１－１　若年層の嫌いな食べ物

はじめに：本書は、現在食品業界にのみならず流れている「若者の味覚はおかしい」という噂の真偽を明らかにするために、過去5年間に渡り収集したデータを分析し、その結果を報告するために作られた。

関東にある某大学の協力を得、2012年から2016年までの5年間、男性74名、女性204名の計278名のパネルに食に関するアンケートを行った。また2012年及び2013年には男性10名、女性22名の計32名による五味識別テストを行い、若者の味覚の特徴を明らかにしようと試みた。ここに5年間の調査、3年間の分析の結果をみなさまにご報告し、食品業界の更なる発展に貢献したいと真剣に願って、本書を記すものである。

今回の調査に協力をいただいた大学、並びに関係者の皆様に心より厚く御礼を申し上げたい。

それでは、下記より本稿をご覧いただきたい。

さて、あなたが今、好きな食べものと嫌いな食べものをそれぞれ3つずつ挙げなさい、と言われたなら、いったい何を挙げるだろうか。

好きな食べ物といえば、ラーメンや焼肉、お寿司にカレーといった「王道」が頭に浮かぶ。しかしスイーツ好きな方は行きつけの専門店のケーキやプリンを挙げるかもしれないし、ビールが好きな人はジューシーな粗びきウインナーを挙げるかもしれない。日本酒が好きな人はカラスミ、ホタルイカの沖漬などを挙げる人もいれば、赤身肉が好きな人なら[illegible]の[illegible]挙げ[illegible]るのではないか。脂の乗った魚が好きな人なら大トロや関サバなどの[illegible]挙げる人もいるだろう。

嫌いな食べ物を挙げるとすると、レバーやうに、香草といった[illegible]の強い食材が多くの方の回答だろうか。それとも、ピーマンやグリーンピースのような、子供のころから苦手そうな野菜？　梅干しやセロリのように、強烈な酸味や苦味が苦手、という人もいるに違いない。いやいや、嫌いな食べ物なんかない、という方もいるだろう。

なぜ食べ物の好き嫌いは、人によって多様な変化を見せるのか。遺伝的な影響も考えられるだろう。しかしその大きな要因は、今まで食べてきたもの、場所、経済的な環境、しつけ、家族構成や生まれた土地などのすべての相違、言わば、「食の経験値」が異なっているからに他ならない。

例えば、「食べなれる」と「おいしい」は密接に関係している。過去に牛乳の基礎研究に従事した折、北海道、東京、四国、九州の4か所で牛乳の官能評価を行ったことがあった。ところが、どの場所に於いても1位になる牛乳は共通していた。地元産の（※1）UHT牛乳である。いつも飲んでいる=安心が、おいしさにつながったのだ。これも「食の経験値」が導き出した結果と言えるだろう。

近年、「食の経験値」の基盤を担う子供たちを取り巻く食の環境は、昭和に比べて大きく変わった。親や先生が子供に嫌いな食べ物を強要するシーンが著しく減った。

※1　Ultra High Temperature（超高温殺菌）牛乳。120度から130度で2秒ないし3秒殺菌する牛乳のこと。先進国の中で唯一、日本ではこの牛乳が主流。

Sample

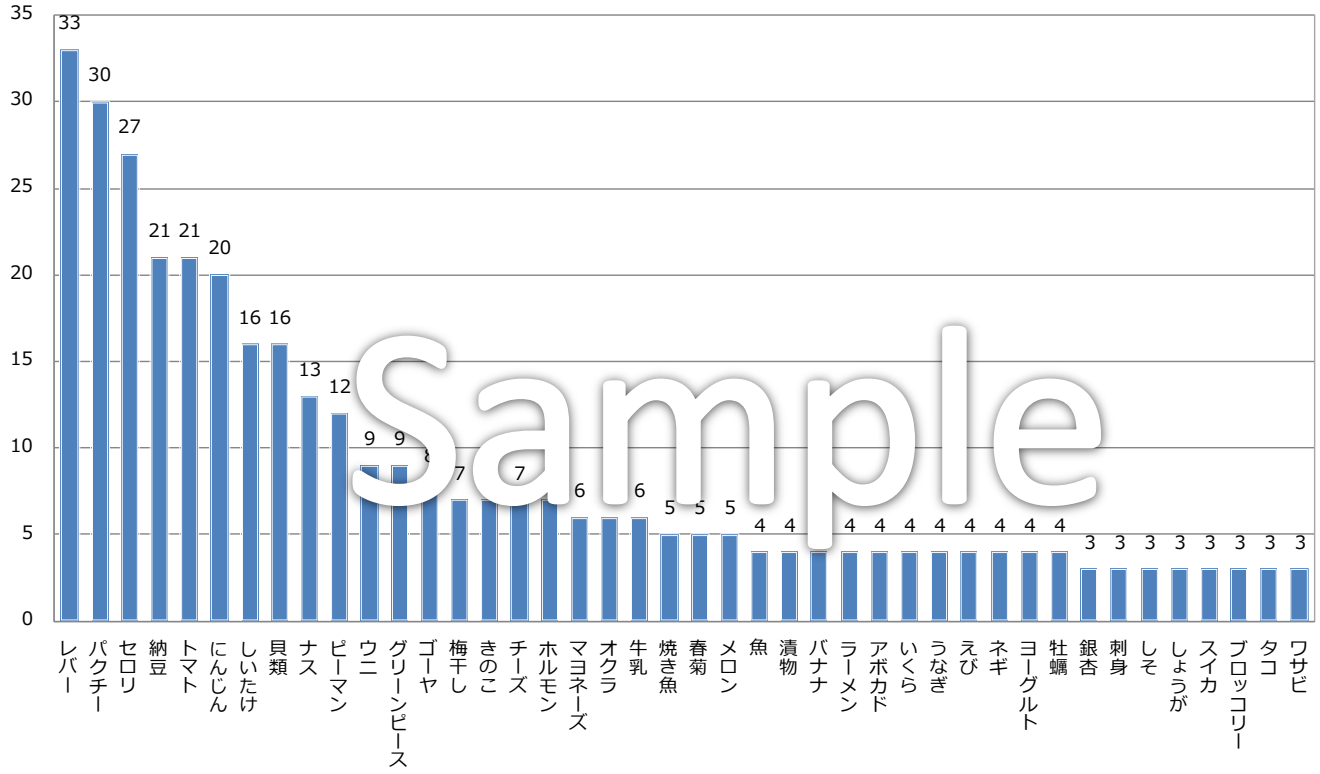
©IYASAREE Inc.

学校の先生に至っては、食事の強要などしようものなら、すぐに親からクレームが飛んでくる世の中である。さらに一人っ子の多くなった子供たちは、将来のため、と習い事や塾に忙殺される。その結果、減った時間と言えば、家族と共に、様々な話をしながら様々な料理を味わう、食事の時間である。

21世紀の子供たちにとっての最初の受難とは、我々大人によって恐ろしいまでに「食の経験値」を削られてしまったということではないだろうか。

中高年層に比べ、若年層は食の経験値が少ないのではないか、という仮説。これを踏まえた上で、若年層（19歳から27歳の男性74名、女性204名、計278名）の「嫌いな食べ物」をご覧いただきたい（図1）。

図1：嫌いな食べ物



上図は、2012年から2016年にかけて、「嫌いな食べ物を理由とともに最大3個教えてください」という自由記述形式の設問によるアンケート結果を基に、3回以上出現した食べ物を抽出し、左から出現数の多い順に並べたものだ。まず第1位が33人で「レバー」。次に2位の「パクチー」（30人）、そして3位の「セロリ」（27人）と続く。ここまでは特徴的な食材ばかりだ。苦味と生臭さを持つレバー、強い苦味と香りを持つセロリ、独特の匂いと食感を持つ納豆。噛むたびに強い香りが鼻に抜けるパクチー。味やにおい、食感のいずれか、もしくはいずれもの出力が強い食べ物が多数の人に嫌われる傾向にあることがわかる。ちなみに、2016年ぐるなびの「今年の一皿®」に選ばれたパクチーではあるが、若年層には御覧の嫌われようだ。全体のトレンドと若年層の味覚が違ういい例と言えるだろう。

そして、第4位の「納豆」「トマト」である。特にトマトは野菜の中で最も人気があり、また世界的にも他の野菜と比較して桁外れに大きな市場を持つが、トマトが苦手な若年層も多いようだ。

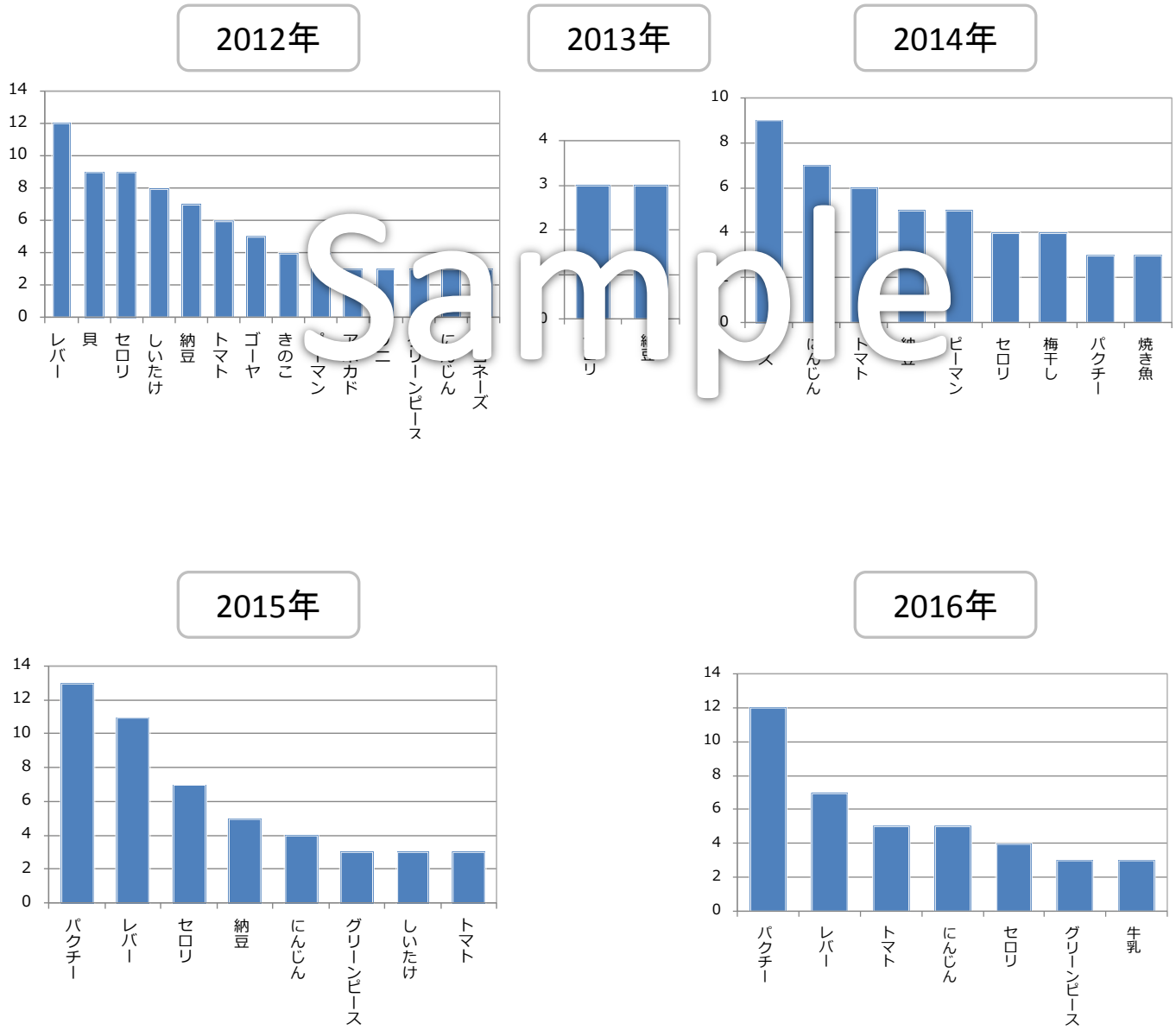
©IYASAREE Inc.

さらに、にんじん、しいたけ、ピーマン、貝、ナス……と続く。ここまでを読んで、「ん？」と思い当った方もいるのではないだろうか。そうなのである。20歳前後のパネルを調査対象としているにもかかわらず、「嫌いな食べ物」として列挙されたものが、「子どもが嫌いな食べ物」としてよく聞くものと酷似しているのである。

これは「よく聞く」というイメージだけの話には留まらない。実際のデータとして、独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活実態調査編】」に掲載されている小学生の「嫌いな料理」15種類のうち、実に11種類の食べ物が、大学生が選んだ「嫌いな食べ物」に含まれていることになる。やはり、現在の若年層は子供のころに嫌いだった食べ物を克服するような食の経験を積む機会を与えられないまま、成人ないし成人に近い年齢まで成長したではないだろうか。

さらに、各調査年毎に集計したグラフをご覧頂きたい。

図1－2:「嫌いな食べ物」各年毎の変化



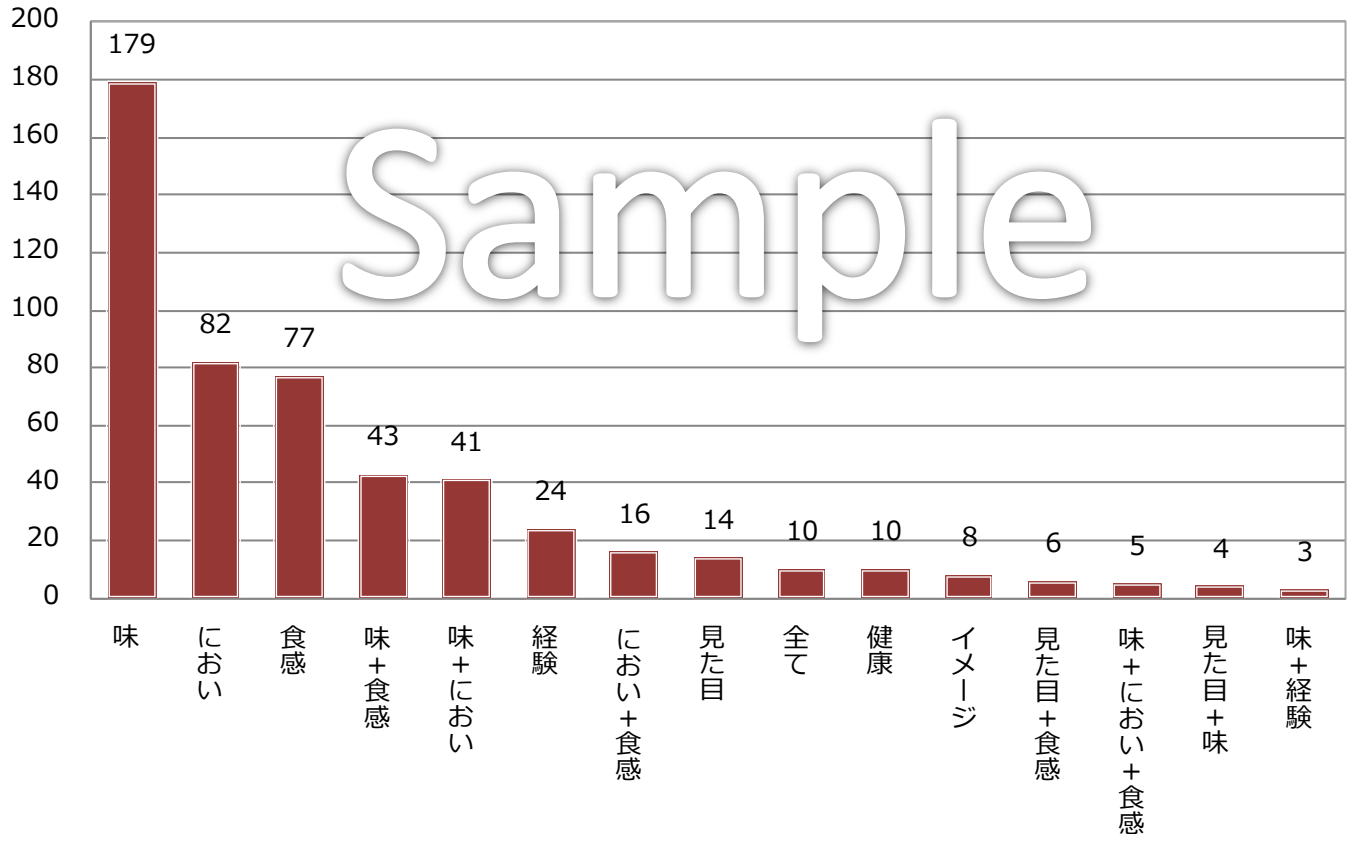
Sample

©IYASAREE Inc.

前ページ「図１－２:『嫌いな食べ物』各年毎の変化」は、各年毎に3人以上のパネルが挙げた「嫌いな食べ物」をグラフ化したものである。2013年は25名と全体のパネルが少数であるため、二品目しか上がってはいないものの、セロリと納豆はどの年でも「嫌いな食べ物」として認識されている。また、トマトもそれに準ずる。その反対に、ナスやレバーは3人以上のパネルが「嫌いな食べ物」として挙げる年とそうでない年があり、ややバラつきが見られる。また、パクチーは直近の2年間に大きくスコアを伸ばしており、手軽に食べられる環境になったが故に嫌いな人も多くなったようだ。それぞれの年で「嫌いな食べ物」の傾向に少し違いがあるのが見てとれる。

ではなぜ、これらの食べ物は嫌われるのか。各パネルが各々選択した食べ物がなぜ嫌いなのかを自由記述で問うた「嫌いな理由」から、「おいしさに関する感覚」のどの部分に反応して食べ物を「嫌いだ」と判断しているのかを、見た目、味、におい、食感、経験などに分類し、そこにどのような特徴が見られるかを追った。

図2:食べ物を嫌う理由



「嫌いな理由」として最も多く挙げられているものが「味」であり、そのスコアは2位の「におい」に倍以上の差をつけている。例えば、「嫌いな食べ物」第一位のレバーでは、

・苦くて気持ち悪い

・鉄分の味が強い

©IYASAREE Inc.

・変な味がします

・血の味のような味

・噛んだ瞬間に広がるあの味が苦手

など、噛んだ瞬間から口の中に広がるレバー独特の味を嫌いな理由として挙げているパネルも多い（レバーと回答した33人のなかで、「味」のみを理由と挙げたパネルは11人）。

また、「嫌いな食べ物」第2位であるパクチーでも、

・エグい

・苦い。口の中に広がる苦味が苦手

・味が嫌

と、これも味を理由に嫌いだとするパネルが少なからずいる（「味」のみを理由と挙げたパネル：8/30）。

第3位のセロリについてもやはり同様で、「味がもう合わないです」「苦いです」など、「味」を理由に挙げたパネルは9/27と三分の一に至った。第4位トマトも7/21と同じく三分の一。第6位のにんじんに至っては20名中18人が味を理由に挙げた。

・野菜なのに甘いのが許せない

・独特の甘い感じが嫌い

・甘いのが許せない。味が[illegible]当にダメです。

しかもこのように、にんじ[illegible]のみが「[illegible]を理[illegible]てい[illegible]う点も興[illegible]。

しかし、同じく第4位納豆の嫌い[illegible]理由[illegible]て「味」を挙げ[illegible]パ[illegible]ルは[illegible]すか[illegible]名であった。納豆の場合、「味」だけで嫌いになるというよりは、「食感」や「におい」もプラ[illegible]される複合要因によって「嫌い」になるようである。下記の様なコメントが寄せられている。

・くさい、ネバネバ、豆がやわらかい

・苦味とにおい、食感が苦手だから

・臭いが苦手。ネバネバした食感が苦手だから

納豆はにおいや食感も「嫌い」になる非常に重要な要素として働いているようだ。このように、総合的に判断をされて嫌われる食べ物もあるが、多くの食品で「味」は食べ物を嫌う要因として重要な役割を果たしていると言えるだろう。

次に、「食べ物を嫌う理由」第2位「におい」だが、パクチーを嫌うパネルのうちほぼ半数の14名が「におい」を理由に挙げているように、こちらも食べ物を嫌う非常に重要なファクターとなっている。納豆でも7/21名（三分の一）が、においのみを「嫌う理由」として挙げている。

このように、味とにおいは食べ物を嫌う理由付けとして非常に強い動機になると言える。しかし、「におい」についてはその理由に当てはまる食べ物が偏っているのも事実ではある。

Sample

©IYASAREE Inc.