## **S2-1**

# 子育て支援と食育

# 堤 ちはる

相模女子大学栄養科学部健康栄養学科

#### 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。近年は惣菜の多様化や長時間営業の店の増加など、食を取り巻く環境が変化し、それに伴い家庭の食事提供方法や食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するために、各分野の専門職が目指すべきこと、大切にすべきことはゆらぐことがあってはならない。

そこで本稿では、咀嚼力に注目した離乳後の食事、乳幼児期にありがちな食生活の困りごとや保護者の食の意識について、子育て支援の視点から述べていく。

### 咀嚼力に注目した離乳後の食事

1歳から1歳6か月頃に離乳は完了し、幼児食へ移行する。最初の奥歯(第一乳臼歯)は、1歳6か月頃に上下で噛み合うようになる。しかし、この歯は噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできないので、食べにくい(処理しにくい)食品が多い。食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口にためて飲み込まなかったり、丸呑みしたりするようになる。丸呑みは咀嚼に時間がかからないために早食いを助長し、それが習慣になると食べ過ぎて、肥満のリスクも高まる。そこでこの時期の食品は、奥歯の状況に応じて与えることが重要である。

#### 乳幼児期にありがちな食生活の困りごとへの対応

「噛まない」、「丸飲み」、「飲み込まない」などへの対応について悩む保護者は多い。それぞれに対応方法があるので、具体例を交えて説明することが求められる。

スプーン、箸など食具の使い方の訓練について戸惑う保護者がいる。それについては、「手のひら握り⇒指握り⇒鉛筆握り⇒箸を持つ」と移行する発達過程を踏まえた支援を行う。しかし、食事は訓練の時間ではないので、おいしく楽しい時間になるように、食具の持ち方などの練習は、遊びや普段の生活の中でも行うことが勧められる。

#### 具体的な食支援の一例

調理は苦手だが、離乳食は一生懸命作る母親のなかには、自分の食事まで手が回らず、カップ麺などで済ませる人もいる。それならば、離乳食でスープを作ったら、そこに具を足したり、味付けをして「離乳食から大人の食事への展開」を支援することを提案したい。これまでの「大人の食事から取り分けて離乳食へ」を逆にした発想の転換である。このように近年は、子どもとその保護者の状況に柔軟に対応した支援が求められていると思われる。

#### おわりに

子どもの保護者は「栄養バランスのよい食事を子どもに与えなくては」と食生活を難しく考えたり、情報過多で混乱しがちである。しかし、当たり前の食生活を送ればよいのである。ところが、その当たり前の基準(量、頻度、時刻など)が人それぞれである現在では、専門職は当たり前を守り、具体例を示しながら、当たり前の基準を伝えることが、ますます重要になると考える。