

第57回日本小児保健学会 市民公開講座

これからの食育～子ども達の夢のために～

幼児期は発育の見守りから食育へ

横 尾 美和子 (新潟県市町村栄養士協議会)

I. はじめに

食育基本法のもとに、食育活動が国民運動として始まっているが、その背景として、偏った栄養摂取や不規則な食事、肥満や痩身傾向、生活習慣病の増加などが見られ、生涯を通しての健康が幼少期から危うくなっている現実がある。

幼児期の食育に期待されることは多いが、食べることは子どもたちの成長の源であり、健やかな育ちを応援する食育が実践できているかどうかを、身長と体重の増え方で評価することが大切である。

II. 3～5歳の体格評価の重要性

成長期は、身長の伸びとともに適正体重も変化することから、身体測定のために身長に対する体重の釣り合いを評価する必要がある。さらに、2歳ころのぽっちゃりした体型が、5歳ころには少しスリムになるように、成長に伴って体型が変化することもある。発育を成長曲線や肥満度などで評価しないと、肥満ややせへの偏りを見逃す恐れがある。

子どもたちの育ちの見守りは、乳幼児健診に始まり、3歳児健診でいったん途切れ、学校健診までの3～5歳は健診の空白期間となっているところがほとんどである。

一方、3～5歳の子どもたちの多くが保育所・幼稚園に通い、健康管理として身体測定が実施され、給食を提供している施設にあっては、身体測定による体格評価で喫食児の栄養状態を把握しているはずである。しかし、新潟県内の保育所では、身長と体重を計測し

てもそれを評価するという発育の見守りが十分でなく、幼児期後半に肥満が増える一因になって、学童肥満の増加につながっているのではないかと心配されてきた。

III. 新潟県小児肥満等発育調査

行政に働く栄養士で組織する新潟県市町村栄養士協議会では、幼児期の肥満の判定基準が厚生労働省から示されたのを契機に、平成10年より新潟県内における3～5歳の小児肥満等発育調査を開始し、幼児期後半の実態把握と子どもたちの発育の見守り体制を検討してきた。

調査方法は、市町村を単位として調査への参加を募り、新潟県市町村栄養士協議会（母子研究班）が集約と結果報告を担当した。

調査対象は、新潟県内の保育所・幼稚園に在籍している3～5歳児である。

調査内容は、6月の身体測定値による肥満度等の体格評価の結果である。

肥満およびやせの判定基準は、幼児健診や母子健康手帳に掲載されている基準と同じとした。

調査への参加状況は、調査開始当初から9割の市町村が参加し、平成22年度の参加は29市町村（参加率97%）、調査数は44,900人。新潟県内における対象年齢人口（国勢調査推計値）の80%をカバーする規模になっている。

調査への参加率がよいという背景には、市町村の健康づくり担当者である栄養士が問題意識をもって開始した調査であること、健康増進計画や食育計画の基礎

資料とするための3～5歳の健康や栄養状態を見る広域データがほかに見当たらないという事情、調査を発育の見守り体制の構築や食育活動の推進に活用したいなど、市町村にいろいろなニーズがあったと思われる。

調査に当たっては、調査精度と調査担当者の省力化のために調査入力ファイルを提供した。ファイルは表計算ソフトで作成されており、性別、生年月日、測定日、身長、体重を入力すると、肥満度や体型の判定、身長の標準偏差等の結果が瞬時に表示され、市町村担当者や保育所施設等での入力に好評である。

この調査入力ファイルは、幼児期の肥満度判定曲線の生みの親である日本赤十字北海道看護大学の伊藤善也教授の作成によるもので、調査活動に多くのご支援をいただいている。

IV. 幼児肥満は4～5歳に増加

調査結果から、5歳に肥満がぐんと増えることがわかる（図1）。この傾向は調査開始以来ずっと続いているので、幼児期後半に適切な発育の見守りと食育などの積極的な支援が重要であることが裏付けられた結果となっている。

調査の継続とともに少しずつ肥満が減り、特に、肥満度+30%以上の中高度肥満の減少が顕著になってきている（図2）。やせはほぼ横ばいの状況である。

軽度の肥満は改善しやすいが、高度肥満になってしまとなかなか改善できないことから、肥満の減少を目指すことはもちろんであるが、中高度肥満を増やさないということも、子どもたちの将来のために大切なこととなる。

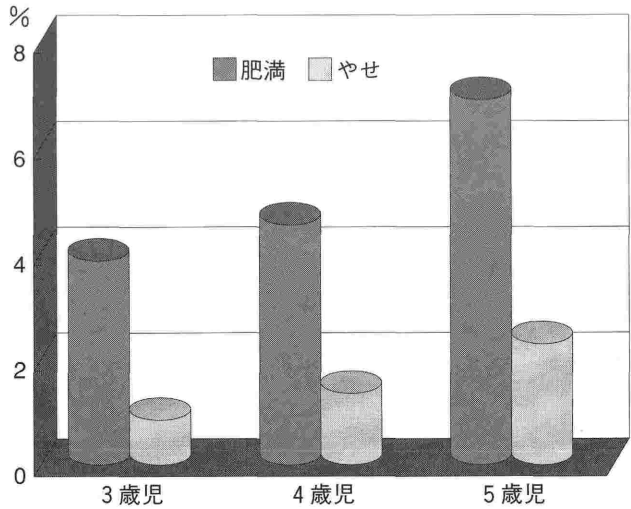


図1 年齢別肥満・やせ（H22）（N=44,900）

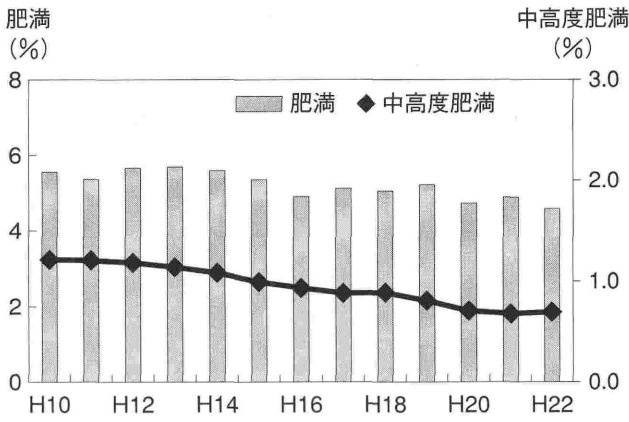


図2 幼児の肥満および中高度肥満の推移

「小児肥満等発育調査」を中心にした取り組みは、幼児期の肥満予防と肥満の改善に効果があったと認識している。

V. 学校保健統計から

幼児期後半の最終評価は、小学1年生の学校保健統計で全国データと比べることができる。学校保健統計は4月の測定値を評価するので、小学1年生の結果は、就学前5歳児の最終評価と見ることができる。

新潟県の小学1年生は、全国平均よりかなり肥満の多い時期が続いていたが、平成9年をピークに減りはじめ、最近になってようやく全国と肩を並べるまでに減少してきた（図3）。

中高度肥満が全国平均と比べて少ないことも、就学前の取り組みの成果と考えられる（図4）。2年生以上の他の学年も同様の推移を示している。

これらのことから、3～5歳の幼児期後半に発育の見守りを軸とした食育を推進することが、子どもたちの肥満を予防・改善していく対策の一つになると考えられる。

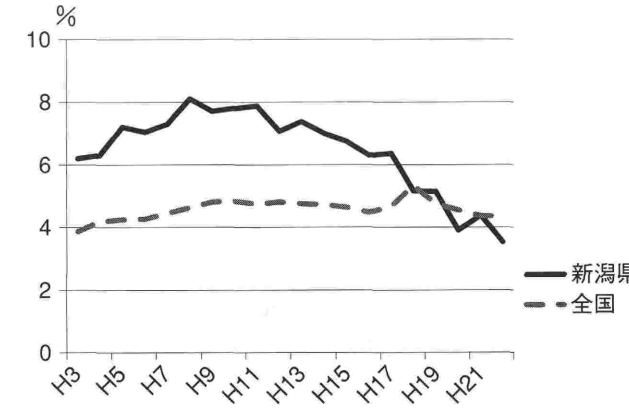


図3 小学1年生の肥満

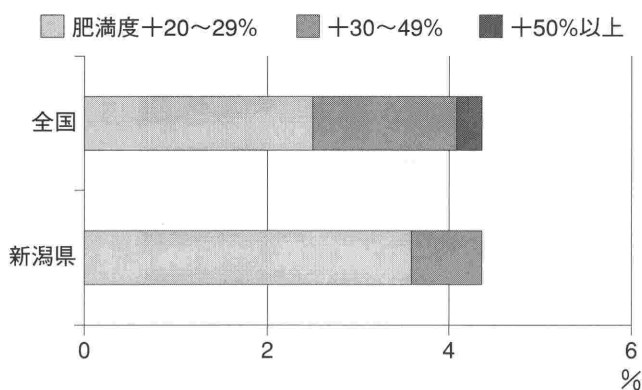


図4 小学1年生の中高度肥満（H21）

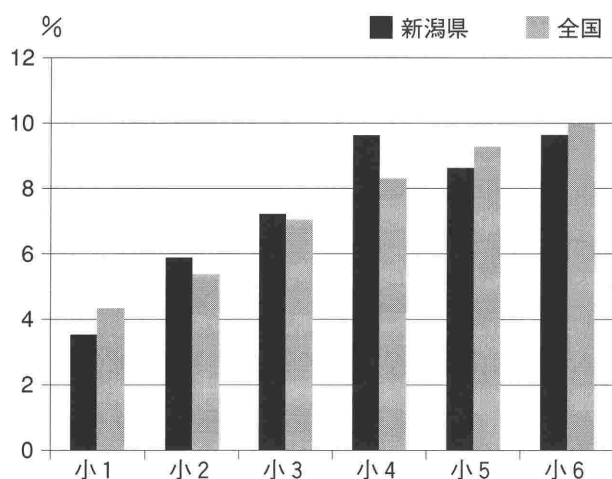


図5 小学生の肥満（H22）

学校における食育活動が盛んに行われているが、新潟県では小学校低学年で肥満が増える傾向にあり、より低年齢から、食べ物と体の理解、食品選択能力を養う食育の充実が必要と見るべきであろう（図5）。

VI. 健やかな育ちを支える視点

「小児肥満等発育調査」を実施するとともに、子どもたちの健やかな育ちをどう応援したらよいか、具体的な対策を検討してきた。そして次の4つの視点を呼びかけてきた。

1. 発育の見守りとして、身長・体重を測ったら必ず体格評価をする

乳幼児健診で実施しているように、保育所等で行われている身体測定の際も、身長と体重から必ず体格を評価して、発育の見守りに役立てる。

2. 生活習慣病予防のために、食習慣や生活リズムを見直すきっかけとして体格評価を位置付ける

地域では、中高年の多くに糖代謝異常が疑われる現

状にあり、子どもたちも幼少期から生活習慣病を招きやすい暮らしの中で生活している。子どもの体格をだれでも栄養状態として見守ることができるよう、母子健康手帳に掲載されている成長曲線・幼児の肥満度判定曲線の活用を周知する。身体測定時の体格評価を、食の偏りや生活リズムを見直すきっかけとする。

3. 食育の評価の一つとして、「小児肥満等発育調査」の結果を活用する

自治体や保育所等の食育計画において、子どもたちの健康状態を見る基礎資料に「小児肥満等発育調査」の結果を活用できる。食育を推進したら、肥満もやせも少なくなるという食育内容を目指す。

4. 子育て支援のために、関係者の連携強化をはかる

わが子が健やかに育つことは、保護者の安心感を支えることとなる。母子保健・保育関係者・学校・地域が一体となって、子どもたちの育ちを応援できるよう、関係者のネットワーク構築と課題の共有に努力する。「小児肥満等発育調査」が連携のきっかけとして活用できる。

VII. 食育の現状と課題

保育所における食育は、厚生労働省から「保育所における食育に関する指針」¹⁾が示され、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる食を営む力を培うことが目標とされている。

期待する子ども像は、①お腹がすくりズムの持てる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒に食べたい人がいる子ども、④食事づくり、準備にかかわる子ども、⑤食べ物を話題にする子ども、とされている。

保育所の食育の現状はどうかというと、食育活動は盛んに行われているが、調理活動、栽培活動、三色分類の栄養指導などに重点が置かれがちであり、マスコミ等で報道される内容にも、このような特別活動が多い。

しかし、食育活動は特別活動だけに終わらず、遊び・食事・睡眠、日常のすべて、生活全体を通して食育の実践を考えることとなる。

また、食育担当者だけで行うのではなく、保育関係者全員で取り組む食育の実践が求められており、保育所の現状は、まだこれから充実されていく段階かと思

われる。

学校における食育の推進は、文部科学省による「食に関する指導の手引」²⁾に示されている。生きる力をはぐくむために、食に関する指導の目標として、①食事の重要性、②心身の健康、③食品を選択する能力、④感謝の心、⑤社会性、⑥食文化などに配慮することになっている。

しかし、国の食育推進基本計画として、学校給食などに期待する具体的目標は、「朝食欠食ゼロに」、「地場産物の利用30%以上」を目指すこととされてきたため、「心身の健康」に含まれる体格評価の視点が少し弱いと思われる。

個々の子どもにはいろいろな育ちがあり、食育に栄

養状態としての体格評価を反映させたいうえで、食育活動の幅を広げていくことが大切であると、幼児期の取り組みから痛感する。

発育を見守る視点を共有しながら食育を推進していくことの重要性が、子どもたちを支える多くの方々の共通認識となることを願っている。

文 献

- 1) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課. 「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」. 2004.
- 2) 文部科学省. 「食に関する指導の手引」—第一次改定版—. 2010.