

講演 1 子どもの食生活と栄養

堤 ちはる（相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授）

【抄 録】

食えることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものである。近年は市販の惣菜の多様化や長時間営業の店の増加など、食を取り巻く環境が変化し、それに伴い家庭の食事提供方法や食に対する意識も変化している。しかし、環境や意識がどのように変化しても、子どもと保護者の食をより豊かなものにするために、各分野の専門職が目指すべきこと、大切にすべきことはゆらぐことがあってはならない。

そこで本研修会では、咀嚼力に注目した離乳後の食事、食育の視点からみる乳幼児期にありがちな食生活の困りごとへの対応や保護者の食の意識などについて述べていく。さらに子どもと保護者の状況に柔軟に対応した具体的な食支援を含めた専門職の果たすべき役割についても子育て支援の視点から言及する。

【略 歴】

昭和 54 年 日本女子大学家政学部食物学科卒業（管理栄養士）

昭和 56 年 同大学大学院家政学研究科食物・栄養学専攻 修士課程修了

昭和 58 年 東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程

保健栄養学専攻 修士課程修了

昭和 61 年 東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程

保健栄養学専攻 博士課程修了（保健学博士）

青葉学園短期大学専任講師、助教授、その間米国コロンビア大学医学部留学、

恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部 栄養担当部長を経て、

平成 26 年より現職

【近著（共著）】

- ・食と栄養相談 Q&A（診断と治療社、2016 年）
- ・子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養（萌文書林、2016 年）
- ・カレント栄養教育論（建帛社、2016 年）
- ・基本保育シリーズ 子どもの食と栄養（中央法規出版、2016 年）
- ・新訂版 やさしく学べる子どもの食（診断と治療社、2012 年）ほか

【委員歴（厚生労働省）】

- ・社会保障審議会児童部会保育専門委員会委員（2015～現在に至る）
- ・平成 27 年度乳幼児栄養調査企画・評価研究会委員（2014～2016）
- ・保育所における食事の提供ガイドライン作成検討会座長（2011～2012）
- ・児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会委員（2009～2010）
- ・授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会委員（2006～2007）ほか

「歯科医療に保育と栄養の視点を取り入れよう
～摂食嚥下機能を理解して子どもの食の問題に対応する～」

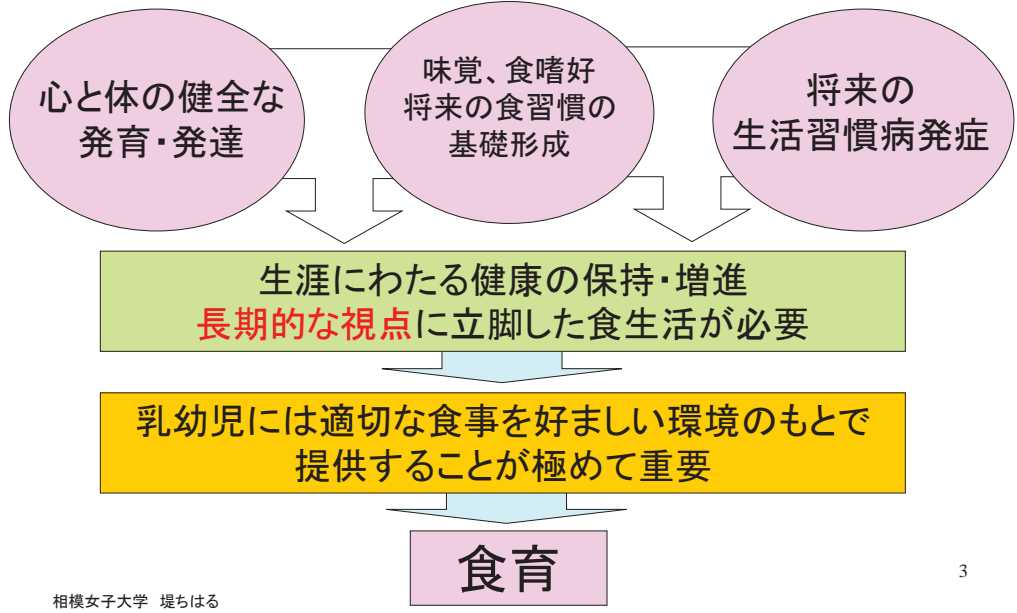
子どもの食生活と栄養

日本歯科医学会主催
歯科医療関係者向け研修会
歯科医師会館1階大会議室
平成28年11月27日
相模女子大学栄養科学部健康栄養学科
堤 ちはる

目次

- ・子どもの食生活
- ・子どもの食育でめざすもの
- ・保護者の「食」に対する意識について
- ・まとめ

子どもの食生活

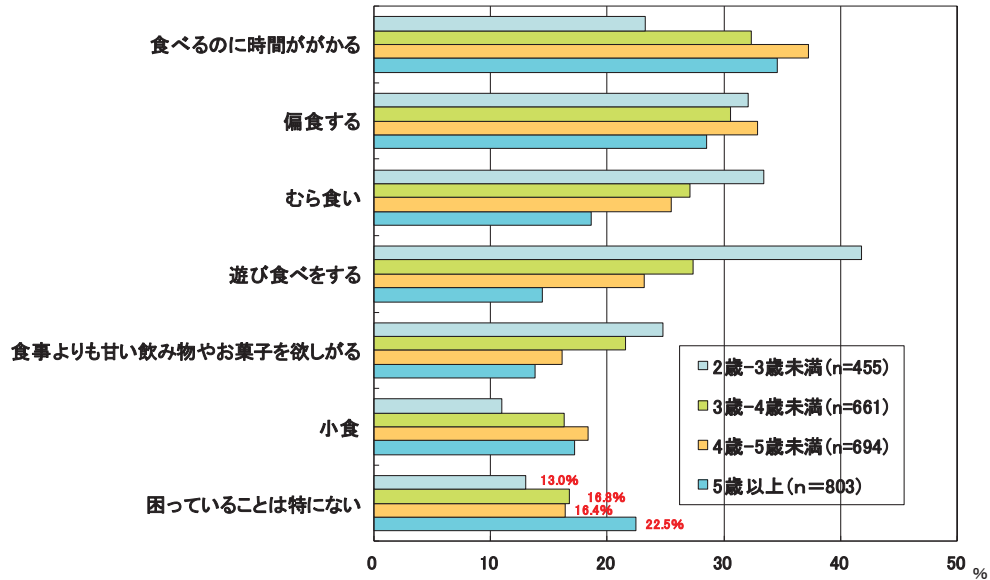


体重1kgあたりのエネルギー及び栄養素量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		カルシウム (mg)		鉄 (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0～5月	87	85	1.6	1.7	32	34	0.1	0.1
6～8月	77	77	1.8	1.9	30	32	0.4	0.5
9～11月	77	77	2.7	3.0	27	30	0.4	0.5
1～2歳	83	82	1.3	1.4	30	32	0.3	0.3
3～5歳	79	78	1.2	1.2	30	28	0.2	0.2
18～29歳	42	39	0.8	0.8	10	11	0.1	0.1
30～49歳	39	38	0.7	0.8	8	10	0.1	0.1

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」厚生労働省より作成

現在子どもの食事で困っていること(複数回答)



相模女子大学 堤ちはる

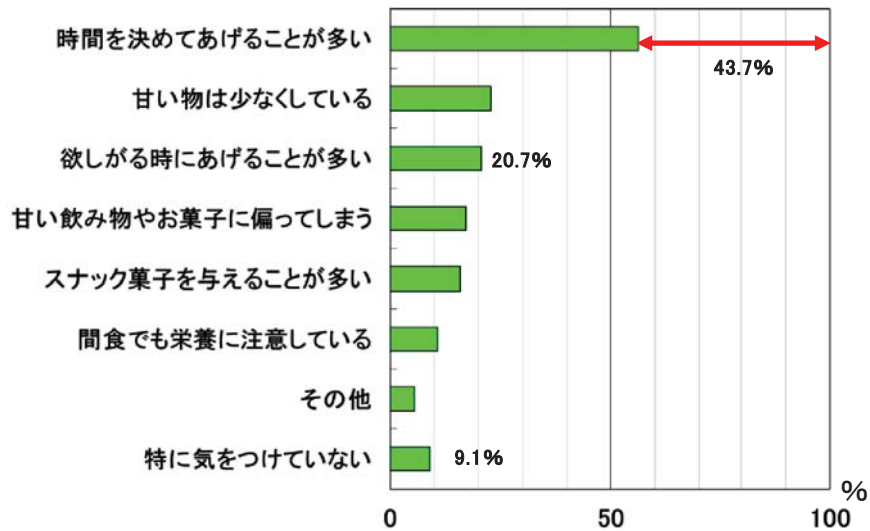
平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要より一部抜粋、厚生労働省、2016年8月.

5

子どもの間食(3食以外に食べるもの)の与え方

相模女子大学 堤ちはる

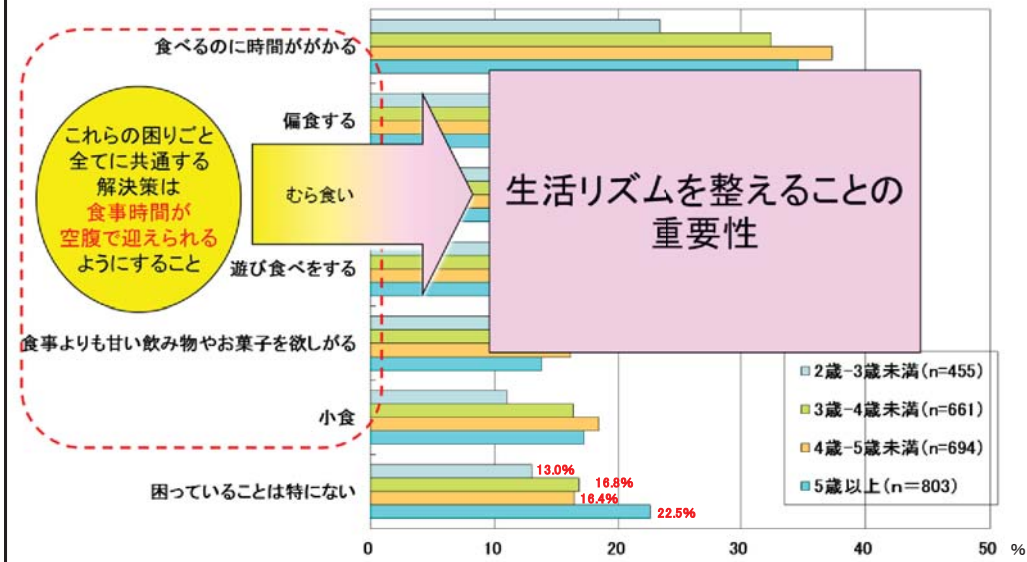
(複数回答)



平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016年8月、2~6歳児の保護者 n=2,613.

6

現在子どもの食事で困っていること(複数回答)



相模女子大学 堤ちはる

平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要より一部抜粋、厚生労働省、2016年8月.

7

子どもの食育でめざすもの



1. 成長・発達を保障すること

2. 食を営む力の基礎を培うこと

3. 人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上

子どもの心とからだの
健全な育ちのために

相模女子大学 堤ちはる

8

離乳の完了の頃の「食」の支援

離乳の完了

離乳の完了とは、(中略)、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。

なお、咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳ごろまでに獲得される。

「授乳・離乳の支援ガイド」平成19年3月、厚生労働省

離乳食から、大人の食事への移行期を
幼児期の食事と捉え、
咀嚼機能の発達を考慮して
食事の内容、形態を選ぶ。

丸呑み、早食い、いつまでも口にためるなどに配慮

9

相模女子大学 堤ちはる

子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後 6～8か月頃	・乳歯が生え始める
1歳頃	・上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。 ・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口にためて飲み込まなかったり、丸呑みなどするようになる
1歳過ぎ	・第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める
1歳6か月頃	・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。 ・しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	・第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる

堤ちはる: 乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009. より引用。

10

相模女子大学 堤ちはる

1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、 口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は 食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる: 乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009. を一部改編。

これらのことは保育園では既に配慮している

しかし、この配慮をどれだけ家庭に伝えているのか

咀嚼・嚥下の困りごとへの対応

噛まない

- ・原因: 7, 8か月頃に、唇で食べ物を取り込むことや、舌で食べ物をつぶしてもぐもぐすることを学習していない場合に起こりがち。
- ・対策: 噛まないからといって、歯ごたえのあるものを食べさせて、咀嚼を促そうとするのは、固くて食べづらく、噛むことが嫌になり、飲み込んでしまうので逆効果。指でつぶせるくらいの固さの根菜の煮物などが適している。

丸飲み

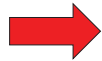
- ・原因: 食べ物が固すぎる場合や、細かく刻みすぎて噛む必要がない場合に起こりがち。また、乳児は、口中でばらばらになってしまう物(ひき肉、ブロッコリーなど)をまとめることができずに、丸飲みすることもある。
- ・対策: 軟飯のように口中でまとまりやすいもので、噛むことに慣れていく。

飲み込まない

- ・原因: その食べ物が嫌い、という意思表示の場合や咀嚼不足で飲み込めない場合に起こりがち。
- ・対策: 何を飲み込まないのかを確認して、対策を考える。離乳食の時期ならば、ひとつ前の段階に戻ることを考慮してもよい。

子どもの食育でめざすもの

1. 成長・発達を保障すること



2. 食を営む力の基礎を培うこと

3. 人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上

子どもの心とからだの
健全な育ちのために

食べる機能の発達の支援

手づかみ食で自分で食べる意欲や、
目、手、口の協調動作を育てる。

食具の持ち方(スプーンから箸へ)
手のひら握り⇒指握り⇒鉛筆握り⇒箸を持つ

食事は訓練の時間ではない。
おいしく楽しい時間になるようにする。
持ち方などの練習は、遊びや普段の生活の中で行う。

食事中の集中を妨げない

3歳未満児は、食べることに集中する時期

例：3歳頃になると、会話しながら食事ができるが、3歳未満児は、食べることに集中している。黙っていても「思っていたより固い」「温かい」など様々なことを感じている豊かな時間である。

子どもが楽しんで食べているのを、過剰な声かけで妨げない

食べることに集中している子どもに、楽しく食べる雰囲気をつくろうと「おいしいね」など子どもの様子を配慮しない習慣的な声かけは、かえって子どもの集中力の妨げになることもある。

食事に集中して黙っているのか、困ったことがあって助けを必要としているのかは子どもを観察していればわかる。気持ちを伝えたい時には、指さしや視線を向けてくるなどの行動が見られるので、それを受け止めてから声かけをする。

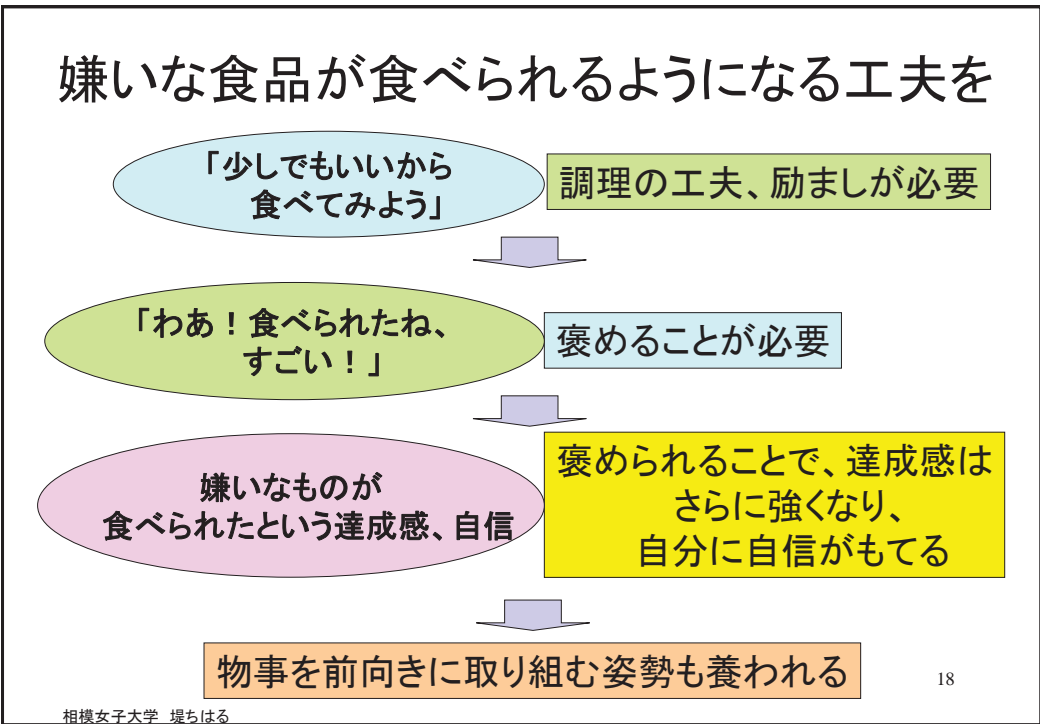
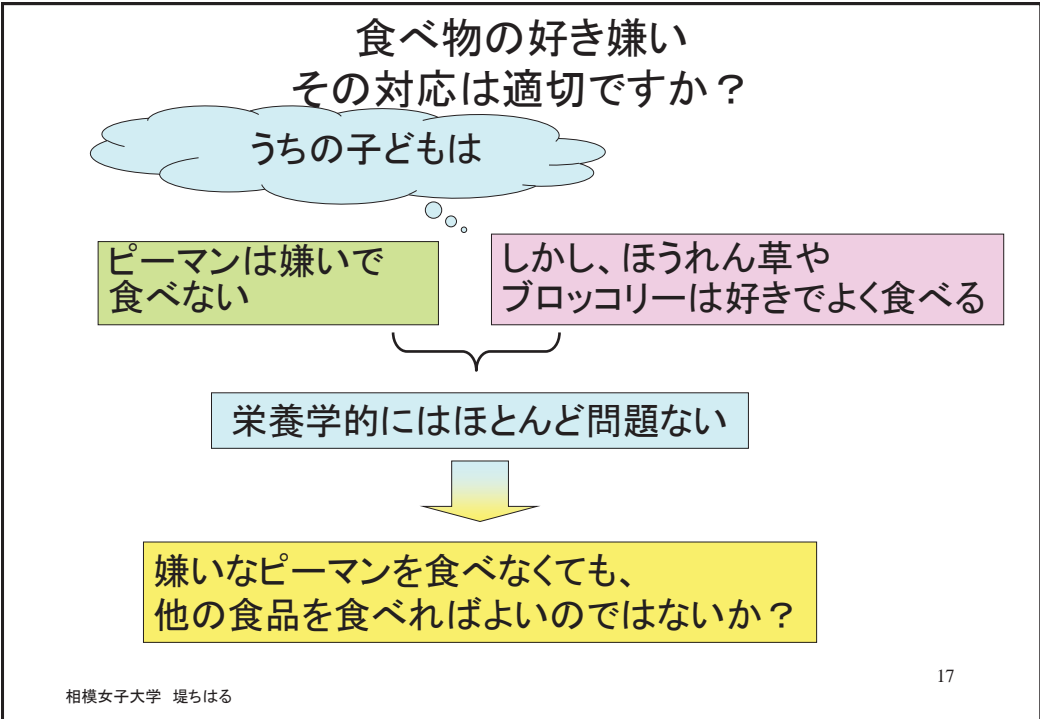
子どもの食育でめざすもの

1. 成長・発達を保障すること

2. 食を営む力の基礎を培うこと

3. 人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上

子どもの心とからだの
健全な育ちのために



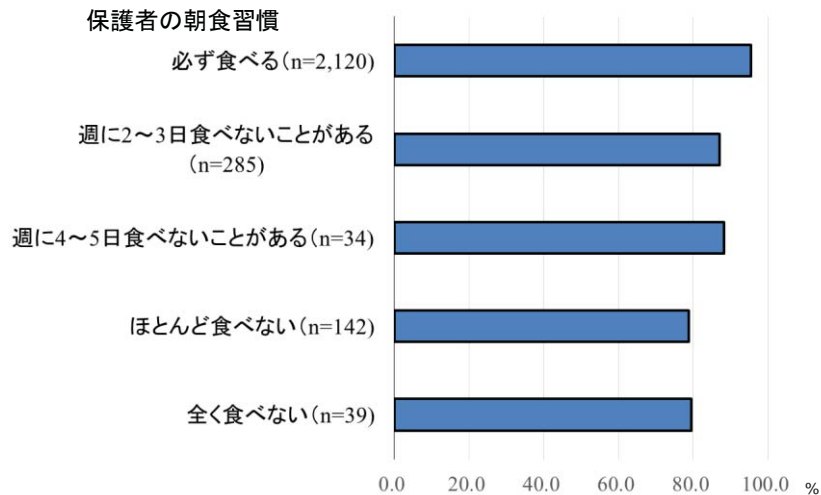
「いろいろな物が食べられる」
ということ

単に食べ物を
受け入れることだけにとどまらない

様々な人間関係、学問、仕事などを
受け入れること(多様性を受容できる
寛容な心の育ちや物事に挑戦する積極性)
にもつながる

保護者の
「食」に対する意識について

保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合

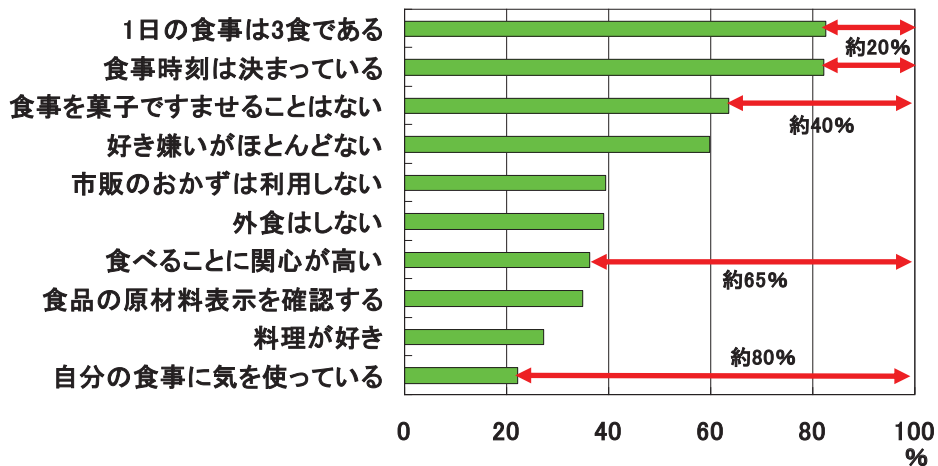


平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016年8月.

21

相模女子大学 堤ちはる

幼児の母親の食生活にあてはまるもの



堤ちはる他: 幼稚園・保育所の幼児と保護者の食生活に関する実態調査、平成22年度こども未来財団「児童関連サービス調査研究等事業」、幼児期の食の指針策定のための枠組みに関する調査研究、9-38、2011年3月。
調査対象: 保育所・幼稚園の年中・年長児の母親4187名。

22

相模女子大学 堤ちはる

具体的な食支援の一例

例：調理は苦手だが、離乳食は一生懸命作る母親
⇒自分の食事まで手が回らず、カップ麺ですませる

離乳食でスープを作ったら、そこに具を足したり、
味付けをして、自分の食事に
⇒離乳食から大人の食事へ展開

これまでの**大人の食事から取り分けて離乳食に展開**、
という支援を逆にした**発想の転換**

相模女子大学 堤ちはる

23

子どもの要求を全て叶えることは、大切なもの？

保護者の子どもの食についての訴え(例)

- ・白飯を食べずにバナナしか食べないので、主食はいつもバナナです(2歳児)。
- ・野菜嫌いで全く食べません。野菜ジュースなら毎日1リットル以上飲むので、それを野菜の代わりにしています(3歳児)。
- ・休日前日は遊びに夢中で、夕食が21時過ぎになります(5歳)。

「子どもが食べたがるので与えている」「子どもが勝手に食べている」
「私が食べさせているのではない(責任は子どもにある)」

子どもは、まだ**当たり前の基準(量、頻度、時刻、食事のマナーなど)**
がわからない。しかし、保護者に**当たり前の基準がない、あるいは**
保護者の基準が標準からずれている。

適切な食事が提供されない⇒**ネグレクト(育児放棄)**

相模女子大学 堤ちはる

24

まとめ

子どもの保護者や養育者は、栄養バランスのよい食事を子どもに与えなくては、と食べることを難しく考えたり、情報過多で混乱しがち

しかし、**当たり前の食生活**を送ればよい

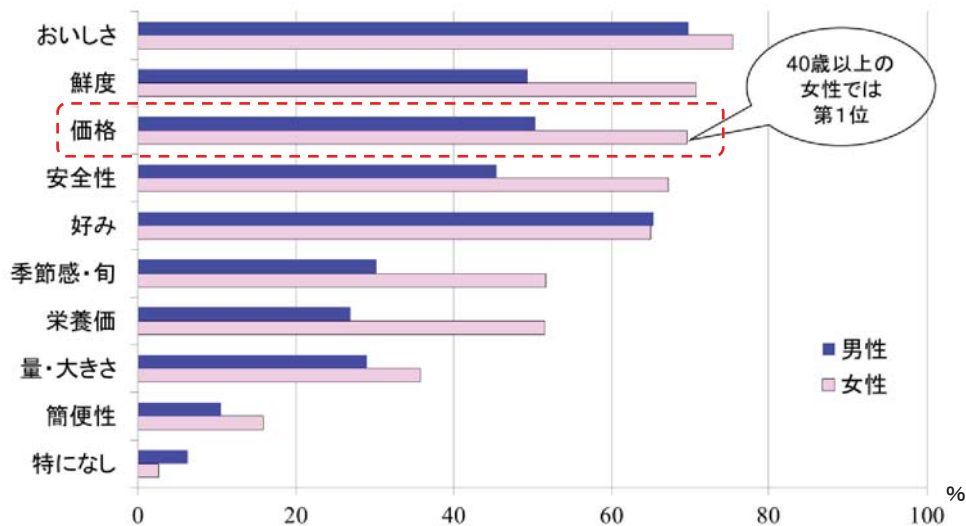
ところが、**当たり前の基準（量、頻度、時刻など）が人それぞれ** 例：「昼食は板チョコ1枚だけ」が当たり前

専門職は、当たり前を守り、伝えることが必要

具体例を示しながら、当たり前の基準の学びの支援が重要
例：主食・主菜・副菜の量、おやつの量や頻度、夕食の時刻など

食生活支援では、
経済的な視点も忘れないで

食品を選択する際に重視する点(20歳以上、性別)



平成26年国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省、平成27年12月)

相模女子大学 堤ちはる

27

所得と食品群別摂取量等に関する状況(20歳以上)

単位(g/日)*

	世帯収入 200万円 未満	世帯収入200 万円以上～ 600万円未満	世帯収入 600万円 以上	600万円以上の世帯の 世帯員と比較** (★は有意差あり)	
	男性423人 女性620人	男性1623人 女性1774人	男性758人 女性842人	200万円 未満	200万円以上～ 600万円未満
穀類の摂取量 (男性)	535.1	520.9	494.1	★	★
(女性)	372.5	359.4	352.8	★	
野菜類の摂取量(男性)	253.6	288.5	322.3	★	★
(女性)	271.8	284.8	313.6	★	★
肉類の摂取量 (男性)	101.7	111.0	122.0	★	★
(女性)	74.1	78.0	83.9	★	★
乳類の摂取量 (男性)	87.4	103.4	113.6	★	
(女性)	99.5	118.8	136.1	★	★

*年齢と世帯員数での調整値。

**多変量解析を用いて世帯収入600万円以上を基準とした他の2群間比較を実施

平成26年国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省、平成27年12月)

28

相模女子大学 堤ちはる

