

ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の中学生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「子どもが苦手でも食べてほしい食材は？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:2人、20代:34人、30代:66人、40代:59人、50代:31人、60代以上:8人)
- 調査主体: ARINA株式会社、おうち教材の森
- 調査時期: 2022年3月2日
- 調査レポート: <https://naki-blog.com/study/survey-report-89>

\* 本アンケート結果を引用する場合は「おうち教材の森」のURL (<https://naki-blog.com/study/>)を使用してください。

## 調査結果

「子どもが苦手でも食べてほしい食材は？」とアンケート調査した結果、1位は『青魚』でした。



### 1位: 青魚

- 野菜などは他の食べ物で同じ栄養素を補えるけれど、青魚は代用が他に浮かばないから。
- 優秀なタンパク源でオメガ3、DHAが豊富だから。
- 頭が良くなるように。
- 魚に含まれる栄養素の他に動物性蛋白質は肉よりも体にいいので選びました。
- 青魚は栄養素が高いから。

- 栄養として必要だと思うので。

## 2位:ピーマン

- 彩に入れることもあるので、嫌がらずに食べてほしいと思います。
- 緑黄色野菜の代表だともうからです。
- 苦手な子供が多いけど、ビタミンが豊富で食べてほしいから。
- 体に良いから。
- 割と好き嫌いがないのにピーマンはすごく嫌うのでいつか克服して欲しい。
- 栄養があるから。

## 3位:トマト

- トマトはかなり栄養が豊富で体に良いので。
- トマトはスープやサラダなどによく使い色合いも良くなるからです。
- 栄養があるので、生で無理ならいろいろな煮るものに混ぜて食べさせたいです。
- 栄養があるし、サラダの彩りに必ず入れるから。
- 体によいので。

## 4位:にんじん

- カレーやシチュー、チャーハンなど子供が好きそうな料理に入っている事が多く食べれると楽だと思うから。
- 学校給食などでも、にんじんは毎日欠かさず出ると思うから。
- 健康に必要なだからです。
- にんじんは肌にとっても良いから。
- 栄養満点だから。小さくして分からないようにして食べさせてます。
- 子供が大きくなったらきっと美味しいと思うので甘くして食べやすくして嫌いにならない様にした。

## 5位:玉ねぎ

- 玉ねぎは1番色々な料理に使われていると思うから。
- 色々な食事に合わせることができるから食べられるようになった方がいいと思うし、食べるとエネルギーが湧く感じがするので。
- 自分が克服できた物だから。
- 広くいろいろな料理に使われているので食べられないと本人が困るから。
- 玉ねぎは、色々な料理に使われているので遭遇する事も多いため。微塵切りなどの場合、取り除くこともできないので、その料理自体を食べられないのは食の幅を狭めてしまう。

## 6位:なす

- 私たち夫婦の好物で、よく食卓に出すから。
- 美味しくないはずがないから。

- ナスは皮をむいても、食感が駄目な様で、みじん切りにしてごまかさないと、食べないです。

## 7位:長ネギ

- 健康にいいので。
- いろんな料理につかわれるから。

## 【総括】今回のアンケートで子どもが苦手でも食べてほしい食材1位は『青魚』でした

離乳食から徐々に大人と同じものを食べるようになるお子さん達、この頃から食材の好き嫌いが分かれるのではないのでしょうか。

青魚や緑黄色野菜といった栄養価の高い食材がランクインしました。

特に青魚は「他に代用が浮かばない」との意見があり、お子さんに食べてほしい食材のようです。

どうしてもお魚が苦手なお子さんには、サバ缶やイワシ缶、それでも苦手ならツナ缶にもDHAやEPAが含まれています。

種類により含まれる量に差はありますが、加工食材も上手に取り入れて苦手を克服してほしいですね。

ARINA株式会社は、運営するメディア「おうち教材の森」を通じて、1人でも多くの方が、より良い家庭学習環境を整えられるように、社会に貢献してまいります。

### ■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。

