

第64回日本小児保健協会学術集会 ミニシンポジウム 1

食育の現状と今後の課題

共食のすゝめ

～乳幼児と保護者への食支援から～

太田 百合子 (東洋大学ライフデザイン学部非常勤講師)

I. はじめに

乳幼児期の食事は、心と体の健康に最も密接な関係にあるため、一人ひとりに合わせたさまざまな食育が求められている。最近の食生活に関連する家族形態の変化や社会環境の動向から子育ての状況を把握し今後の課題を整理したい。

「共働き世帯の推移」からは、2000年頃に「共働き世帯」が上回り、2015年には「男性雇用者と無業の妻からなる世帯」の687万世帯と比較すると「共働き世帯」は1,114万世帯であり、かなり上回っている¹⁾。「末子の年齢階級別にみた母親の仕事の状況」からは、1歳51.1%、2歳55.2%と半数以上の母親が仕事を持っていることがわかる²⁾。若い子育て世帯だけでなくすべての世帯も共働きが増えて家族や親族などが子育てを手伝うことが難しくなっていることがうかがえる。共働き世帯の増加は人との関わりの稀薄や孤立化していること、出産後の女性の社会進出は増加し、食事は手作りだけに頼れない状況であり、外食・中食（惣菜など）の食の簡便化が拡大していることが想像できる。

「離乳食の進め方について学ぶ機会があったか」については、「なし」と答えた保護者は15.8%であり、さらに「離乳食の進め方についてどこで（誰から）学んだか」については、1位が保健所、保健センター67.5%であったが、育児雑誌41.3%、インターネット27.8%など人を介さない情報収集も多いという実態が示されている（図1、2）³⁾。次に、子育ての情報収集で「最も頼りになった人・もの」は、男性は、「配偶者」、自分の親が多く、女性は、「自分の親に聞く」、「ママ友」が上位であるが、20代の2位と30代の3位に「イ

ンターネット」であることがわかった⁴⁾。子育ての情報は若い女性ほどインターネットを利用していることから、情報の偏り、知識の不足、母親の孤立などが見えてくる。今年3月に6か月の子どもが、蜂蜜をジュースに混ぜて1日2回与えられ「乳児ボツリヌス症」で死亡するという痛ましい事故が起きた。これらの実態からも事故は起こるべくして起こったと感じる。

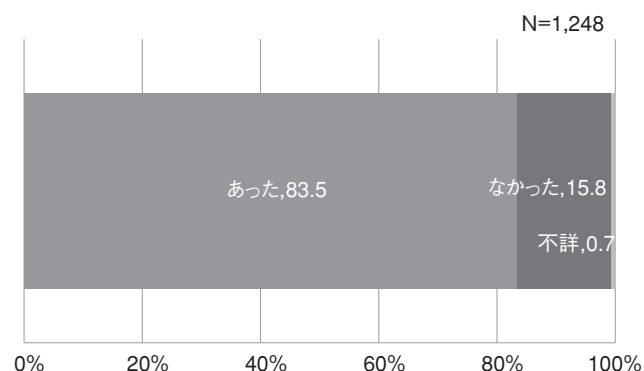


図1 離乳食の進め方について学ぶ機会がありましたか
平成27年度乳幼児栄養調査結果（回答者：0～2歳児の保護者）

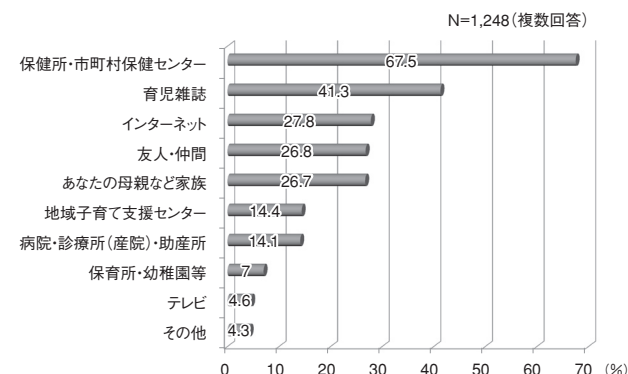


図2 離乳食の進め方について、どこで（誰から）学んだか
平成27年度乳幼児栄養調査結果（回答者：0～2歳児の保護者）

以上のことより、保護者の中には気持ちの余裕がないために子どもとの食を楽しめなくなっていることが予想され、地域の多様な社会資源が、家庭の食を含めて生活力を営む力を支援していくことが大切である。そこで乳幼児とその保護者への食支援について考え方を述べたい。

Ⅱ. 離乳期の関わり

現在の離乳食の食べさせ方は、食べる量を気にしてばかりいて保護者の笑顔や声掛けが少ないことがある。支援者は、親子が離乳食から食事は楽しいと思えるようにする方法を伝えたい。例えば乳児は何でもくちびるで感じるので指しゃぶりやおもちゃをたくさんなめることは口唇の感覚や自発性の刺激になる。乳児に合わせた生活リズムで食事の前にはお腹を空かせること、子どもの恐怖心や不安感を取り除くには楽しい声かけをすること、大人の食べ方を見て興味を示すのでおいしそうに食べる姿を見せることなどが必要である。

国が示している離乳食の進め方の目安⁵⁾には、9か月頃になると「家族一緒に楽しい食卓体験を」、12か月頃になると「自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める」と示している。大人と一緒に食事を楽しみながら上手に関わる必要がある。「離乳食について困ったこと」(図3)³⁾は、第1位が「作るのが負担、大変」(33.5%)であった。それ以外には、丸呑みをする、小食、種類が偏る、食べさせるのが負担、大

変と続いていた。これらの問題には、相談者が身近にいて相談しやすいと解決することが多い。第1位に挙げられている「作るのが負担、大変」については、まずは現状をよく聴いて、作るのが簡単で済むようにしてあげることである。作ることは正しく生きている自信にもなり、食事のおいしさは満足感、幸福感を味わうことができることから、手作りの家庭料理に勝るものはない。

手作りをすすめるには、多めに作り冷凍する方法や食事からの取り分け方法を伝える、市販のベビーフードを参考にしてもらう、簡単なレシピ、おたより、離乳食講座などを企画して参考にってもらう等ができる。しかし、保護者の中には、うつなどで作れない人、料理ができない人もいたのでよく聴いたうえで場合により市販のベビーフードなどに頼るアドバイスも必要である。

Ⅲ. 幼児期の関わり

「現在子どもの食事について困っていること」(図4)³⁾は、2歳児の保護者の場合では、一番困ることは「遊び食べ」であるが、年齢を経るごとに少なくなっている。幼児期全般に多いのは「食べるのに時間がかかる」であるが、2歳代よりも4歳代にかけて増加していることがわかる。いつまでこの食行動が続くのかと思っている保護者には、子どもの発達から起こる自然な食行動であることも伝え、気持ちに余裕を持たせることが大切である。

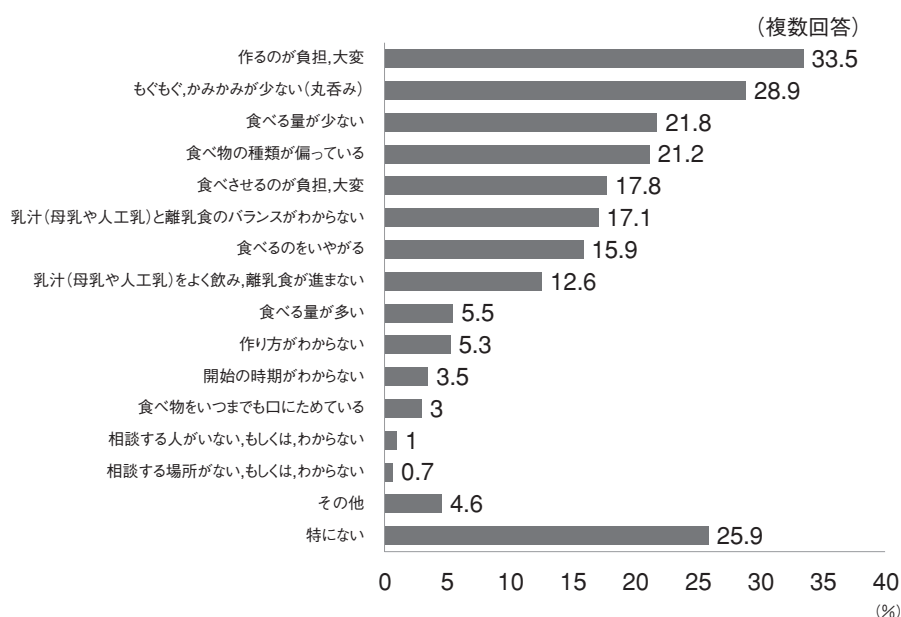


図3 離乳食について困ったこと
平成27年度乳幼児栄養調査結果(回答者: 0～2歳児の保護者)

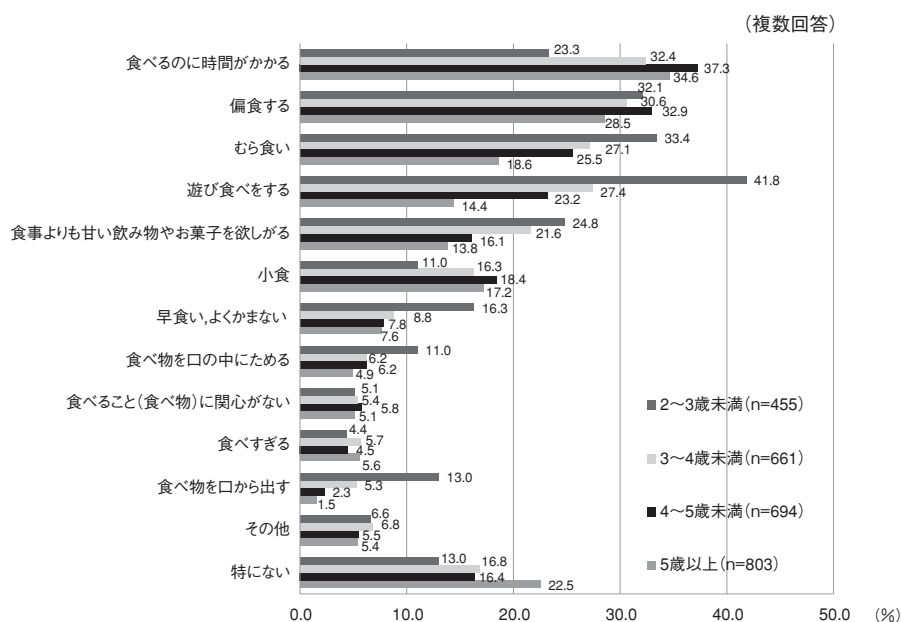


図4 現在子どもの食事について困っていること
平成27年度乳幼児栄養調査結果 (回答者: 2～6歳児の保護者)

年齢ごとにその時期の特徴と関わるコツを整理してみた。

1歳代は、自分で食べたい意欲の現れから指先で感じる探索・試行による手づかみ食べが多くなり、それが遊び食べになることはよくある。手づかみ食べにより、食べ物の固さや温度などを確かめていること、どの程度の力が必要かという感覚の体験を重ねていること、自分の一口量がわかるようになること、目と手と口の協調動作がスムーズになると食具をうまく使えるようになる。関わるコツは、食事の前はお腹が空く生活リズムを作ること、おもちゃを片づける、手を洗う、エプロンをつけるなどの一定の流れを作ること、同じ食卓テーブルで取り分けしながら一緒に食べることなどである。幼児期は大人や仲間と同じ食事の方が楽しそうに食べる。しかし、「残さず座って食べなさい」とか「あと一口頑張って食べよう」とすると、食べることに興味が薄れて集中しなくなるものである。たとえ残したとしても食事時間は30分程度にするのが望ましい。

2歳代は、大人の箸使いを見ながらスプーン、フォークを使うようになる。食具は扱いやすいものを選ぶことが大切である。握る力が弱いので、柄はあまり細くないもの、ボウル幅は唇の幅の約2/3を目安に深さがあるものを選ぶと良い。自己主張が強くなるために好き嫌が増える。関わるコツは、子どもの自発性、積極性を育てることに意味があるので、無理強いはい

ない。嫌いな物を見えないようにするのはだまされたと不信感になるため逆効果である。それよりも、食品を選ぶ、野菜を洗う、味見などの楽しい食体験と、「ありがとう」、「おいしいよ」、「食べられたの。良かったね」などの言葉かけにより、好きな食べ物を増やすように接する。

3歳以降は、社会性や言語が発達して仲間と食事を楽しめるようになるので、食事時間は長くなる傾向にある。共食を通して、人の気持ちがわかる、マナーを知る、感謝する気持ちが育つなど心の教育にもなる。関わるコツは、和食を中心とした献立で四季折々の食品に触れたり、いわれなどを話したりすること、良いマナー(箸使い、食べ方等)を見せるなどである。子どもが食事を味わうことが楽しいと思うようにするには「どんな味がするかな?」、「囁むとどんな音がする?」というような子どもが感じようとする言葉かけも大切である。

IV. おわりに

支援者は、子どもの食行動とその役割を前もって知らせながら保護者の気持ちに余裕を持たせることである。気持ちに余裕があれば、時には子どもの希望を受け入れ、時には根気よく関わるというバランス感覚を身に付けることができる。

そして、共食の良さは十分な栄養素を摂取するだけでなく社会性が身に付きやすい。生活習慣病に移行し

やすい小児の肥満は、人との関わりが薄い、または過剰すぎることも要因の一つであるため、共食を心掛けながら一緒に楽しく食べて好きな食べ物が増えるようにすることが大切である。

文 献

- 1) 平成28年版厚生労働白書「共働き世帯の推移」.
- 2) 厚生労働省. 平成27年国民生活基礎調査の概要.
- 3) 平成27年度乳幼児栄養調査結果.
- 4) 平成25年版厚生労働白書.
- 5) 厚生労働省. 授乳・離乳の支援ガイド. 2007.