変化 (behavioral change)

## 1. 緒言

厚生労働省は「健康日本 21」にて、がんの予防や循環器疾患予防に対して、食物繊維、カリウムおよび抗酸化ビタミンの摂取量に寄与する割合が高いことを述べている。また、これらの栄養素を適量摂取するには、一日あたり野菜を 350～400 g 摂ることが必要だと推定し、日本人の成人の野菜摂取目標量を、平均 350 g 以上としている<sup>1)</sup>。

しかしながら、平成 25 年の国民健康栄養調査では、日本人の野菜摂取量は 1 日 271 g と報告されており<sup>2)</sup>、さらに、都道府県別に見た 1 日の野菜摂取量は、愛知県が 20 歳以上の男性で 243 g、20 歳以上の女性で 240 g と男女とも最下位であった(平成 24 年)<sup>3)</sup>。本学の所在地である豊田市および岡崎市の野菜摂取量も非常に少なく、豊田市は平成 22 年の時点で 217 g<sup>4)</sup>、岡崎市は 174 g<sup>5)</sup>と、どちらの市も愛知県の結果をさらに下回っている。

豊田市では、平成 19 年に「新・健康づくり豊田 21」が施行され、「普段、バランスの良い食事(主食、主菜、副菜を基本にした食事)をしている人の割合の増加」を目標の一つに掲げている。また現状として、食生活の基本が身につく幼児期の子どもをもつ保護者が、特にバランスの良い食事を実践できていないことも問題として示されている<sup>6)</sup>。

このような現状を受け、豊田市では、平成 29 年度までに野菜摂取目標量を健康日本 21 と同様に、成人で 350 g とした<sup>4)</sup>。子どもに対しては平成 23 年から「第 2 次豊田市食育推進計画」に沿って、親子料理教室や子ども・保護者向けの食育講座が企画・運営されている。中でも、平成 20 年に誕生した豊田市の食育キャラクターである“たべまる”は、市民に広く食育を啓発するためのキャラクターとして活躍している。特に、平成 24 年度からは、豊田市内のすべてのこども園および幼稚園を訪問した食育啓発活動が行われている<sup>7)</sup>。

本研究では、豊田市の食の問題として挙げられた野菜摂取不足を解消するため、幼児期からの食育で改善をはかることを目的とし、事業に参画することとした。その方法として、たべまるの園訪問を行い、幼児に対して野菜の摂取を促す食育劇を実施した。その後アンケート調査を行い、幼児の食の問題点及び野菜摂取不足の原因を検証することで、今後の食育推進活動の基礎的な資料を得ることを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 調査対象および調査期間

調査は、平成 26 年 5 月から平成 27 年 3 月までの間に、たべまるの園訪問が実施された、豊田市内のこども園および幼稚園（3～5 歳児対象）において実施した。

### (2) 調査方法および対象者

対象とすることども園および幼稚園に通園する幼児に対して『野菜をたくさん食べよう！』をテーマとした、たべまるの園訪問の食育劇を実施した。食育劇実施後、2 ヶ月間継続して野菜の摂取を促す食育媒体である『たべまるのやさいをたべよう！カレンダー』を配布した。さらに、保護者に対してのリーフレット『家族で野菜を食べて健康に★』も配布した。園訪問実施の 2 か月後、保護者に対して調査票を配布し、プライバシー守秘義務の履行を明記し、無記名自記式で園ごとに回収した。なお、今回の調査票に答える保護者は、「子どもの食事を主に準備する人」と限定することとした。

### (3) 質問項目

調査票の質問項目は、幼児に対する野菜の摂取状況を調べるための項目として、朝食および夕食ではどのようなものを食べるかと野菜の好き嫌いを尋ねた。また保護者に対しても、野菜の好き嫌いを尋ねた。さらに、園訪問による食育の効果を検証するための項目として、園訪問後の幼児および保護者の野菜に対する行動の変化、野菜摂取量の変化、カレンダーの使用の有無およびリーフレットの活用の有無などを尋ねた。

### (4) 統計処理

回収したデータを Microsoft Excel 2010 および SPSS (PASW Statistic Ver18) を用いて集計し、 $X^2$  検定によって検証した。有意水準は 5%未満とした。回収した 2,355 件のうち 1,786 件 (75%) を有効回答とした。

## 3. 結果

### (1) 対象者の属性

#### 1) 幼児

幼児の性別を図 1、年齢を図 2 に示した。男女比は、それぞれ約 50%であった。年齢は 5 歳児が 37%と最も多く、3 歳児は 7%と他の項目と比べて著しく少なかった。

また、幼児の家族構成を図 3 に示した。核家族は 79%と最も多く、祖父母の代以上の人と同居している幼児は 21%であった。

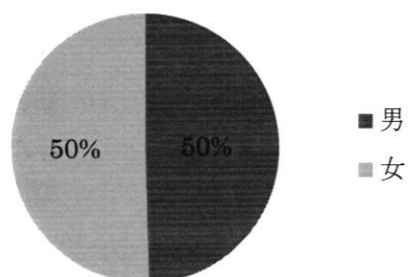


図1 幼児の性別

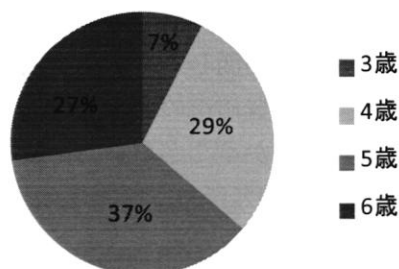


図2 幼児の年齢

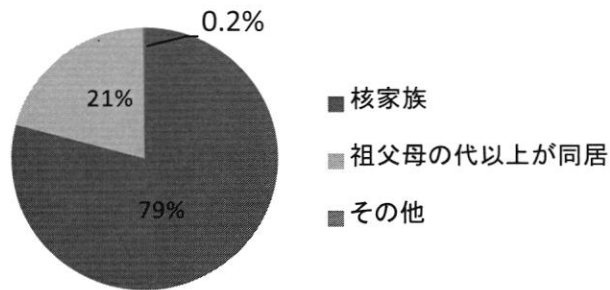


図3 幼児の家族構成

## 2) 保護者

保護者の幼児との関係を図4、年代を図5、職業を図6に示した。女性が99.2%と保護者のほとんどを占めていた(図示せず)。したがって、母親が96%と最も多く、次いで祖母が3%、父親が0.7%であった。年代は30代が69%と最も多く、次いで40代が20%であった。

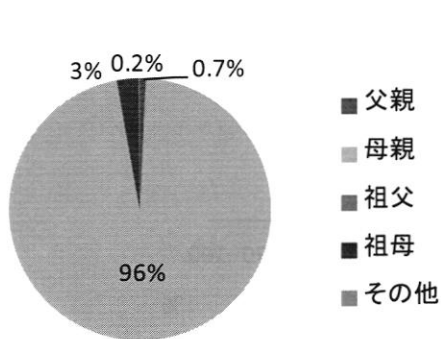


図4 保護者の幼児との関係

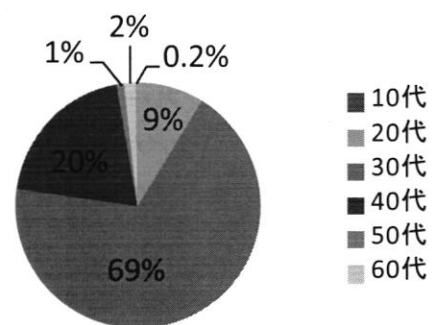


図5 保護者の年代

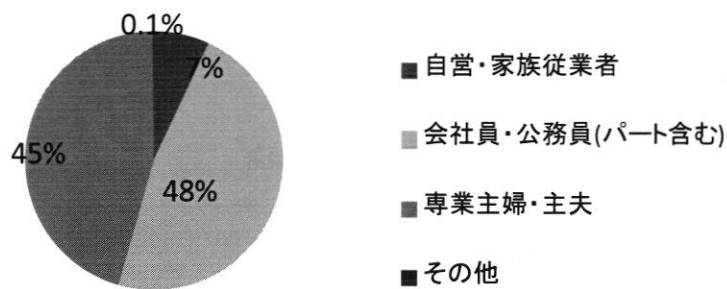


図6 保護者の職業

## (2) 幼児の朝食内容

幼児の朝食の内容として、朝食で摂る主な主食を図7に、主なおかずを図8に示した。主食はパンが81.9%と最も多く、次いでごはんが70.1%であり、ごはんよりもパンの方が約11ポイント高かった。主食を摂らない幼児は5人いた。

おかずを全く摂らない幼児は全体の6.1%いた。タンパク質源となるものを比較したところ、牛乳・乳製品が全体の64.8%と最も高かった。次いで、卵が55.8%と高く、大豆・大豆製品、肉、魚の順となった。魚の割合は、全体のうちの11.1%であり、他のタンパク源と比べてかなり低かった。野菜は、色の濃い野菜の摂取が18.7%、薄い野菜の摂取が24.1%とどちらも2割前後に留まった。なお、本調査では“色の濃い野菜”は緑黄色野菜、“色の薄い野菜”は淡色野菜とし、調査票には例と共に記載した。果物は、45.8%と野菜を大きく上回った。

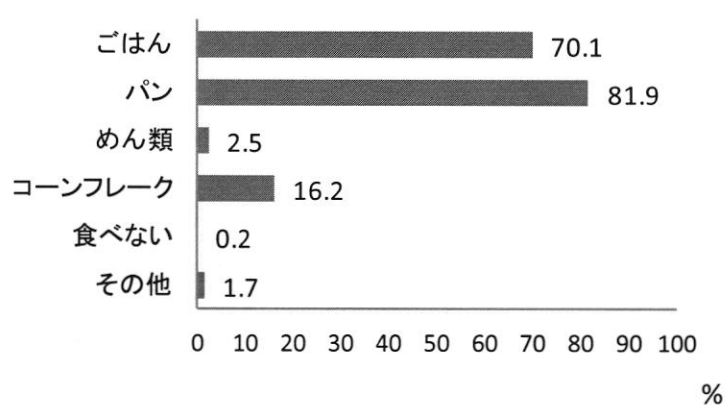


図7 幼児が朝食で摂る主な主食

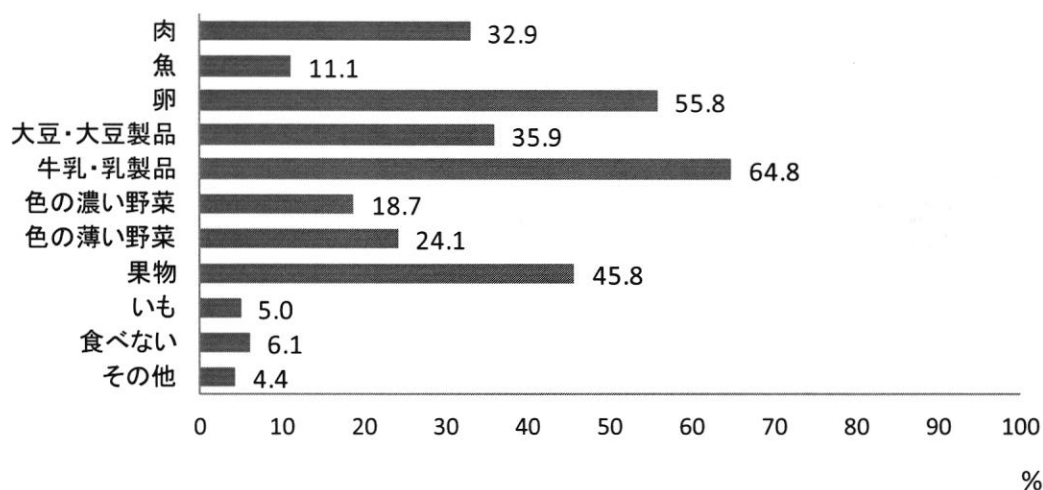


図8 幼児が朝食で摂る主なおかず

### (3) 幼児の夕食内容

幼児の夕食の内容として、夕食で摂る主な主食を図 9 に、主なおかずを図 10 に示した。主食は、ごはんが 99.8%で最も多く、次いでめん類が 28.6%であった。朝食と夕食を比べると、ごはんが圧倒的に割合の高かった。主食を摂らない幼児は 2 人いたが、朝食(5 人)より人数が少なかった。

おかずはタンパク質源となるものを比較したところ、肉が全体のうち、97.3%と最も高かった。次いで魚が 88.6%と高く、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品の順となった。主食同様、朝食と夕食を比べると、割合の高い順位が異なっていた。野菜は、色の濃い野菜が 88.1%、薄い野菜が 89.5%摂られており、朝食と比較して約 65～69 ポイント高かった。果物は、30.9%と、朝食に比べて約 14 ポイント低い結果となった。おかずを摂らない幼児はいなかった。

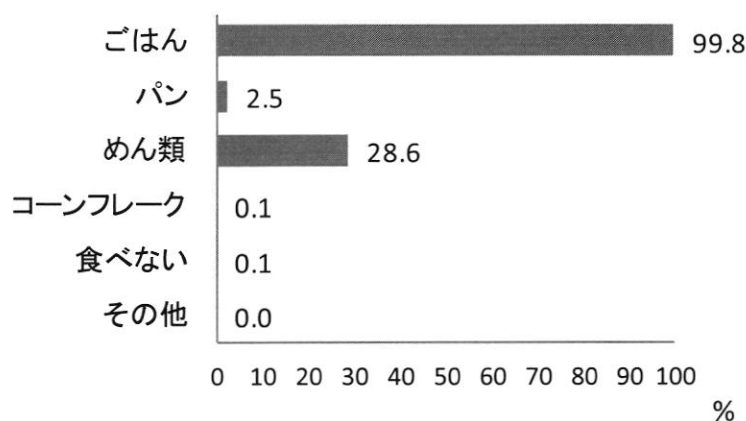


図 9 幼児が夕食で摂る主な主食

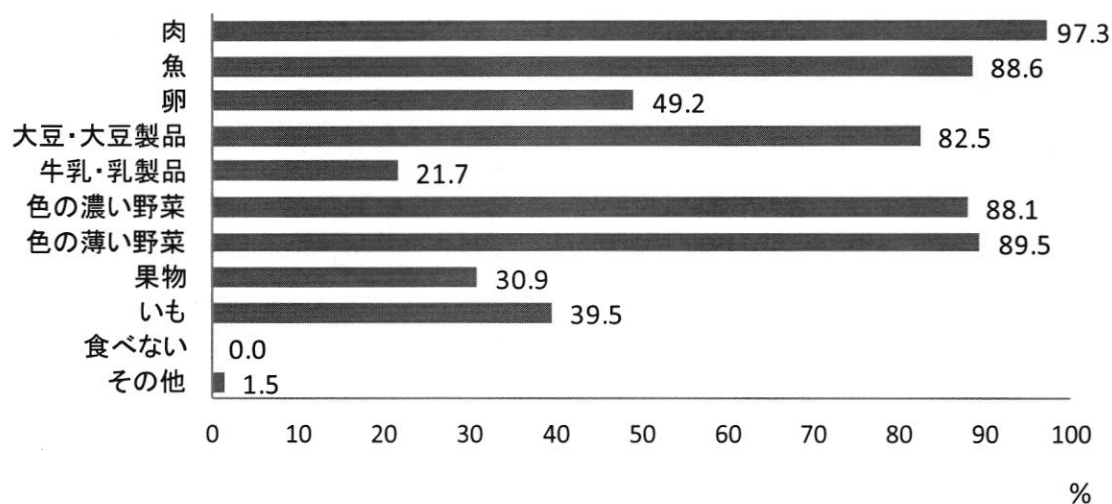


図 10 幼児が夕食で摂る主なおかず

#### (4) 野菜の好き嫌い

##### 1) 幼児

幼児の野菜の好き嫌いを図 11 に示した。野菜が好きな幼児は、「とても好き」(18%)と「まあまあ好き」(29%)を合わせると約 47%であった。野菜が嫌いな幼児は、「やや嫌い」(23%)と「とても嫌い」(6%)を合わせると約 29%であった。したがって、野菜を好きな幼児は嫌いな幼児よりも約 18%多かった。

幼児の野菜の好き嫌いとは野菜摂取状況は関連が見られるか調べたところ、関連が見られた(表 1)。夕食で色の濃い野菜を摂る幼児の割合は、「とても好き」が 95.8%と最も高かった。次いで「まあまあ好き」が 94.9%、「ふつう」が 88.3%であった。夕食で色の薄い野菜を摂る幼児の割合は、「とても好き」、「まあまあ好き」が各 94.7%と最も高く、次いで「ふつう」が 92.5%、「やや嫌い」が 83.2%であった。野菜をととても嫌いな幼児の約 57~61%しか、夕食で野菜を摂れていなかった。

##### 2) 保護者

保護者の野菜の好き嫌いを図 12 に示した。野菜が好きな保護者は、「とても好き」(52%)と「まあまあ好き」(34%)を合わせると約 86%であった。野菜が好きな幼児と比べると約 39 ポイント高かった。野菜が嫌いな保護者は、「やや嫌い」(2%)と「とても嫌い」(0.2%)を合わせると約 2%であり、野菜が嫌いな幼児と比べて約 27 ポイントも低かった。

保護者の野菜の好き嫌いとは幼児の野菜摂取状況に関連があるか調べたところ、夕食について関連が見られた(表 2)。野菜がやや嫌いな保護者の幼児は、夕食で色の薄い野菜を摂る割合が 91.1%と、野菜がとても嫌いやふつうである保護者の幼児より高い値を示した。なお幼児と保護者の野菜の好き嫌いについて関係性が見られるか検討したが、関連は見られなかった(図示せず)。

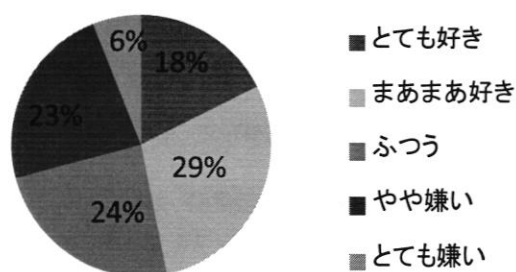


図 11 幼児の野菜の好き嫌い

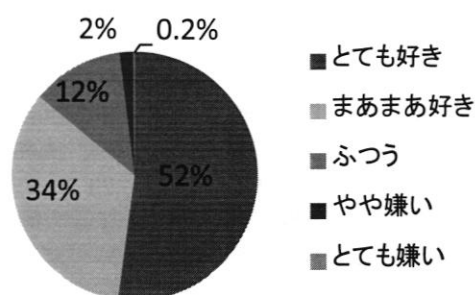


図 12 保護者の野菜の好き嫌い

表 1 幼児の野菜の好き嫌いと野菜摂取状況との関連(%)

		朝食				夕食			
		色の濃い野菜		P値	色の薄い野菜		P値	色の濃い野菜	
		摂らない	摂る		摂らない	摂る		摂らない	摂る
とても好き	人数	373	84	0.495	363	93	0.140	19	438
	%	81.6	18.4		79.6	20.4		4.2	95.8
まあまあ好き	人数	610	149	0.000	568	191	0.000	39	720
	%	80.4	19.6		74.8	25.2		5.1	94.9
ふつう	人数	511	111	0.000	460	162	0.000	73	550
	%	82.2	17.8		74.0	26.0		11.7	88.3
やや嫌い	人数	494	106	0.000	463	137	0.000	113	488
	%	82.3	17.7		77.2	22.8		18.8	81.2
とても嫌い	人数	118	36	0.000	111	43	0.000	66	90
	%	76.6	23.4		72.1	27.9		42.3	57.7

表 2 保護者の野菜の好き嫌いと幼児の野菜摂取状況との関連(%)

		朝食				夕食			
		色の濃い野菜		P値	色の薄い野菜		P値	色の濃い野菜	
		摂らない	摂る		摂らない	摂る		摂らない	摂る
とても好き	人数	1091	267	0.710	1043	315	0.476	174	1185
	%	80.3	19.7		76.8	23.2		12.8	87.2
まあまあ好き	人数	716	159	0.313	651	224	0.037	92	785
	%	81.8	18.2		74.4	25.6		10.5	89.5
ふつう	人数	259	51	0.037	235	74	0.037	36	275
	%	83.5	16.5		76.1	23.9		11.6	88.4
やや嫌い	人数	37	8	0.037	32	13	0.037	8	37
	%	82.2	17.8		71.1	28.9		17.8	82.2
とても嫌い	人数	3	1	0.037	4	0	0.037	0	4
	%	75.0	25.0		100.0	0.0		0.0	100.0

## (5) 食育キャラクター“たべまる”園訪問による食育の効果

## 1) 幼児の行動の変化

たべまるの園訪問前後での幼児の行動の変化を図 13 に示した。なお「行動の変化」とは、「家庭内で野菜のことについて話すようになった。」や「好きな野菜が増えた。もしくは嫌いな野菜が減った。」などの意識や何かしらの行動の変化があった場合をすべて「行動の変化」と表記した。変化のなかった幼児が 41%いたことから、何らかの行動の変化が見られた幼児は、全体の 59%であった。

たべまるの園訪問による幼児の野菜摂取量への影響を図 14 に示した。摂取量が「かなり増えた」および「少し増えた」と答えた幼児を「増えた」としたところ、32.7%であったが、変化がなかった幼児が 67.2%と最も多かった。幼児の行動の変化と野菜摂取状況に関連が見られるか調べたところ、幼児の野菜摂取状況との間に関連が見られた(表 3)。野菜の摂取量が変わらない幼児が最も多かったが、「増えた」と答えた幼児では、明らかに行動に変化の見られた幼児の割合が多かった。

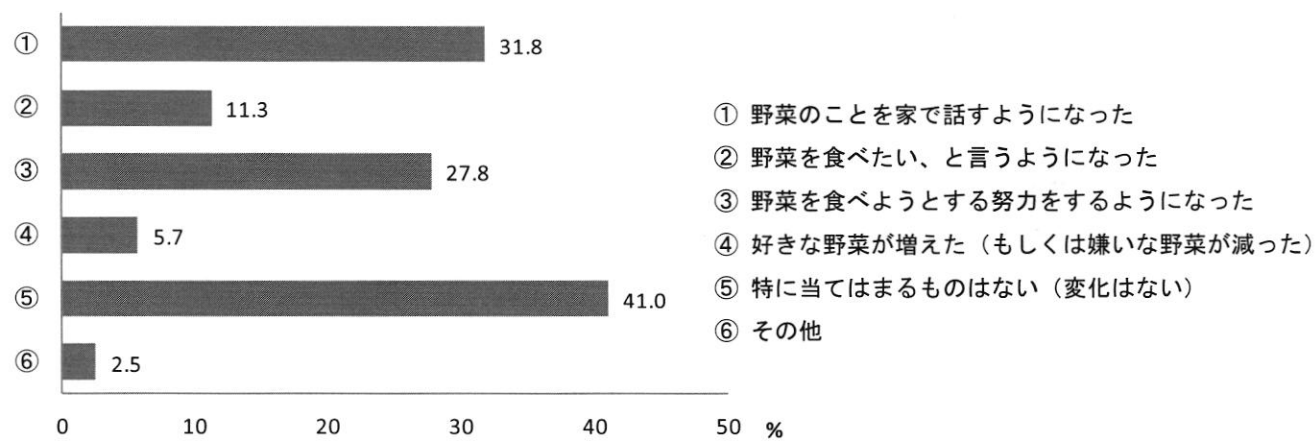


図 13 園訪問前後での幼児の行動の変化

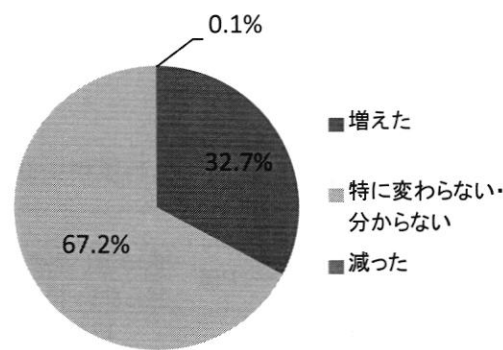


図 14 園訪問による幼児の野菜摂取量の変化

表 3 幼児の行動の変化と野菜摂取量の変化との関連

		園訪問後の幼児の行動の変化			P値
		有	無		
野菜摂取量の変化	増えた	人数	555	29	0.000
		%	95.0	5.0	
	減った	人数	1	0	
		%	100	0	
	変わらない・ 分からない	人数	498	703	
		%	41.5	58.5	

2) 幼児の食育カレンダーの使用について

たべまるの園訪問後に配布した食育カレンダーを使用した割合を図 15-1 に示した。食育カレンダーは 2 か月間使用できるようになっていたが、2 か月間すべて使用した幼児は、全体の 9%にとどまった。1 週間使用した幼児が使用した幼児の中では最も多く、23%おり、1 週間以上使用した幼児は、全体の 61%であった(図 15-2)。しかしながら、食育カレンダーを使用しなかった割合は約 40%もいた。その理由を尋ねたところ、子どもが使いたがらなかったが 32%で最も多く、次いでその他の理由を上げた人が 27%であった (図示せず)。



幼児の食育カレンダーの使用の有無と野菜摂取状況に関連が見られるか調べたところ、幼児、保護者ともに関連が見られた(表 4・5)。食育カレンダーを 1 週間以上使用した幼児は、使用しなかった幼児と比べて、野菜の摂取が増える と 答えた 幼児が多かった。また、保護者でも同様に、使用しなかった幼児の保護者と比べて、食育カレンダーを 1 週間以上使用した幼児の保護者の方が野菜の摂取が増えたと答えた者が多かった。

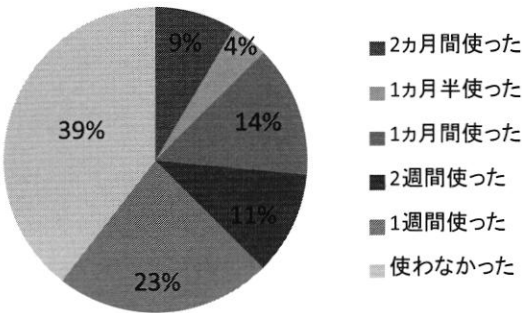


図 15-1 食育カレンダーを使用した割合

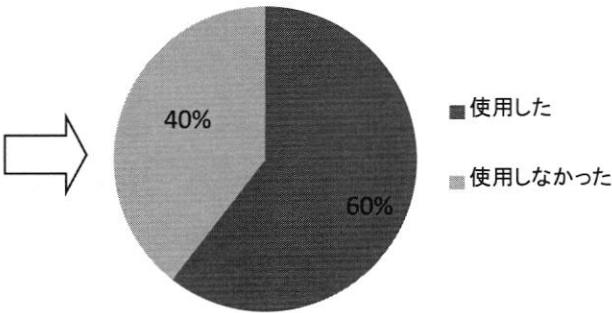


図 15-2 食育カレンダーを 1 週間以上使用した割合

表 4 食育カレンダーの使用と幼児の野菜摂取状況との関連

			野菜摂取量の変化			P値
			増えた	減った	変わらない・ 分からない	
食育 カレンダー	使用した	人数	458	0	622	0.000
		%	42.4	0	57.6	
	使用しなかった	人数	126	1	579	
		%	17.8	0.1	82.0	

表 5 食育カレンダーの使用と保護者の野菜摂取状況との関連

			野菜摂取量の変化			P値
			増えた	変わらない・ 分からない		
食育 カレンダー	使用した	人数	205	875	0.000	
		%	19.0	81.0		
	使用しなかった	人数	66	640		
		%	9.3	90.7		

### 3) 保護者のリーフレットの活用について

たべまるの園訪問後に配布した保護者向けのリーフレットを読んだ割合を図 16 に示した。リーフレットを読んだ割合は 81%と、読んでいない家庭よりも 62 ポイントも多く、食育カレンダーを使用した割合と比べて高かった。リーフレットを読まなかった割合は 19%おり、読まなかった理由を尋ねたところ、最も多かったのが見た覚えがない、の 52%であり、次に多かつ

たのが忙しかったが 27%であった（図示せず）。

保護者のリーフレットの活用と野菜摂取状況に関連が見られるか調べたところ、幼児、保護者ともに関連が見られた(表 6・7)。リーフレットを読んだ保護者については、読まなかった保護者と比べて、野菜の摂取が増えたと答えた者が多く、幼児についても同様であった。

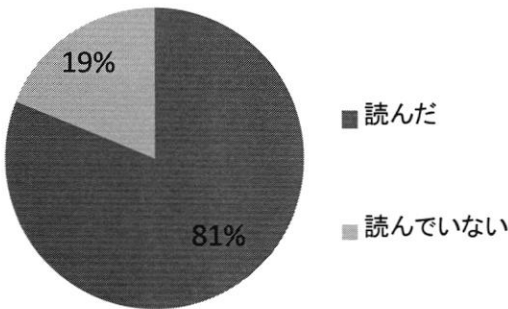


図 16 リーフレットを読んだ割合

表 6 リーフレットと活用と幼児の野菜摂取状況との関連

		野菜摂取量の変化			P値
		増えた	減った	変わらない・ 分からない	
リーフレット	読んだ	人数	515	0	934
		%	35.5	0	64.5
	読まなかった	人数	69	1	267
		%	20.5	0.3	79.2

表 7 リーフレットと活用と保護者の野菜摂取状況との関連

		野菜摂取量の変化			P値
		増えた	変わらない・ 分からない		
リーフレット	読んだ	人数	254	1195	0.000
		%	17.5	82.5	
	読まなかった	人数	17	320	
		%	5.0	95.0	

## 5. 考察

### (1) 野菜摂取状況

幼児の野菜摂取状況については、夕食では色の濃い野菜、薄い野菜共に摂取している幼児が全体の9割近くいたが、朝食ではいずれも2割程度にとどまった。したがって今回の結果から、朝食は摂っているが、野菜を摂る幼児が少ないことが野菜摂取状況に影響を与える要因のひとつではないかと考えられた。また、今回の結果では示していないが、7割以上の幼児が、誰かしら大人と一緒に朝食を摂っていたことから、幼児に限らず、保護者についても、朝食での野菜摂取不足があるのではないかと考えられた。なお、こちらも今回の結果には示していないが、保護者の年代および保護者の職業と幼児の野菜摂取状況に関連が見られた。保護者の年代が20代から年齢が上がるると共に野菜を摂る幼児の割合が高く、50代をピークに低下していた。また専業主婦・主夫より、会社員・公務員(パート含む)である保護者の幼児の方が、夕食で色の濃い野菜を摂っていた。このことから、保護者の年代および職業の違いは野菜摂取状況に影響を与える可能性があると考えられた。

### (2) 野菜の好き嫌い

野菜が好きな幼児は、「とても好き」と「まあまあ好き」を合わせると約47%であった。野菜が嫌いな幼児は、「やや嫌い」と「とても嫌い」を合わせると約29%であった。したがって、野菜を好きな幼児は嫌いな幼児もより約18%多かった。幼児の野菜の好き嫌いとは野菜摂取状況に関連が見られた。夕食では野菜を好きな幼児の方が嫌いな幼児より色の濃い野菜、薄い野菜を摂る傾向にあることが分かった。しかし、野菜が嫌いな幼児でも半数以上が色の濃い野菜、薄い野菜を摂取していた。野菜が嫌いであっても食べている現状を考えると、野菜への関心が保護者もしくは幼児本人で高いからではないかと考えられた。このことから、幼児の野菜嫌いは野菜の摂取状況に影響を与える要因のひとつであると示唆された。

なお、「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書」では、3～6歳の子どもの野菜嫌いは約29.2%、6歳が約25.2%であった。また男女での違いを見ると、男子が約60.8%、女子が約68%であった(平成23年)<sup>8)</sup>。また、「子どもの野菜嫌いに関する実態調査」では、1～10歳の子どもの野菜嫌いは、55.2%であった(平成27年)<sup>9)</sup>。近藤らの報告では、6歳の子どもの野菜嫌いは、62.2%であった(平成20年)<sup>10)</sup>。従って、一部対象が異なるが、本調査対象者である子どもは上記の調査・報告より野菜嫌いが少ないことが分かった。

植田らは、幼児期の野菜嫌いには、自身の野菜に対する体験や思い出があり、それらの体験が野菜に対しての好き嫌いやイメージを大きく左右したと考えられるとしている<sup>11)</sup>。このことから、本調査対象者では、幼児に野菜嫌いが多いとは考えにくい、野菜嫌いがあること自体が問題であり、野菜嫌いな子どもに対する取り組みを継続的に進めていく必要があると考えられた。また、子どもの野菜嫌いは体験や思い出が関わっていると考えられるため、野菜が嫌いな子どもへの家庭や園でのサポートが重要だと示唆された。

### (3) 食育キャラクター“たべまる”園訪問による食育の効果

今回のたべまるの園訪問のテーマである「野菜をたくさん食べよう！」をきっかけとして、野菜に関する行動に変化をもたらすことを期待して調べた結果、「家庭内で野菜のことについて話すようになった。」や「好きな野菜が増えた。もしくは嫌いな野菜が減った。」などの意識や何かしらの行動の変化があった幼児は、全体の59%であった。また、それに伴い、野菜の摂取

量が増えることを期待したが、摂取量が「かなり増えた」および「少し増えた」と答えた幼児は合わせて3割程度にとどまり、変化がなかった幼児が約6割と最も多かった。しかしながら、幼児の行動の変化と野菜摂取状況に関連が見られるか調べたところ、幼児の野菜摂取状況との間に関連が見られたため、野菜の摂取量が「増えた」と答えた幼児では、行動に変化の見られることが明らかとなった。

園訪問時に配布したカレンダーの使用と幼児の野菜の摂取状況に関連が見られた。野菜摂取量は変わらないと答えた家庭が最も多かったが、カレンダーを使用した幼児の方が、野菜の摂取量がかなり増えた、または少し増えたと答える割合が高かった。しかし、カレンダーの使用期間に関しては、大きな差は見られなかった。したがって、カレンダーのような食育チェックシートを使用することは、幼児の野菜摂取を促すツールとして有用であると考えられたが、使用期間に差が見られなかったため、食育チェックシートとしては、長く継続して使用できる工夫をしたり、カレンダー以外にも継続的な支援をする方法を考える必要があると考えられた。

また今回、カレンダーの使用と保護者の野菜の摂取量の変化にも関連が見られた。幼児同様、野菜摂取量が変わらない、と答えた者が最も多かったが、野菜の摂取量が「かなり増えた」、もしくは「少し増えた」と答えた「増えた」の回答の割合が、カレンダーを使用した場合、高かった。したがって、保護者の野菜摂取を促すツールとしても役立つものであったと考えられた。

また、保護者向けに配布したリーフレットについても、リーフレットを読むことと幼児および保護者の野菜摂取量の変化には関連が見られた。リーフレットを読んだ家庭の方が、読まなかった家庭よりも野菜摂取量が「かなり増えた」または「増えた」と答えた割合が高く、それらを合わせた「増えた」の人たちが有意に多かった。したがって、保護者に配布するリーフレットが、幼児の野菜摂取量を増やすために有用なツールであると推察され、幼児に対して保護者の支援が大きいものであることが改めて理解できる結果であった。しかしながら、リーフレットを読んでも、52%の幼児に野菜摂取量の変化は見られなかった。また、18%の保護者がリーフレットを読んでおらず、またそのうち14%の幼児に野菜摂取量の変化も見られなかったことから、リーフレット等の媒体にきちんと目を通してもらえる工夫も必要であると考えられた。

なお、今回は結果に示していないが、たべまるの園訪問前後での幼児の行動の変化と保護者の行動の変化には関連が見られ、幼児で行動の変化が見られた家庭では、保護者も行動に変化の見られた家庭が最も多かった。したがって、保護者への継続的な支援が、幼児の食育に影響を与えていることは確かであるが、幼児に対する食育が保護者に対しても影響を与えている可能性が示唆された。

## 6. 謝辞

本研究を遂行するにあたり、調査にご協力いただいた、豊田市のこども園および幼稚園の保護者の皆様、また調査票の配布・回収にご尽力いただいたこども園および幼稚園の職員の皆様に感謝申し上げます。

## 7. 参考文献

- 1) 厚生労働省.(2000).「健康日本 21.」 p.1-3
- 2) 厚生労働省.(2013).「平成 25 年国民健康・栄養調査.」 p.68-80
- 3) 厚生労働省.(2012).「平成 24 年国民健康・栄養調査結果の概要.」 p.23
- 4) 豊田市福祉保健部健康増進課(平成 25 年 3 月まで)豊田市健康部健康政策課(平成 25 年 4 月以

- 降). 「健康づくり豊田 21 計画(第 2 次)〈平成 25 年度～平成 29 年度〉.」 p.43-44
- 5) 岡崎市健康増進課. (2014). 「健康おかざき 21 計画(第 2 次).」 p29
  - 6) 豊田市福祉保健部健康増進課. (2007). 「新・健康づくり豊田 21 計画〈平成 19 年度～平成 22 年度〉.」 p.25
  - 7) 豊田市福祉保健部健康増進課. (2011). 「第 2 次豊田市食育推進計画 平成 23 年度～平成 27 年度.」 p.22-516
  - 8) カゴメ株式会社東京本社コーポレート・コミュニケーション部. (2011). 「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書.」 p.2
  - 9) ル・クルーゼ ジャパン株式会社. (2015). 「子どもの野菜嫌いに関する実態調査.」 p.3
  - 10) 近藤みゆき, 日比野久美子, 三田弘子, 宮澤節子(2011)幼稚園児の食生活調査名古屋文理大学紀要 11:137-143
  - 11) 多々納道子, 小方美穂, 植田遥菜 (2014) 大学生の幼児期の振り返りからみた野菜嫌いの克服法 島根大学教育臨床総合研究 13:97-110