

第63回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム 2

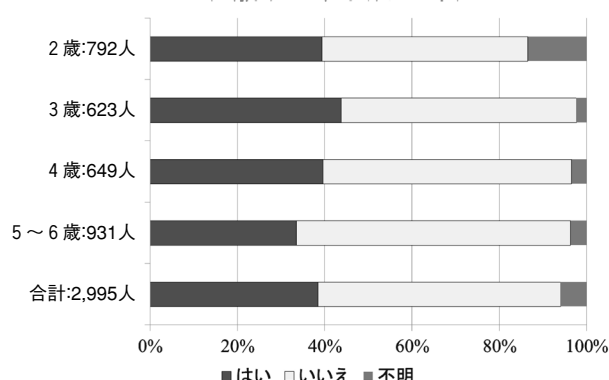
子どもの咀嚼・食べ物

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)

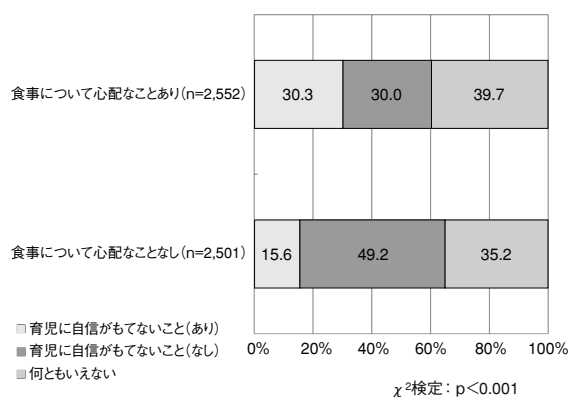
I. はじめに

子育ては、時間や労力をかけただけ報われる通常の仕事とは違い、自分の子どもとはいえ、別の人格をもつヒトを相手に行うものである。そこで、これまで学



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助成金
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)

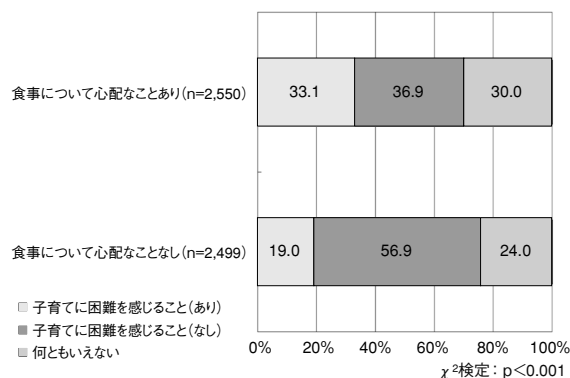


幼児健康度に関する継続的比較研究, 全国の満1歳～7歳未満児(就学前児)5,352名,
平成22年度厚生労働科学研究費助成金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 (平成23年3月) (研究代表者 衛藤 隆) より作成

図2 食事の心配事と育児の自信の関係

生時代から社会人になり、子どもを産むまで成果主義の社会に身を置いていた女性は、子どもが自分の思い通りにならない現実を目の当たりにすると、自己肯定感が低くなってしまったり、イライラして子どもに当たったりすることが起こりやすくなることが容易に想像される。特に食生活の場面においては、それが顕著に出やすいと思われる。例えば、哺乳は生まれつきの原始反射で行えるが、離乳食を食べるという行為は、訓練により獲得される咀嚼・嚥下機能によりなされるので、親の思い通りにならない場面もかなり存在することが予想される。

実際に乳幼児の保護者の中には、離乳食の量や食べ方など食に関するさまざまな悩みや心配事をもつ人が約40%と多い(図1)¹⁾。また、就学前の子どもの保護者で、子どもの「食事について心配なことがある」者は、「食事について心配なことがない」者に比べて、「育児に自信がもてないことがある」や「子育てに困難を感じる」と割合がそれぞれ約1.9倍、約1.7倍高くなることが示されている(図2, 3)¹⁾。これらの



幼児健康度に関する継続的比較研究, 全国の満1歳～7歳未満児(就学前児)5,352名,
平成22年度厚生労働科学研究費助成金
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 食事の心配事と子育ての困難感の関係

表1 子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後6～8か月頃	・乳歯が生え始める
1歳頃	・上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく ・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、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、丸飲みなどするようになる
1歳過ぎ	・第一乳臼歯（最初の奥歯）が生え始める
1歳6か月頃	・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる ・しかし、第一乳臼歯は、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⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	・第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせて潰す臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食べ物の摂取が可能となる

堤ちはる. 乳幼児栄養の基本と栄養指導. 小児科臨床 2009; 62 (12): 2571-2583. より引用

表2 1～2歳児の食べにくい（処理しにくい）食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口に残るもの	薄切り（スライス）肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる. 乳幼児栄養の基本と栄養指導. 小児科臨床 2009; 62 (12): 2571-2583. を一部改編

結果からは、親子が楽しく心豊かな毎日を送るためには、専門職による食の悩みの解決が必須であることが推察される。そこで本稿では、子育て支援の観点から乳幼児期の食育について考えていきたい。

II. 離乳完了後の食事への配慮

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（表1）²⁾。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（表2）²⁾。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。

なお、食べにくい食品への調理の配慮は、保育所等では調理員は必ず配置されているので、既に対応している場合が多いと思われる。しかし、「保育所等での配慮をどれだけ家庭に伝えているか」という家庭との連携についても、今一度振り返ってみる必要があると考える。例えば、ひき肉は幼児の保護者は、刻む必要がないので利用することが多い。ところが加熱してぼ

ろぼろの状態のひき肉は、口中でまとまりにくいために食べにくいものである。そこで、例えば保育所等の献立表を示しながら「ここに“鶏ひき肉の野菜あんかけ”の料理がありますね。咀嚼力がまだ完成していない子どもには、片栗粉でとろみをつけて食べやすくしているのです」などと説明することが勧められる。特別な食育の教材を作成しなくても、既存の毎月の献立表を食育のツールとして積極的に活用して、保育所等での取り組みについて具体例を示しながら保護者に伝え、家庭でも実践されるように働きかけていくことが望まれる。

III. 咀嚼・嚥下の困りごとへの対応

食べ物を上手に処理できないと、「噛まない」でそのまま口から出したり、口にためて「飲み込まない」、「丸飲み」したりする可能性が高まる。「噛まない」場合には噛まないからといって、歯ごたえのあるものを食べさせて、咀嚼を促そうとするのは固くて食べづらく、噛むことが嫌になり、飲み込んでしまうので逆効果である。指で潰せるくらいの固さの根菜（大根、人

参、かぶなど)の煮物などを提供し、咀嚼を促す。指で潰せる、という、親指と人差し指で潰す人が多いが、この2本の指は力が強く、かなり固いもので潰せる。一方、親指と薬指はあまり力が入らないので、初めのうちはこちらの2本で、楽に潰せるくらいの固さから試していくことが勧められる。

「飲み込まない」に対しては、“その食べ物が嫌い”という意思表示の場合や咀嚼不足で飲み込めない場合に起こりがちである。そこで、何を飲み込めないのかを確認して対策を考えていく。

「丸飲み」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しまい、肥満になるリスクも発生する。「丸飲み」は食べ物が固すぎる場合や、細かく刻みすぎて噛む必要がない場合に起こりがちである。また、乳幼児は、口中でばらばらになってしまう物(ひき肉、ブロッコリーなど)をまとめることができずに、丸飲みすることもある。そこで軟飯のように口中でまとまりやすいもので、噛むことに慣れていくことが勧められる。

IV. 手づかみ食べの意義

手づかみ食べは生後9ヵ月頃から1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動である。しかし、子どもが手づかみ食べをすると周りが汚れて片付けが大変である、食事に時間がかかるなどの理由から、手づかみ食べをさせたくないとする保護者もいる。そのような人には、手づかみ食べが子どもの発育・発達にとってなぜ重要であるのか、その理由を説明して、納得したうえで子どもに手づかみ食べを積極的にさせるように働きかけてもらう必要がある。

手づかみ食べでは、食べ物をさわる、握ることで、その固さや触感を体験している。これらは、食べ物への興味が湧いていることを意味する。さらに手づかみ食べは、遊ぼうと思ってではなく、食べようと思うから口に入れるのである。即ち、目の前にある食べ物に手を出すということは、今までの「飲ませてもらう」、「食べさせてもらう」という受け身の行動から、自らの意志で食べ物を求める能動的な行動への大きな変化である。これが手づかみ食べを大切にしていきたいと考える理由の一つである。

また、手づかみ食べにより目・手・口の協調動作が円滑になることも、手づかみ食べを推奨する理由の一

つになる。例えば豆腐を手でつかむと、柔らかく崩れやすいものであることを感じる。それを持ち上げて口に運ぶ時には重さを感じることができる。続いて前歯で一口かじりとるが、この刺激が歯茎を伝わって脳に届き、口触りや歯ごたえなどのテクスチャーを理解する。それから上顎と舌で何回位すり潰せば飲み込むことができるのかという判断も可能となる。さまざまな食材を手づかみ食べすることにより、これら一連の行動がなされ、食べ物の固さや重さ、触感などが学べるのである。

一方、子どもに手づかみ食べをさせずに、大人がスプーンに食材を載せて食べさせてしまうと、上述のような手づかみ食べで得られる多くの体験ができない。このように手づかみ食べは食べることの自立に向けた貴重な学びの機会につながっていくので、子どもには手づかみ食べを十分にさせることが重要である。

さらに奥歯を使って噛む力を育てるには、手づかみ食べで大きめの食べ物を前歯で噛みとったり、さまざまな食品を食べたりすることで、その形状に合わせて適切に噛める一口量を体験することが必要である。

V. 食事中の習慣的な声かけについて

3歳以上の子どもは、食事に例えば「きのう、公園で遊んだ」というような食事と直接関係のない話をしながらでも、食事をするができる。しかし、3歳未満の子どもは、食べることに集中する時期である。食事中、黙っている時があっても「思っていたより固い」、「温かい」などさまざまなことを感じている豊かな時間を過ごしている場合もある。そこで、食事に楽しく食べる雰囲気を作ろうと「おいしいね」、「もっと食べようね」などと子どもの様子に配慮しない習慣的ともいえる声かけを何度もすることが、逆に子どもの集中力の妨げになる可能性もある。

子どもが声かけを求めている、手助けを必要としている場合には、こちらに視線を送るなどのサインを周囲の人に発している。そのサインに的確に応えてもらう体験の積み重ねにより、子どもは安心することができ、そこから自己肯定感も育っていく。そこで、食事中は楽しい雰囲気を作りつつ、子どもの表情を注意深く観察し、習慣的ではない子どもの求めに応じた対応をすることが重要である。

VI. 幼児の保護者の食生活の現状

低年齢の子どもは、自分で栄養バランスを考えた食事を適切な時間に準備して、摂取することはまだ難しい。保護者や周囲の大人が食事を用意することから、大人の食生活の影響を、子どもたちは強く受けることが多い。ここにその一例を示すと、就学前の子どもの保護者が朝食を「毎日食べる」と子どもの朝食摂取率は約95%と高いが、保護者が「ほとんど食べない」、「まったく食べない」と子どもの朝食摂取率は約80%に減少する(図4)³⁾。これらの結果からは、子どもの朝食欠食を減らすためには、保護者の「食」に対する意識の改善に向けた支援が必要になる。

また、別の調査では、保育所、幼稚園に通う4,5歳児の母親の食生活を見ると、「1日の食事は3食である」、「食事の時刻は決まっている」は約80%である。しかし、裏を返すと、残りの約20%は1日の食事が3食でなかったり、食事の時刻が決まっていなかったり

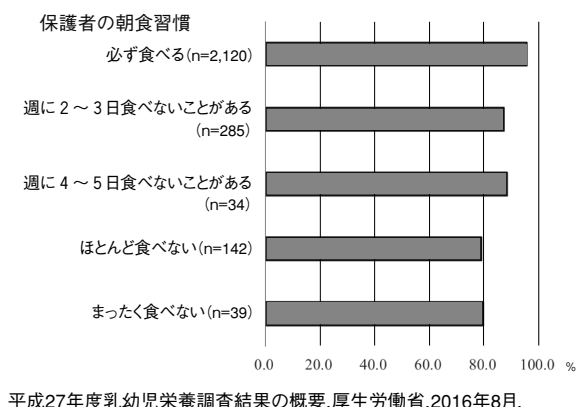


図4 保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合

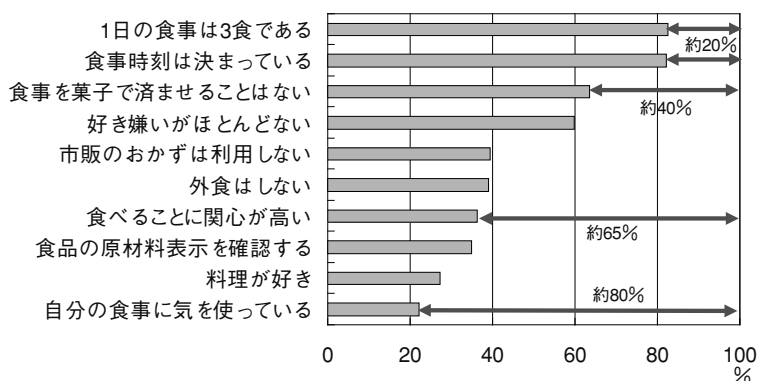


図5 幼児の母親の食生活にあてはまるもの
 堤ちはる, 他. 幼稚園・保育所の幼児と保護者の食生活に関する実態調査.
 平成22年度子ども未来財団「児童関連サービス調査研究等事業」, 幼児期の食の指針策定のための枠組みに関する調査研究, 2011: 9-38.
 調査対象: 保育所・幼稚園の年中・年長児の母親 4,187名

することを示している。また、「食事を菓子で済ませることはない」は約60%であるが、残りの約40%は食事を菓子で済ませている。「自分の食事に気を使っている」は約20%で、残りの約80%は自分の食事に気を使っているとは答えていない(図5)⁴⁾。これらの結果は、幼児の母親の食生活の乱れを示すものであり、子どももその乱れに巻き込まれる可能性が高い。そこで、子どもの食生活を考える場合には、親子を一体にとらえた日常生活全体からの「食」の支援が重要である。

VII. これまでの支援の発想の転換を

調理は苦手であるが、離乳食は一生懸命作る母親の中には、自分の食事まで手が回らず、カップ麺や菓子パン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、味付けをしたりして「離乳食から大人の食事への展開」を支援することを提案する。これまでは「大人の食事から取り分けて離乳食へ」の支援が中心であったが、近年の親子の状況に柔軟に対応した発想の転換が必要ではないかと考える。

VIII. おわりに

近年はインスタント食品、惣菜の多様化や長時間営業の店の増加など、食環境が変化し、それに伴い家庭の食事の内容、提供方法や食への意識も変化している。しかし環境や意識が変化しても、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。

乳幼児の保護者は「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すぎたり、情報過多で混乱したりしがちである。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、上述のようにその当たりの基準が人それぞれである現在では、乳幼児とその保護者の支援に関わる専門職は、当たり前を守り、具体例を示しながら当たりの基準を丁寧に伝えることが、ますます重要になると考えている。

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), 2011:3-48.
- 2) 堤 ちはる. 乳幼児栄養の基本と栄養指導. 小児科臨床 2009; 62 (12): 2571-2583.
- 3) 厚生労働省. 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要. 2016年8月.
- 4) 堤 ちはる, 三橋扶佐子, 太田百合子, 他. 幼稚園・保育所の幼児と保護者の食生活に関する実態調査. 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: 9-38.