

委員会報告

「子どもの間食」に関する考え方

平成24年2月28日

小児科と小児歯科の保健検討委員会

I. はじめに

子どもは発育が速いが消化器が小さいため、大人のように1日3回だけの食事では栄養を満たし得ないので、定まった食事と食事の間に1~2回の間食を要するとされてきた。しかし、近年では子どもの栄養状態の向上とともに、間食の考え方は変わってきている。

従来、間食には手軽さから菓子類を主体に与えている場合が少なくない。その結果、間食の過剰摂取が肥満やむし歯の原因になっているともいわれる。また、だらだらと食べていると、食事のリズムが乱れやすくなる。

子どものおやつ的な間食は栄養補給（補食の意味）だけでなく、休息と喜びを与え、親や家族、友だちとのふれあいの場になるといった広い視野からの考えもある。そこで、子どもの間食について、その意義と問題点を整理し、現代における間食の考え方をまとめた。

II. 間食の歴史

昔、一般庶民は働く階層によって、1日3、4回の食事であったが、公家社会は2回食であったという。武士の食事は朝夕2回食を原則としていたが、戦乱が重なるにつれて3回食が続き、これが日本人の3回食の習慣をつけたといわれる。3回食になったのは室町時代（1392~1573年）というが、そのあとの江戸時代寛政年間（1787~1801年）という説もある。

貴族社会では2回の食事に加えて、食事と食事の間の「間食」という言葉が平安時代の「延喜式」に残っている。「延喜式」は701~819年の律令の施行細則を編集したもので、年中儀式や制度などを記したものである。

延喜式には、支配階級にあった貴族は食事を朝夕の2回に限るのを習慣としていたが、その他に簡単な「間

食」を摂っていたとある。その間食の内容は、当時外国からの貿易で入ってきた砂糖や寒天などで作った菓子類と律令に記載されている。

間食は当時の富裕層の1日2回食の間の楽しみだったようである。当時の庶民も、食事以外に口にするものがあつたろうが、富裕層が口にする「間食」は、律令に記載されるほど、一般庶民にとっては手のとどかないものであつたであろう。

III. 現代の間食の考え方

間食とは1日3回の食事の間に食物を食べることをいう。日本人がいつ頃から3回食になったのかは必ずしも定かではないが、明治時代には3回食が定着していたと思われる。終戦から昭和の時代の小児科の教科書には間食はおやつと同義で、幼児に必要な栄養補給と息抜きや楽しみとして記載されている。ただ、最近の教科書には間食やおやつの記載は見られず、それに代わって肥満が記載されている。今村栄一「現代育児学」（12版1999年）にはおやつの記載がある。小児科医で栄養学を専門とする今村はおやつの必要性として、栄養面だけでなく、子どもの楽しみや期待などを挙げている。最近の育児書にはおやつの記載はないものが多い。

このように、20世紀の中期までのように感染症と栄養不良で乳児死亡率が高い時代には間食は栄養補給と楽しみ、息抜き等の意味で受容されていたが、最近のように飽食の時代で欠食・肥満・やせなどの食生活の乱れが問題となっている現代では、間食は好ましくない食行動として捉えられているようである。しかし、たとえ間食は好ましくない食行動でも、おやつ的な要素を持つ場合は幼児には必要ではないかと考える小児科医も多い。また、間食には一般に夜食は含まれないが、子どもの食生活の問題と対応を考えると夜食も含めた

方がよいとも考えられる。

以上のことから理解されるように、栄養補給と子どもの楽しみ、おやつ的要素の間食に対しては肯定的であるが、食生活の乱れや肥満に結びつく間食は将来のメタボリック症候群とも結びつく好ましくない食行動であるというのが現代の考え方ようである。

<好ましい間食>

食生活を含めた生活全体が規則的に営まれている場合に好ましい間食になる。すなわち、1日3回の食事が規則正しく、家族との団欒の中で摂られ、リズムのある生活が営まれている場合に間食は好ましいものとなる。

Ⅳ. 幼児期前期の間食

生まれて数か月まで乳児は、お乳を十分に飲んでも、やがて空腹になってしまう。したがって、1日何回も食事（乳汁栄養）を摂ることになる。その後、離乳食から幼児食に移行してくると腹持ちのよい食物が増えるため、食事の間隔が長くなるが、幼児の消化機能は未熟であり、1回に食べられる量も限られるため、特に昼食から夕食にかけては間に栄養補給が必要である。また、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を満たすことが難しい。それは、幼児期特有の遊び食べ、むら食い、小食、あるいは食事時に寝てしまい、欠食などが起こるためである。このことから間食は栄養素を整える「補食」の意味もある。この時期は離乳完了していないことがあるが、この場合は基本的に補食を必要としない。離乳完了して3回の食事が栄養の主体になったときに初めて補食が必要となる。

<好ましい間食>

1日3回の食事と1～2回の間食は、時間を決めることで生活リズムを整えることができ、きちんと空腹と満腹の感覚を覚えることができる。これらが健全な生活習慣の基礎ともいえる。

間食の適量は、運動量や体格の個人差もあるが1日に必要なエネルギー量の10～15%が目安となり、1～2歳児は約100～150kcalである。たとえば、内容は水分とおやつとの組み合わせが適当といえる。単なる菓子類ではなく乳製品、いも類、炭水化物、くだもの類などを組み合わせるといいだろう。

表1 夜食の回数（年齢別、1日当り）

	0回	1回	2回以上	合計
1歳	553(59.7%)	345(37.2%)	29(3.1%)	927
2歳	511(65.7%)	238(30.6%)	29(3.7%)	778
3歳以上	544(66.8%)	251(30.8%)	19(2.3%)	814
合計	1,608(63.8%)	834(33.1%)	77(3.1%)	2,519

(厚生労働省：平成7年度乳幼児栄養調査結果)

<好ましくない間食>(表1)

最近の間食の問題点は間食が夜食化していることである。夜食とは夕食後2時間以上経過してから寝るまでの間に食べることを指すが、1歳児では40%、2～3歳児では30%が夜食を摂っている。これでは「朝ごはんを食べよう」といっても難しいのが現実である。また、「子どもの欲しがる時に与える」のは20%であるが、年齢が低いほどこの傾向は強い。子どもの欲しがる時におやつを与えれば食欲にも影響し、生活リズムを乱す原因ともなる。

Ⅴ. 幼児期後期（3歳以降）の間食(表2)

幼児期は乳児期に比較して成長は穏やかになるものの、3歳以降になると活動性も徐々に増加してくることもあり、体重1kgあたりに必要なエネルギー量は成人の数倍になるといわれている。しかし消化機能は成人に比較して未熟であり、3回の食事だけでは必要なエネルギー量が不足してくる可能性が出てくる。このため、必要な熱量を摂取するためには3回の食事以外に食物を摂取する必要がある、間食が必要になる。

また、3歳過ぎ(幼児期後期)になると「おやつとしての楽しみ」の要素も重要になる。日常の食事とはちょっと違った内容や与え方によって、普段、食事にはあまり興味を示さない子どもでも、おやつになると目を輝かせることが多い。したがって、間食の時間を、ゆったりとした雰囲気ですぐに休息を取りながら、親や家族と一緒に食べたり、友だちと共に食べるような「楽しいひと時」にすることが大切である。つまり、楽しみ、好きなもの、心の安らぎなどを求めた「おやつ」との位置づけも必要であろう。

表2 幼児期後期の食の機能

・空腹のリズムがもてる
・食べたいもの、好きなものが増える
・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
・栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れ始める
・食べ物や身体のことを話題にする

<好ましい間食>

3歳以降の間食は、楽しみや気分転換のほか、簡単なお手伝いを通して食べ物の栽培、収穫、調理について触れ始める機会となる事が多い。間食の総合エネルギーは主食の約10～15%で、幼児期後期では140～240kcalである。昨今、間食から摂取されるエネルギーが多く、1日摂取カロリーの25%程度になっている場合も見られ、将来の肥満やメタボリック症候群が危惧される。間食の回数と時間はいわゆる「3時のおやつ」というように、1日1回で20～30分くらいで済ませたい。食事に関するしつけを行うことで、だらだら食いや遊び食いなどを是正し、食生活リズムを作ることが必要である。

間食の内容は、味や栄養に偏りが無いことが望ましく、季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子などを少しずつ組み合わせることが望ましい。すなわち、果物、乳製品、いも類等にお菓子を組み合わせるバリエーションを加えるとよい。市販の菓子類を与える時は、品質保持期限、成分表示（添加物、塩分、脂肪分など）に気を配る必要がある。また、この時期の食の適切な知識の習得は、将来の健康への教育になると考えられるので、甘味の強いものや塩分の強いものは嗜好を偏移させ、むし歯や肥満、高血圧などの将来の生活習慣病の端緒になることを話題にしつつ、おや

つの内容や時間に気を配る必要があろう。つまり、大人の養育態度が子どもの嗜好の形成に大きく影響するので、根気良いしつけが大切となる（表3）。

以上より、適切な栄養補給と、食事のしつけ、食に対する理解、食を通しての精神発達、将来の健康教育に寄与することがこの時期の好ましい間食である。

<好ましくない間食>（表4）

間食として市販の菓子類（特に糖分の多い菓子類、油脂の多い菓子類）や甘味飲料の摂取が多くなると、3回の食事に影響が出てくる。また、遊びなどでのエネルギーの発散が少ないと、食欲がわかず食事量が少なくなる。次の食事までにお腹がすいておやつを欲しがり、また食事が少なくなるという悪循環に陥ってしまう。味覚形成の面からも、甘味食品・飲料に偏ったおやつは避けたい。

とくに、親が食事のしつけに関心を持たず、手軽な菓子類をおやつに利用していると、お菓子を与える機会が増えて、しっかり食事を摂らずに、お菓子が中心の食生活になってしまう可能性がある。その場合には偏食を直すことがとても難しくなる。

また、たとえキシリトールのようにむし歯にならない甘味料を用いた食品でも、歩きながら、ゲームをし

表3 おやつとの組み合わせ適量例

【幼児期前期（1～2歳）】	
① 1日2回に分ける場合の例	
1 回目麦茶+ビスケット（マンナ）5枚37kcal = 37kcal	
2 回目牛乳100ml 70kcal + バナナ1/2本40kcal = 110kcal	
② 1日2回に分ける場合の例	
1 回目麦茶+果物入りヨーグルト	
（プレーンヨーグルト50g 31kcal + リンゴ25g 14kcal）	
= 45kcal	
2 回目麦茶+ふかしいも80g 105kcal = 105kcal	
③ 1日1回の場合の例	
牛乳100ml 70kcal + サラダせんべい2枚53kcal = 123kcal	
【幼児期後期（3歳以降）】	
① 1日1回の場合の例	
・ おはぎゴマ1個150kcal + お茶 = 150kcal	
・ アロエヨーグルト1個70kcal	
+ 南部せんべい3枚100kcal = 170kcal	
・ マドレーヌ1個173kcal + お茶 = 173kcal	
【学 齢 期】	
① 1日1回の場合の例	
・ ドーナツ1個（シュガー・ドーナツ）176kcal	
+ ミルクティ（砂糖なし）103kcal = 279kcal	
・ じゃ焼き1個207kcal + お茶 = 207kcal	
・ せんべい（ばかうけ）4袋210kcal + お茶 = 210kcal	

表4 間食の与え方で習慣にしたいくない例

・ 子どもと出かけるときは必ずおやつを持ち歩く
・ たとえば「嫌いな野菜を食べたらケーキを買ってあげる」などと言う
・ 電車や車の中で子どもを大人しくさせるためによく何かを食べさせている
・ 牛乳、イオン飲料、甘味飲料を水代わりに飲ませている
・ 留守番、手伝いをした時は好きなお菓子を用意する
・ テーブルの上に食べ物を常に置いている

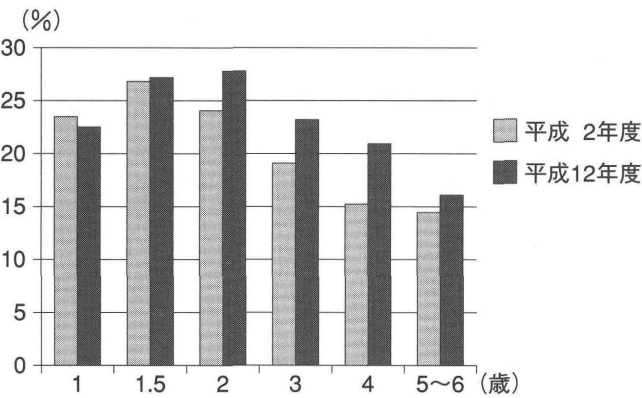


図1 年齢別に見たおやつを欲しがる時に与えられている子どもの割合

ながら、テレビを見ながらだらだら食べるのはよくない間食である（図1）。

VI. 学齢期の間食

小学生は幼児期よりも一般的に運動量が増加するので水分摂取や栄養補給からも間食を必要とする。低学年と高学年の運動量の違いは顕著であるが、特に運動部（クラブ）の多様化、学習塾・習い事利用の低年齢化により栄養摂取量にはかなり差がある。小学校低学年児は胃の容積も小さく、1回量は少量しか摂取できず、頻回の飲食物摂取が消費エネルギーの関係からみても必要になるので、間食は補食として考えたい。

中学生の成長発育上の特徴は、人の生涯の中で最も急激に心身の成長発達が促進する時期である。生徒は心身ともに不安定になりやすく、注意深い指導と管理などの対応が必要であるとされている。この時期は身体発育のために必要摂取エネルギーの1日量が人生の中でも多い時期である。

しかし、歯科の観点からすると飲食物摂取の間隔をしっかりと保つことも肝要である。また、脳の発達には糖分が欠かせない時期ではあるが、摂取回数や量が過剰にならないようにするなどのシュガーコントロールは必要である。小学校低学年のおやつの内容の実態は、スナック菓子が多く、次いでチョコレート、ビスケット・クッキー、アイスクリーム、あめ、米菓の順になっている。また、学童期以上の夜食の種類は、男女差が若干みられ、中学生男子は特にラーメンが多く、次いで飯類やパン類等の炭水化物が多い。一方、小・中学生女子は、アイスクリームや果物が上位にあげられている。清涼飲料水は、約50%の人が1日に100ml以上飲んでいる。特に年齢が高くなるほど500ml以上飲む人が増え、中学・高校生の男子で割合が高い。

<好ましい間食>

塾や習い事をするのが少ない小学校低学年までは幼児期後半と同じでよい。しかし、おやつはTVコマーシャルなどの影響を受けやすいので、親の管理のもとで

適切なおやつのお話を子どもに聞かせながら、子どもと相談をして決める。飲み物も同じようにする。与える量は、子どもの活動状況に応じて適量にする。1日の栄養素では、特にカルシウム、鉄分が不足しがちである。その栄養を多く含む食品を使って間食にするとよいであろう。

学年が上がると、友人と遊びの合間に間食を楽しむようになる。また、自分の間食の適量がわかり、残すこともできる。組み合わせも考えることができるようになるので、自分で考えて摂れるようにしていくのがよい。

ただし、1日3回の食事を規則正しく食べている環境があり、そのうえで間食の内容や量が食事に影響しない場合が、好ましい間食が生まれる前提といえる。

<好ましくない間食>

小学生になるとゲームをしながら、テレビを見ながらなどの「ながら食べ」が増え、全体では約20%が「よくある」と答えている。何かをしながら食べることは、人とのコミュニケーションや味わって食べる習慣がつかず、「ダラダラ食べ」になりやすく、むし歯の原因ともなる。

給食で嫌いなものが多いと、間食の量が食事並みになることがある。嫌いなものをどう克服するのか、間食に頼り過ぎてはいないかを日々確認する必要がある。また、甘味食が好まれやすいが、固定観念に囚われないようにするべきである。市販されているものが手軽であるが、高カロリーのものが多いので、限度をもって与えるようにすることを忘れてはならない。肥満との関係を忘れないようにするべきである。

スナック菓子ばかりを食べる、朝食を食べないでおやつで補う、ペットボトルを持ち歩いて水代わりに飲む、などは好ましくない間食であるといえよう。

文 献

- 1) 樋口清之. 日本食物史, 柴田書店, 1960.
- 2) 江原絢子, 他. 日本食物史, 吉川弘分館, 2009.
- 3) 学齢期のおやつに関するデータは見直してみよう間食 (少年写真新聞社), 2003.

【コラム】

間食について（心理面から）

心理面から間食について考えるとき、「間食」よりも「おやつ」の方が表現としては当てはまるように思える。おやつには心理面から見ていろいろな意義が考えられる。たとえば、チョコレートなどは、主食では味わえない味覚（特に甘味）を味わうことができる。また、おせんべいのガリッとした硬さや、おもちゃおだんごのネチッとした粘り気、アイスクリームのとろける冷たさなどの食感を体験できる。つまり、主食とは違った味覚や食感の発達を助ける意義があるといえる。

さらに、おやつは主食とは違って嫌いなものが与えられることが少なく、選ぶことや残しておいて後から食べることなどに子どもの主張が通りやすい面がある。いくなれば、おやつ選びは子どもの主体性を表現する機会といえる。また、おやつ選びには、テレビのCMや友だちが食べているからという、子どもの情報が影響する。ということは、子どもの社会的な情報や友だち関係が反映

され、成長するにつれて子どもの社会性の発達を映し出していると見ることができる。

ところで、この子どもの主体性と関係しているのであるが、おやつをめぐる親と子どもの意向が違えることが多くなることも予想される。これには親の方も何を食べさせるかについて、主食よりも楽に考えることができることが関係していると思われる。子どもの主張を通し過ぎると、おやつの量が多過ぎたり、食べる時間が乱れてしまうことになり、主食に悪影響が出てしまうことになる。さらに、子どもの相手が面倒だからと袋ごと子どもに与えてしまうのも、食生活の乱れや肥満につながる恐れがある。一方、親の意向が強すぎると、子どもが選んだり残したりする、おやつの楽しみを減してしまうことになってしまう。おやつの原点に戻ると、おやつの時間と量、種類の管理は適度に親がしたうえで、親と子がおやつの時間を一緒に楽しめるとよいといえる。

【コラム】

味覚の発達と口の機能から間食を見てみると

子どもにとって間食は、栄養補給ばかりでなく楽しみとしての位置付けが大きい。そこには主食（食事）では味わえない「味」があり「食感」があるためです。では、子どもの味覚は大人の味覚と同じように発達しているのでしょうか。間食を語るうえで味覚について考えることも面白いと思います。

飲食物が口に入ると水や唾液に溶けた化学物質が舌表面に存在する味覚器（味蕾）の味細胞を興奮させ、脳に味覚情報が伝わります。動物は味覚により栄養源やエネルギー源となる好ましい味と腐敗物や毒物など有害となる物を味で認識して取捨選択しています。一方、人間の嗜好は複雑で経験によって深められていきます。味には「甘味」、「塩味」、「酸味」、「苦味」を基本味として、多くの複雑な味はこの四基本味の混合によって形成されます。甘味はショ糖、塩味は食塩、酸味は塩酸やクエン酸、苦味は塩酸キニーネが代表的な味物質です。さらに最近、グルタミン酸ナトリウムに代表される「うま味」が加わり五基本味説が定着しています。ちなみにうま味を表す適切な用語は諸外国になく、umami tasteの学術用語として専門雑誌にも認められ、日本の食文化と日本語の豊かさ、素晴らしさを再認識します。では、子どもの味覚はいつごろから認められ発達するのか興味があります。人間の味覚システムは誕生前にすでに高度に発達していて出生後も発達し続けます。新生児は味に対する反応が強く、味を感じ取る味蕾の数は成人の1.3倍あります。なお、成人の味蕾の数は約1万個です。子どもは成人より味に対して敏感なのです。

出生後、数時間で苦味を嫌い、甘味、うま味を好みます。一般的に味覚は年齢に応じて少しずつ深みを持って発達していき、生後2～3か月で味の好みに差が出始めます。人間は本能的に甘味、塩味、うま味を好みますが、これは母乳と関係していて母乳のエネルギー源である炭水化物は甘味で、たんぱく質であるアミノ酸はうま味、ミネラルであり生存に必須である食塩は塩味です。味覚の成立は複雑で、塩味が甘味を強調したり、酸味が甘味を打ち消したりしますから味の組み合わせも大切です。豊かな

な味覚を形成するには経験が必要ですから、子どもの味覚の発達には、育成するという態度が必要です。そこで大切なことは、母乳は決して濃い味ではないということです。低年齢時期から濃い味を覚えてしまうと奥深い味覚の発達を阻害しますので、子どもの食事にしても間食にしても薄味からスタートしていろいろな食材を使ってみましょう。

また、味覚とともに咀嚼すること、すなわち食物の摂取は生存に必須であるために食物を咀嚼し味わうことは強い快情動が起き、覚醒レベルも上昇します。噛むことは脳への良い刺激となりますし、発育期に十分噛んで咀嚼することで口腔顎顔面領域の筋肉、骨、神経系ならびに唾液腺の発達を促します。咀嚼にとって唾液は必須です。ではもう一步、話をすすめて子どもの唾液分泌も考えてみましょう。新生児でも唾液分泌は見られ、生後3～4か月ぐらいから徐々に増加し始めます。しかし、新生児や乳児はまだ上手に唾液を飲むことはできません。また口をしっかりと閉じることもできないので唾液は、よだれとして口から出ていってしまいます。唾液の分泌と嚥下機能のバランスがとれるようになると、よだれは出なくなります。

食物を咀嚼するには健康な歯が必要です。歯はあごの骨の中で歯根膜という線維状の組織で支えられ、ちょうどハンモックのような状態にありますから少し動きます。物を噛むと歯根膜に圧力を感じる受容体があり、脳へ伝達して柔らかい食品か硬い食品かを瞬時に認識してちょうど良い力で噛むことができる仕組みになっています。従って歯が十分に揃わない状態で硬い食品を与えますといろいろな問題が生じます。子どもの口の中を見て、奥歯が生えているか、永久歯に換わっているかなどを確認しながら味覚の発達、脳・身体の発達を促す食事や間食を与えて、健康で情緒豊かに成長してもらいたいと思います。間食は濃い甘味で柔らかな食感の食品と思われるがちですが、種々な味と食感を体験させて豊かな食生活を育む基盤として子どもの食事と間食は大切です。

【コラム】

成長に合わせた食の形

前歯に指を少しだけ挟んだまま、「つぶ」を飲み込んでみてください。飲み込みにくくないですか。人間がものを飲み込むときには、上の歯と下の歯を軽く当てて舌が食物をのどの方に送り込みます。のどの奥では、食物は食道へ、空気は気管へ、ちゃんと分けて送り込みます。つまり飲み込む時には息を止めています。

では、歯のない赤ちゃんはどうやっておっぱいを飲み込んでいるのでしょうか。お母さんの乳首をくわえながら、息を吸いながら、おっぱいを飲み込んでいます。不思議ですね。

前歯が生えてくるころになると、飲み込み方が変わってきます。前歯が出てくると離乳食の開始、奥歯が咬み合ってくると固形食の開始です。つまり、人間は発育や成長に合わせて、食べ物や飲み込み方が変わってきます。これに逆らうと正しい成長が損なわれると考えられます。

いつまでも母乳を与えていたり、哺乳瓶を使用してい

ると、歯と歯を当てないで物を飲み込む癖をつけてしまいます。

鳥が子どもを育てるのに、はじめは親が十分消化した食べ物をもどして与え、次第に未消化のものに変えていき、最後には生きたままの虫を与えて巣立たせるように、成長に合わせた食べ物を与えるのが親の役割で、欲しがるものを与えるのが親の役割ではないと思います。

日本の食事は欧米と異なり「粒」が主食です。欧米の「粉」の食事では、水分を加えることで柔らかくなり、離乳食という特別な形態をとらなくても食物を取り込み、栄養とすることが可能です。日本の食事は「粒」が主食のため、食物の持つ栄養素をすべて摂取することができ、優れた食文化ですが、練習が必要で、それが離乳食であると考えられます。離乳食はお乳から離れるための食事です。離乳食が進んだらお乳から離れることを考えましょう。

【コラム】

間食のエチケット

間食にどの程度の栄養摂取を期待すべきかというところ、現代の高カロリーの食事を考えると、ある程度の炭水化物で十分ではないか。つまり、栄養の摂取というよりは、楽しみ、好きなもの、心の安らぎなどを求めた「おやつ」でよいと考えている。

しかし、そこで求められるのは、食べ物に対する感謝であり与えてくれる方への感謝であると思う。「はい、おやつだよ。手を洗っておいで。」この感覚を大切にしていきたい。母親に問診すると、思ったより手を洗わせている者は少ない。どうせ子どもが手を洗ってもそんなに清潔であるはずがない、手を洗った後あちらこちらさわ

りながら帰ってくれば手は汚染されている。清潔主義ではなく、「これから大切な物をいただくんですよ。身を清めてからいただきます。神社にお参りする前に手を洗い、身を清めるのと同じですよ。」と話している。

身を清めたいと、ちゃんと座り、「いただきます。」と感謝をして食べ始め、「ごちそうさま。」とお礼を言ってから席を立つようにすれば内容はあまり重要ではないのではないか。もちろん、刺激が強すぎるもの、健康に悪いものは避けるべきだが、今日あった楽しいことなどをおしゃべりしながら、好きなものを楽しく食べることが必要であると考えます。

— [小児科と小児歯科の保健検討委員会構成メンバー(あいうえお順)] —

- | | |
|-------|-------------------------|
| 伊藤 憲春 | 日本小児歯科学会・ミルク小児歯科 |
| 井上美津子 | 日本小児歯科学会・昭和大学歯学部教授 |
| 太田百合子 | 管理栄養士・こどもの城小児保健部 |
| 小口 春久 | 日本小児歯科学会・日本歯科大学東京短期大学学長 |
| 巷野 悟郎 | 母子保健推進会議 |
| 高木 裕三 | 日本小児歯科学会・東京医科歯科大学名誉教授 |
| 塙 佳生 | 日本小児科医会・塙小児科 |
| 前川 喜平 | 日本小児保健協会・慈恵会医科大学名誉教授 |
| 前田 隆秀 | 日本小児保健協会・日本大学松戸歯学部教授 |
| 丸山進一郎 | 日本小児歯科学会・アリスバンビーニ小児歯科 |
| 水谷 修紀 | 日本小児歯科学会・東京医科歯科大学大学院教授 |
| 吉田 弘道 | 臨床心理士・専修大学文学部教授 |