

A. 小児保健の現状と課題, 提言

「食」を通じた子育て支援

—幼児期からの食事に望むもの—

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

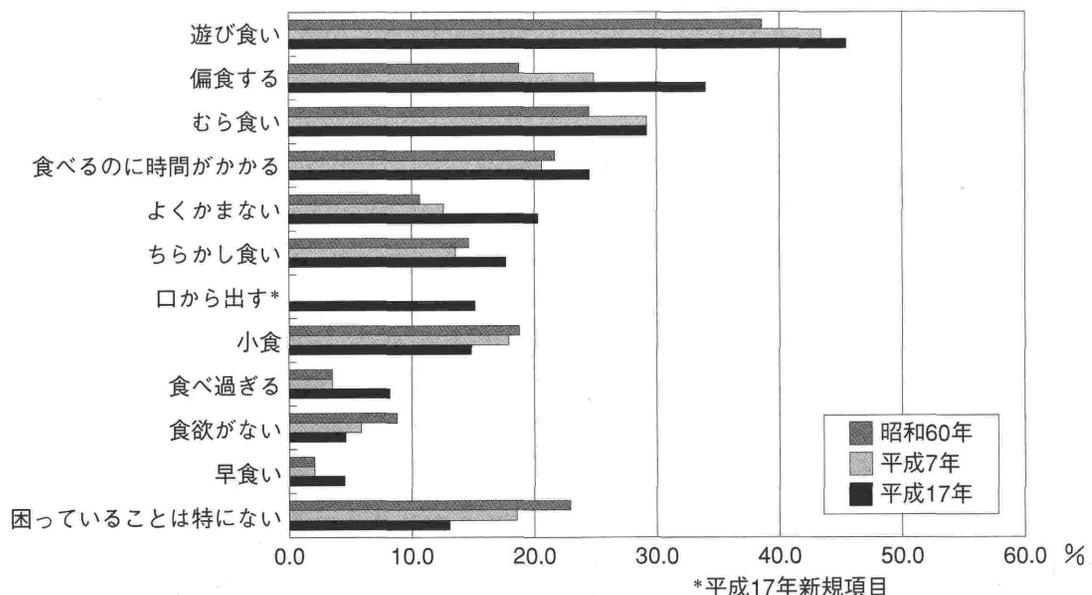
堤 ちはる

I. はじめに

食べ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。ところが, 「平成17年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)では, 幼児期の「遊び食い」, 「偏食」, 「むら食い」など食に関する不安や心配をする保護者は多い(図1)。身近に相談する人がいなかったり, 支援の場がなかったりすると, 子どもの食生活に関する悩み等が解決できずに, 子育て不安の一因となることもある。そこで本稿では, 幼児期からの食事への配慮の視点から, 食を通じた子育て支援について述べていく。

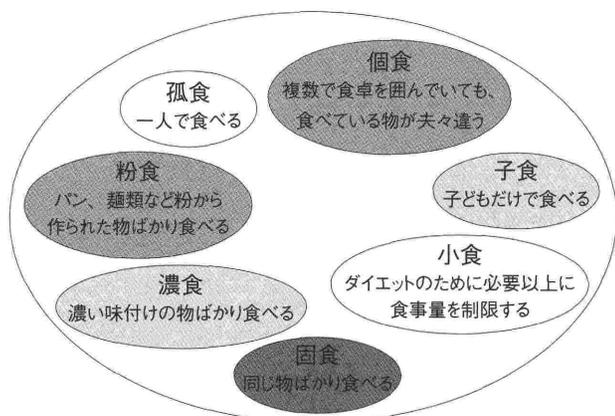
II. さまざまな「こ食」

近年, さまざまな「こ食」が話題になっている(図2)。一人で食べる「孤食」は, 食事のマナーが身に付かないうえに, 好きなものを好きなだけ食べてしまいがちで, 栄養バランスもとりにくくなる。一方, 家族と共にといただく食事は, マナーや栄養バランスの問題を解消できるだけでなく, 食欲が増し, 協調性やコミュニケーション能力も育つ。また, 家族でいろいろな話をしながら食べた経験は, 子どもにとって将来の家庭のイメージ作りにもつながっていく。食事の共食状況と日常イライラするかどうかの関係を見ると, 朝食, 夕食を一人で食べると, 共



平成17年度乳幼児栄養調査結果報告, 厚生労働省, 2006年6月, 調査対象者2,241名。

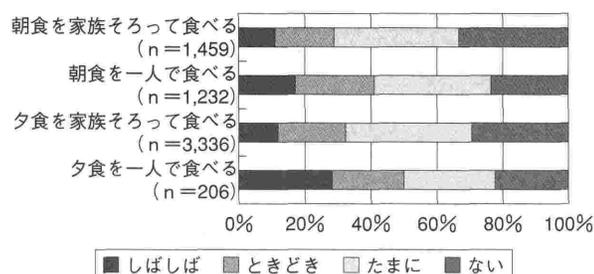
図1 子どもの食事で困っていること (1歳以上, 複数回答)



食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

日本子ども家庭総合研究所 堤ちはる作成

図2 避けたい7つの「こ食」



独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査（対象：小学校5年生、中学校2年生）」

図3 「食事の共食状況」と「イライラする」の関係

食に比べ「いつも」、「ときどき」イライラする割合が10~20%増加する。夕食では、一人で食べる子どもの二人に一人がイライラしている状況にあることが示されている（図3）。

さらに、家族が同じ食卓を囲んでいても、それぞれが食べたいものを食べる「個食」も問題である。「個食」は、食べたことがないものや苦手なものを食べる機会が減るうえ、好きなものだけを食べて栄養バランスが悪くなる。また、例えば、3世代と一緒に夕食で肉料理を食べる時、高齢者には薄切りの肉を用意することがある。子どもが「どうしておばあちゃんだけ薄切りなの？」と質問し、「入れ歯だから、厚いのは噛み切れないのよ」と説明すれば、子どもは、自分は容易に噛める肉が高齢者には噛めないことに気づく。この気づきから、高齢になると体全体の機能が低下することに思いをはせることができ、高齢者や自分より弱い人への思いやりやいたわりの気持ちが芽生えるきっかけになるであろう。これも同じ食材を家族で食べればこそできる食育である。

その他にも、子どもだけで食べる「子食」、ダイエットのために必要以上に食事を制限する「小食」、同じものばかり食べる「固食」、味付けの濃いものばかり食べる「濃食」、パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる「粉食」も避けたい食べ方である。

食事は、エネルギーや栄養素の補給の場であると共に、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。保護者の中にはこのことを忘れがちになっている人もみられることから、食事のもつ役割について、今一度考え直す時期にきていると思われる。

Ⅲ. 偏食のとらえ方

保護者の中には「子どもに適した食事」を「子どもが欲しがるものを食べさせる」という意味に解釈し、何がその子どもにとって適切かを大人が判断していないと感じさせられることが多く、気がかりである。例えば嫌いな子どもが多いピーマンは、β-カロテンを含んでいる。しかし、ブロッコリーやホウレン草でも摂れる栄養素であることから、「嫌いなピーマンを無理に食べさせる必要はない」と考える人もいる。確かにブロッコリーやホウレン草を食べられるなら、ピーマンにこだわる必要は栄養学的にはほとんどないであろう。それでも、いろいろな生活環境に心や体を適応させる意味で、幼児期は重要な時期であるので、多様な食材を口にしてもらいたい。そこで、切り方や味付けを工夫し、「ひと口でもいいから食べてみよう」と励まし、ほんの少しでも食べたら「すごいね！」と褒めてあげることが大切である。

嫌いな食材を食べられたという達成感は、褒められることでさらに強くなり、自信が生まれる。その自信がやる気につながり、物事に前向きに取り組むようになるであろう。例えば人間関係について考えてみると、世の中には自分と気の合わない人もいるが、「嫌いだから付き合わない」と切り捨てるわけにはいかず、ある程度付き合っていかなければならない。相手を好きになれなくても「こんな考え方があってもいい」とその人の個性を受け入れることで、円滑な人間関係を築くことができる。学問や仕事にも同じことが言えると思われる。いろいろな食べ物を食べることの意義は、生活のさまざまな場面

にまで広がる。そのことを心にとめて子どもと向き合う姿勢が、保護者をはじめ子どもの周囲にいる大人に求められていると考える。

Ⅳ. 「食」を楽しむ余裕を

「食べること」は食欲を満たすことで、これは本来心地良いことである。そこで、難しく考えすぎずに、「楽しく食べて、からだの中から健康に」を目標に、食生活を楽しむことが大切であると考え。しかし、食べさせて良いもの、食事の量、偏食など、幼児の食に関するさまざまな質問が寄せられ、内容はそれぞれ異なるが、全体的に「良い、悪い」の結論を急ぎすぎたり、分量などの数字にとらわれすぎたりしている印象を受ける。

親の体格や個性、食欲もさまざまなように子どもも一人ひとり異なる。また、同じ子どもでも日によって体調や気分も変わる。「これは良いの？悪いの？」、「〇gならいいけれど、△gはダメ」と、育児書やインターネットなどの情報を機械的に子どもにあてはめては、「食」をおいしく味わい、楽しむことはできないであろう。旅行でも目的地まで最短コースで行かずに、途中で寄り道をして、景色や出会った人との会話を楽しむことで旅の楽しみが増すことがあるように、育児も行きつ戻りつ、試行錯誤を重ねながら進めていくものである。楽しいこともつらいこともすべてが子育ての醍醐味である。そこで、子育てを支援する方々は結論を急がず、一人ひとりの子どもとしっかり向き合うプロセスを大事に

し、母親や保育者の悩みや不安を受けとめ、丁寧に、また具体的に答えていくことが必要である。

Ⅴ. おわりに

食べることは、日々繰り返される日常生活の一部である。そこで、大人は「一食くらいは、簡単に済ませよう」、「今日一日くらいは、食べ過ぎても良いだろう」などとなりがちである。しかし、日常的に何度も繰り返される行為であるからこそ、「食」の重要性について考え、各自の食事を見直したいものである。そして、専門職の方々には子どもの「食」のみならず、大人の「食」も、ぜひ支援してほしいと願っている。

日頃から私は、子どもの身近にいる親や子育てに関わる方々が「食」への興味・関心をもち、各自の食事を見直し、楽しむことが、子どもの「食」への関心を引き出すことにつながり、これが心身共に健康な生活を展開する「食育」の原点になると考えている。

参考文献

- ・「平成17年度乳幼児栄養調査結果報告」、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課、2006年6月。
- ・堤ちはる、平岩幹男、著、やさしく学べる子どもの食、診断と治療社、東京、2008年9月。
- ・堤ちはる、土井正子、編著、子育て・子育てを支援する「子どもの食と栄養」、萌文書林、東京、2011年3月。