

【食育に関する意識調査】 子どもの食事の悩み、最多は「偏食/好き嫌い」。 食育をサポートするLIXILのキッチンに注目

株式会社LIXIL

株式会社LIXIL（以下LIXIL）は、LIXIL公式サイ
ト来訪者のうち、子どもがいる男女161人を対象に子
どもの「食育」に関する調査を実施しました。食育の
実施状況や食事に関する困りごと、子どもと一緒に料
理をした際のエピソードなどを伺いました。

子どもの「食育」に関する意識調査結果概要

- ・64%の家庭が「食育」経験あり。食育が広がりつつも、
まだまだ認知不足な側面も
- ・子どもの食事についての悩みは、「偏食/好き嫌い」
が最多。食への興味が食育の入口に
- ・子どもと一緒に料理をしたことがある家庭は6割
強。「子どもの成長を感じられた」「家族の会話につ
ながった」、一方で、「調理に時間がかかる」「片付
けが大変」などの声も多数

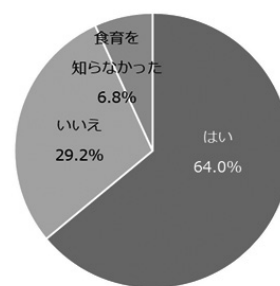
人間が生きていくために欠かせない「食べる」という
行為。近年は、食料自給率の低下、フードロス、食生
活の乱れ、食品の安全性への不安など、食の課題が多
数存在します。中でも子どもの食をめぐるっては、栄養
バランスの偏りや朝食の欠食、小児期における肥満の
増加、思春期の過度なダイエットなど、問題は多様化、
深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されてい
ます。このような背景から、子どもから大人まで、食
に関する知識や意識を高める食育が注目されています。

■64%の家庭が「食育」経験あり。

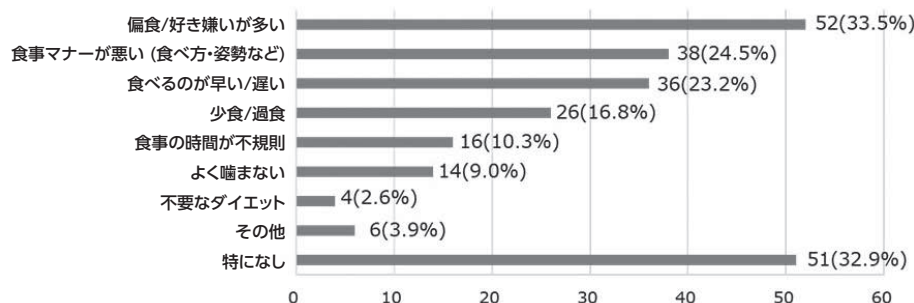
食育が広がりつつも、まだまだ認知不足な側面も

「食育」とは、さまざまな経験を通じて食に関する
知識とバランスの良い食を選択する力を身に付け、健
全な食生活を実践できる力を育むことです。

今回の調査で、食育の経験があるか尋ねたところ、
「はい」と回答した方は64.0%、「いいえ」は29.2%、「食
育を知らなかった」は6.8%でした。過半数の家庭で食
育の経験があるものの、約3割が実施していない、あ
るいは、そもそも食育を知らなかったことが明らかにな
りました。近年はメディアや自治体の取組みによっ
て食育が注目されていますが、具体的な内容や進め方
についてはまだ広く浸透していない可能性が考えられ
ます。幼児期から生活習慣づくりをすることが健全な
食生活の定着につながるため、今後も食育の認知促進
は重要となりそうです。



Q1-1. 食育を実施していますか
(したことがありますか)？ (n=161)



お子さんの食事について困っていることはありますか？ (n=155 複数回答可)

■子どもの食事についての悩みは「偏食/好き嫌い」が最多。食への興味が食育の入口に

次に、子どもの食事について困っていることを尋ねたところ、「偏食/好き嫌いが多い」が52回答(33.5%)で最も多く、次いで「食事マナーが悪い(食べ方・姿勢など)」が38回答(24.5%)、「食べるのが早い/遅い」が36回答(23.2%)となりました。子どもの偏食は、多くの親が対峙する普遍的な悩みです。まずは食に興味を持ってもらうことが食育の入口になります。

・どうすれば、食に興味を持ってもらえる？

ポイントは、子ども自身に“食べる”以外の視点を持たせること。たとえば、「一緒に食材を買いに行く」「食材に触ってみる」「調理の工程を見せる」などが効果的と言われています。

今回の調査でも、こんな食育エピソードを教えてくださいました。

2歳の誕生日プレゼントに子供用の包丁を渡して以来、自分で料理をするのがごく自然なこととなっているようです(現在は22歳の大学生で一人暮らし)。

一緒に作ると野菜が入ってても一口は食べます。そして野菜が不味く感じて、自分で作ったものなのでおいしいと一応言います。

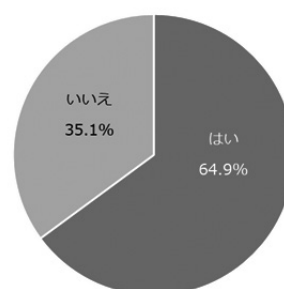
一緒に歩いている時などに畑で育っている野菜を見かけると、どの野菜であるか教えるようにしています。田植えや野菜の収穫体験に連れて行ったこともあります。

溪流釣りが趣味なので、子供と一緒に釣った魚を生きたまま捌き、食することで命をいただくことの大切さを学んでいます。

混ぜる、はかる、盛り付けるなど、怪我をしにくいことから始めると安心です。

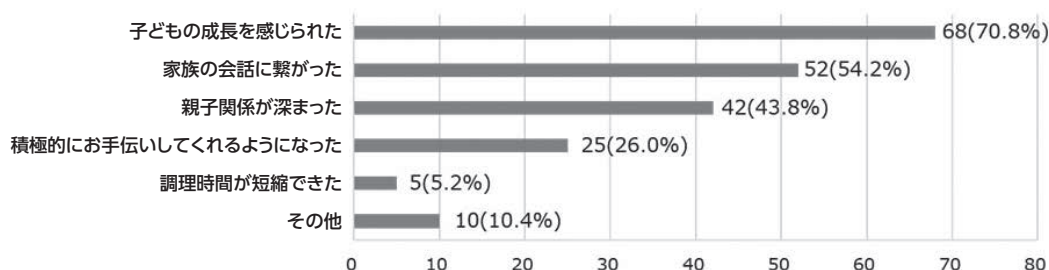
・子どもと一緒に料理をしたことがある家庭は6割強。親子での料理がもたらすコミュニケーションの変化に注目

食育の具体的な実施例として、子どもと一緒に料理をすることも効果的と言われています。本調査にて、子どもと一緒に料理をするかを尋ねたところ、64.9%が「はい」と回答しました。さらに、一緒に料理をしてよかったことを尋ねたところ、「子どもの成長を感じられた」が68回答(70.8%)で最も多く、以下「家族の会話につながった」52回答(54.2%)、「親子関係が深まった」42回答(43.8%)が続きました。



Q.2-1 お子さんと一緒に料理をしますか
(したことがありますか) ? (n=151)

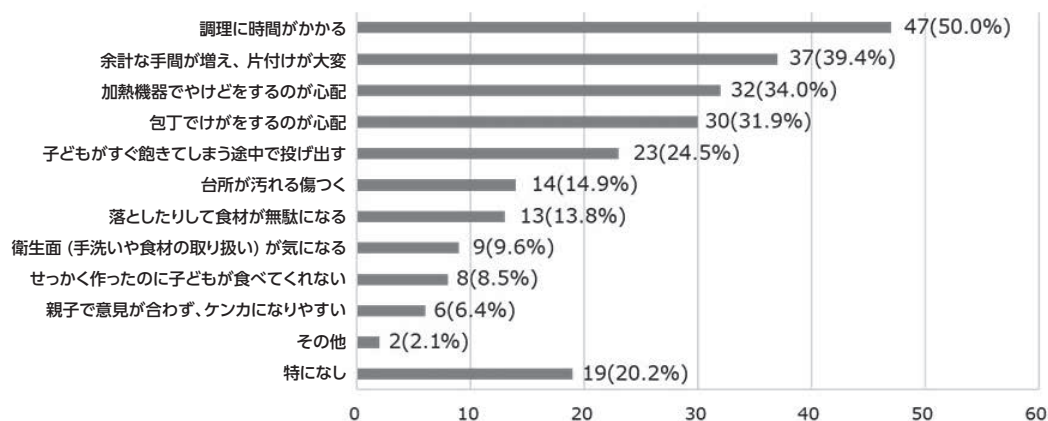
この結果から、ただ「一緒に作る」だけでなく、子どもにも手順や素材を説明するプロセスが、家族間のコミュニケーションをより活性化していると考えられます。たとえば、野菜の切り方や火加減などを話し合いながら進めることで、子ども自身の自主性が育つと同時に、親子関係の信頼構築にも一役買っていると言えるでしょう。



お子さんと一緒に料理をしてよかったことを教えてください (n=96 複数回答可)

一方で、子どもと一緒に料理をして困ったことを尋ねると、「調理に時間がかかる」が47回答で最も多く(50.0%)、次いで「手間が増え、片付けが大変」が37回答(39.4%)、「加熱機器でやけどをするのが心配」が32回答(34.0%)、「包丁でけがをするのが心配」が30回答(31.9%)という結果でした。

子どもとの共同作業は楽しい反面、作業が思わぬ方向に進んだり、火や刃物を扱う場面で危険も伴います。親側の負担感を軽減するには、調理時間にゆとりを持ち、加熱機器や包丁利用時の安全対策を徹底するなど、家庭内でのルールづくりが不可欠です。



お子さんと一緒に料理をして困ったことを教えてください (n=94 複数回答可)

■親子の挑戦を後押しするキッチン環境で、食育をサポート

子どもと一緒に料理を楽しむには、安全性や作業しやすい広さ、片付けやすさなど、キッチン環境の整備が大切です。たとえば、十分な作業スペースがあればお子さんと並んで作業しやすく、IHクッキングヒーターを使えば火を使わないため、やけどのリスク軽減につながります。また、シンクや作業台の素材が傷つきにくく、お手入れしやすいものであれば、後片付けの負担も減り、親子での調理がより快適になります。

LIXILでは、年代や性別に関わらず誰もが使いやすいキッチンをお届けするため、安全性や利便性はもちろん、デザイン面など多角的な視点からの開発・改善に取り組んでいます。親子での料理を通じて食や調理の理解を深める食育をサポートし、コミュニケーションが生まれる食卓づくりに貢献できるよう、今後もサービス・商品開発を推進します。

■お子さんとの料理でも安心のアイテムをご紹介します

・セラミックトップ

セラミック素材のワークトップは、熱やキズ、汚れに優れた耐久性を発揮し、美しさを長く保つことが



ができます。高温の鍋やフライパンを直接置いても変形や変色しにくく、お子さんが包丁などをうっかり当ててしまってもキズが付きにくいので安心です。また、調味料や薬品などが染み込みにくいので、軽く拭くだけでお手入れできます。

<https://www.lixil.co.jp/lineup/kitchen/feature/worktop/>

・Wサポートシンク

下ごしらえも、後片付けも手際よく行えるシンクとして開発されたWサポートシンクは、親子での



分担作業にぴったり。お子さんに下ごしらえをしてもらっている間に、大人は洗い物をしておくなど、平行して作業を進められます。2種類のプレートで2段のレーンで立体的に配置することで、効率的な家事動線を作り、作業負担を軽減します。

<https://www.lixil.co.jp/reform/imadoki/kitchen/wsupportsink.htm>

・Greentap

(グリーンタップ)

Greentapは、LIXILの浄水技術とSuntoryの美味開発技術から生まれたキッチン用



ミネラル浄水栓です。水道水から不純物を取り除いた浄水に、植物ミネラルエキスをプラスすることで、まろやかで雑味のないミネラル in ウォーターに。蛇口をひねるだけで、すぐに冷たく美味しいミネラル in ウォーターをお楽しみいただけるので、重いペットボトルで水を注ぐのが難しいお子さんにもおすすめです。

<https://www.greentap.jp/>

【調査概要】

調査名称：子どもの「食育」に関する意識調査

調査方法：インターネット調査

調査期間：2025年6月2日～30日

有効回答：LIXIL公式サイト来訪者のうち、
子どもがいる男女161人