

第60回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム4

健やかな成育のための食育を考える

現代における幼児期の食生活の諸問題

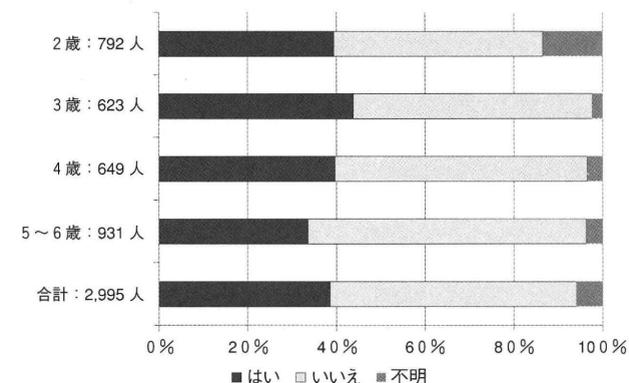
堤 ちはる (日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部)

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、幼児期には「偏食」、「遊び食い」、「むら食い」など食に関する不安や心配をする保護者が多くみられる(図1)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。ここでは幼児期の偏食と遊び食べのとらえ方とその対応について、子育て支援の視点から述べていく。

II. 偏食のとらえ方

保護者の中には「子どもに適した食事」を「子どもが欲しがら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



幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者 衛藤隆より作成

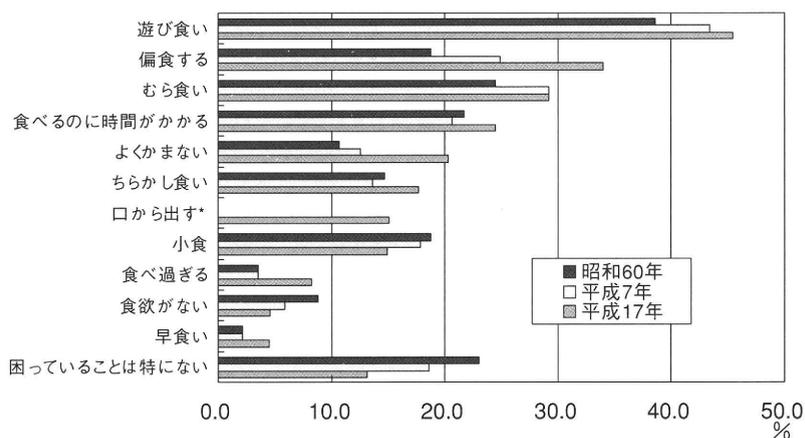
図1 偏食・少食・食べ過ぎなどで困っている割合
(2歳以上、平成22年)

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、ブロッコリーやほうれん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ほうれん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から、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められ、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める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。

III. 遊び食べについて

「子どもの食事で困っていること」として、一番多



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2 子どもの食事で困っていること (1歳以上, 複数回答)

いのは「遊び食べ」であり、1歳以上の子どもの保護者の約45%があげている(図2)²⁾。「遊び食べ」の主な原因として、テレビに気をとられたり、大好きなおもちゃが子どもの視界に入っていたりして、子どもが食事に集中できないことがあげられる。また、食事時間が空腹で迎えられないこともあげられる。近年は24時間営業のコンビニエンスストアや自動販売機等が多数存在し、子どもが「お腹がすいた」と訴えると、すぐに食事、間食(おやつ)、飲み物など与えることが可能な環境にある。また、歩きながらや電車内での飲食が、それほど行儀の悪いことだとは思われなくなっており、このような状況に慣れてしまうと、子どもは少しの空腹感、嫌なこと、不安なことがあると、何か口に入れてこれらの気持ちを紛らわそうとしたり、保護者も子どもの気持ちにきちんと向き合おうとしないで、食べ物でその場を処理しようとしがちである。しかし、「お腹がすいた」と子どもが言った時に、空腹感がある一定時間以上持続させることが大切であると考えられる。「あと少しで夕ご飯だから待ってね」、「おうちに帰ってからみんなで食べよう」などの言葉かけをして、少しの我慢や辛抱を体験させることで、子どもの食事への期待感と喜びが増す。こうして空腹で迎えられた食事では、遊び食べをすることなく、食べることに感謝して味わっておいしくいただくことができるであろう。

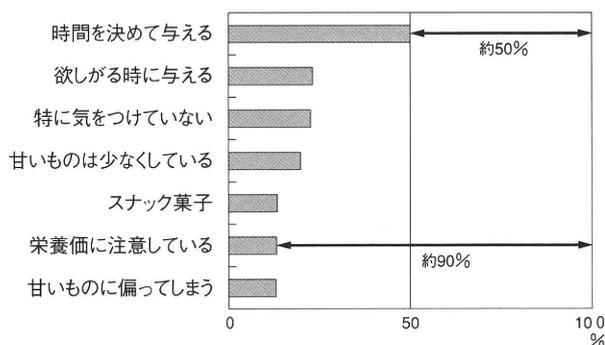
遊び食べを防ぐには、食事時間中の配慮にとどまらず、1日の生活リズム全体を見直して、体を動かして元気に遊ぶ楽しさを味わわせること、子どもの気持ちを食べ物で紛らわしたり、満たしたりしない子どもとの普段の関わりが重要であり、これらに丁寧に取り組

むことも幼児期の食育として重要であると考えられる。

IV. 保護者の食生活への意識

満1歳から就学前の子どもの保護者に、間食(おやつ)の与え方を調査したところ、「時間を決めて与える」は全体の約半数であり、残りの人は時間を決めて与えていない。また、「欲しがる時に与える」、「特に気をつけていない」人は各20%程度と多い。この「気をつけていない」ことの詳細は不明であるが、おやつ(おやつ)の量、与える時間(おやつ)に無頓着であったり、品質に関心が薄いなども含まれるであろう。一方、「栄養価に注意している」人は約10%と少ない(図3)¹⁾。これらの結果は、保護者が子どもにおやつを与える際の配慮が、十分ではないことを示す。

就学前の子どもは、まだ自分で栄養バランスのよいおやつを取捨選択して準備し、適切な時間に適量を食べることはできない。そこで、保護者がおやつ(おやつ)の重要性を理解し、子どもに与える際に量、時間、品質への配慮ができるように、栄養士や保育士等が支援したり、保育所の毎日のおやつ(おやつ)の時間を通して、子ども自身に



全国の満1歳から7歳未満(就学前児)5,352名、幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(平成23年3月)、研究代表者 衛藤 隆より作成

図3 おやつ(おやつ)の与え方

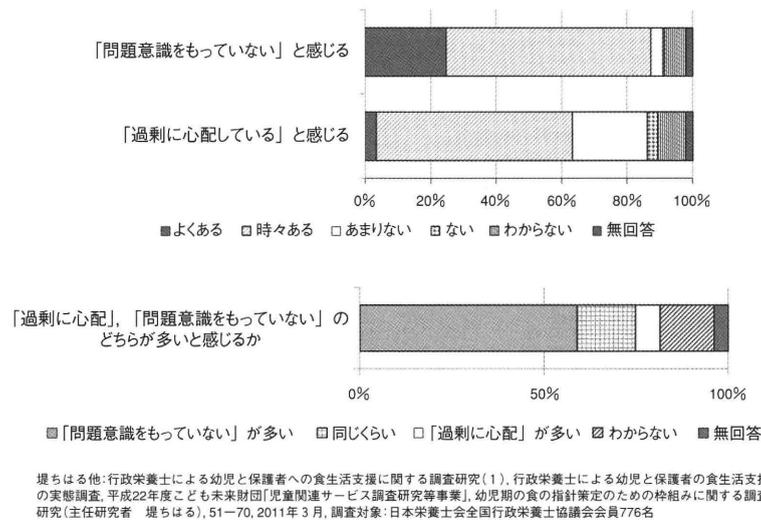


図4 保護者の食への意識

適切なおやつの種類、適量等が身につけられるように働きかける食育が重要である。

保健センター等に勤務する行政栄養士は、栄養相談等で接する幼児の母親が食生活について「問題意識をもっていない」と感じるものが「よくある」、「時々ある」のは約90%、一方「過剰に心配している」と感じるものが「よくある」、「時々ある」のは約60%であった。「問題意識をもっていない」と「過剰に心配している」のどちらが多いと思うかでは、「問題意識をもっていない」と感じるものが「多い」は約60%に対して、「同じくらい」は約15%、「過剰に心配している」と感じるものが「多い」のは10%にも満たなかった(図4)³⁾。乳幼児期は、自分で食生活を整えることはまだ難しいことから、母親の影響を強く受ける。そこでこの時期の食育は、親子をセットにして食への興味・関心を高め、適切な食習慣を身につけられるような支援が重要である。

V. おわりに

改めて私たちの普段の食生活を振り返ってみると、食べることは日々繰り返される日常生活の一部であることから、「一食くらいは、簡単に済ませてもかまわない」、「今日一日くらいは、食べ過ぎてもよいだろう」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、食生活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。

従来、多くの家庭では食事を作ることが当たり前であった。近年では、インスタント食品、惣菜の多様化や24時間営業の飲食店やコンビニエンスストアの増加

など、利便性と引き換えに食を取り巻く環境が変化し、それに伴い家庭における食事の提供方法や食生活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していくために、各分野の専門職の方々が目指すべきこと、大切にすべきことは、ゆらぐことがあってはならない。

日頃から私は、子どもの身近にいる保護者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」の原点になると思っている。そこで本稿で述べたような幼児期の食生活の諸問題の解決には、子どもの「食」のみならず大人の「食」への興味・関心を高め、その実践力をつけるための支援が必要不可欠であると考えます。

文 献

- 1) 幼児健康度に関する継続的比較研究. 平成22年度厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業. 研究代表者 衛藤 隆. 2011年3月.
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課. 「平成17年度乳幼児栄養調査結果報告」. 2006年6月.
- 3) 堤ちはる, 他. 行政栄養士による幼児と保護者への食生活支援に関する調査研究(1). 行政栄養士による幼児と保護者の食生活支援の実態調査. 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. 主任研究者 堤ちはる. 2011:51-70.