

第62回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム 3

乳幼児健診；現在・過去・未来

健診を利用した健康教育

～乳幼児の食生活改善～

児 玉 浩 子（帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科）

乳幼児では適切な栄養が身体・精神の発達に極めて大切である。健診で栄養上の問題を早期に発見し適切な栄養指導を行うことや食生活に関する健康教育を行うことが求められている。乳幼児の健診での栄養・食に関するチェックポイントは、1) 栄養摂取が適切であるか？2) 食生活に問題がないか？である。

I. エネルギー・栄養素の摂取に関する課題と対応

肥満・やせが問題になっている。エネルギー摂取が適切であるかどうかは、身長・体重・BMIの変化、活動性、機嫌で評価する。母子健康手帳に掲載されている成長曲線と肥満度判定のための身長体重曲線上に測定データーをプロットして、経時的に変化を評価する。また、極端な偏食、栄養素摂取制限、牛乳アレルギーのための治療乳摂取などで、栄養素の欠乏が生じることもある（表1）。このような状態を見逃さないことも大切である。

II. 食生活の課題と対応

食生活の問題は子ども・家庭により異なるので、困っていることや不健全な食生活を送っていないかを個別に確認するのが大切である。いくつかの項目をアンケートで事前に記載してもらおうと相談がスムーズに行われる（表2）。平成17年度乳幼児栄養調査では母親が食事で困っていることは、遊び食い（45.4%）、偏食（34.0%）、むら食い（29.2%）、食べるのに時間がかかる（24.5%）、よく噛まない（20.3%）、口から出す（15.1%）、小食（14.9%）、食べ過ぎ（8.2%）、食欲がない（4.6%）、早食い（4.5%）であった。また、

表1 診査で気を付けよう：ビタミン・ミネラルなどの欠乏

顔色：	蒼白……………貧血
皮膚：	肘関節などの掻き壊し…アトピー性皮膚炎など
	口周囲・指の湿疹……………亜鉛欠乏、ビオチン欠乏
	手のひらが黄色い……………柑皮症、肝機能異常
	不潔・やけどの後……………虐待
眼：	眼瞼結膜が白っぽい……………貧血
	眼球結膜が黄色い……………肝機能異常
爪：	白っぽい……………貧血、セレン欠乏
足：	O脚、X脚……………ビタミンD、カルシウム欠乏

表2 食生活に関する問診票

- ・下記のことで心配なことはありますか？
偏食、よく噛まない、小食、食べるのに時間がかかる、遊び食い
- ・朝ごはんは毎日食べていますか？
- ・一週間のうち、家族と一緒にご飯を食べる回数は？
- ・楽しく食べていますか？
- ・おやつは時間を決めて与えていますか？

指導内容や項目が一度に多すぎると、かえって実行しにくくなる。ぜひ改善すべき1～3個程度の課題と改善策を示すのがよいと思われる。さらに、特に気になる子ども・家庭に対しては、経過を追い、指導の効果を確認することを行っていただきたい。偏食・小食への対応，“よく噛まない”への対応を示す（表3、4）。参考にしていきたい。

集団教育でもポイントを絞って、例えば、朝食欠食、偏食、よく噛まない、孤食、不規則なおやつや食事の提供など、なぜ体や心の発達に悪いかを理解していただくように話をするのが大切である。

表3 偏食・小食への対応

偏食は直しましょう
栄養学的には、他の食物でも対応できるかもしれない。しかし、嫌いなものも食べるガンバリが大切。食べることで達成感が得られる、自信がつく、チャレンジ精神が培われる
偏食・小食を直すには：
・家族そろって、楽しく食べる
・親が好き嫌いをなくす
・子どもと一緒に、野菜栽培や料理する
・食べた褒める
・好奇心を育てる
・固さ、におい、大きさなどの工夫
・食事時間は、20～30分

表4 “よく噛まない” への対応

咀嚼能力は18～24か月に確立すると言われている。離乳が適切に進まなかった場合、咀嚼の問題が生じる
①噛まない、口のために飲み込まない
対応：空腹で食事、食事時間を長引かせない
②固いものを噛めない
対応：咀嚼機能発達過程で、つまづいている時期の固さから前歯での噛み切りや咀嚼運動の練習
③よく噛まないで、飲み込む
対応：適切な調理形態、バナナなど噛み切りやすい果物を大きいまま手に持たせ、前歯で噛み切りの練習。飲み込みを確認してから、次の食べ物を与える。ちぎれにくいスティック状の食べ物（パンの耳など）で噛む練習

III. 食育の推進

食育とは、「食に関するさまざまな知識と判断力を習得して、健全な食生活を実践できる人を育てること」と定義されている。平成23年には第2次食育推進基本計画が発表された。第2次食育推進基本計画では、平成27年度までに達成すべき目標などが示されている(表5)¹²⁾。重点課題の2)に示されているように、食育の大きな目的は、生活習慣病の予防・改善、すなわち肥満の予防・改善である。また、重点課題3)に挙げられているように、一家団欒の共食は、子どもの健全な精神・心理的発達に極めて大切である。

保育所での食育実践の重要性も指摘されている。保育所での食育に関するチェックリストを表6に示す。

これらを参考に、食育を推進して、乳幼児の健全な発育・発達に役立てていただきたい。

表5 第2次食育推進基本計画

重点課題
1) 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
2) 生活習慣病の予防および改善に繋がる食育の推進
3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進
第2 食育の推進の目標に関する事項（抜粋）
・朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（週当たり10回以上）
・朝食を欠食する子どもの割合の減少（1.6%→0%）
・食事バランスガイドに配慮した食生活を送っている国民の割合の増加（60%以上）
・推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加（40%→100%）

平成23年に発表、平成27年までの達成項目が示されている。

表6 保育所での食の提供における質の向上のためのチェックリスト

①保育所の理念、目指す子どもの姿に基づいた「食育計画」を作成しているか
②調理員や栄養士の役割が明確になっているか
③乳幼児期の発育・発達に応じた食事の提供になっているか
④子どもの生活や心身の状況に合わせて食事が提供されているか
⑤子どもの食事環境や食事の提供のあり方が適切か
⑥保育所の日常生活において、「食」を感じる環境が整っているか
⑦食育の活動と行事について、配慮されているか
⑧食を通じた保護者への支援がなされているか
⑨地域の保護者に対して、食育に関する支援ができているか
⑩保育所と関係機関との連携がとれているか
①保育士、調理員、栄養士、看護師、園医等による“食育に関する委員会”が定期的に開催されているか
②給食に関する緊急対応マニュアル（アナフィラキシー、食中毒、災害等）が作成されているか
③食育についての専門性を高めるため、研修会に幅広く参加しているか

上段10項目は、保育所における食事の提供ガイドライン（厚生労働省¹⁾より引用）。追加の下段3項目は、日本保育園保健協議会：保育所における食事の提供に関する全国調査2011年より引用。

文 献

- 1) 厚生労働省. 保育所における食事の提供ガイドライン.
- 2) 児玉浩子, 小林陽子, 若林健二. 食育とは何か? 小児科診療 2014; 77: 1143-1147.
- 3) 児玉浩子, 玉井 浩, 清水俊明編. 小児臨床栄養学. 診断と治療社, 2011.
- 4) 児玉浩子編. 子供の食と栄養. 中山書店, 2014.
- 5) 厚生労働省. 第2次食育推進基本計画. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/>
- 6) 日本保育園保健協議会. 保育保健における食育実践の手引き. 東京: 日本保育園保健協議会, 2012.
- 7) 児玉浩子. 健診を利用した健康教育の実際—生活習慣, メディア, 性教育—. 小児内科 2015; 45: 520-523.