

小児肥満のこれから

肥満小児への食事指導

太田 百合子 (東洋大学ライフデザイン学部)

I. はじめに

子どもが生涯にわたり健康に過ごすためには、乳幼児期からの正しい食習慣が欠かせない。乳幼児期は、よく噛めないなどの食機能の未熟さや好き嫌いなどの食行動があるので、子どもの心と体の成長・発達に合わせて根気よくつき合いながら、良い食習慣を身につけていくことが肥満予防につながる。

肥満予防として3つのポイントを示す。

- ①生活面からは、お腹が空くリズムを持たせ、3食を規則正しくとる習慣をつける。生活リズムの安定や楽しい食育を通して援助していく。
- ②食事面からは、エネルギー量だけでなく栄養素を過不足なく摂取する。保護者には子どもに必要な栄養素を伝え、バランスのとれた食事にするにはどの食品を必要とするのかを具体的に伝える必要がある。
- ③成長・発達面からは、個別の発育・発達に合わせた適量を定期的に示す。成長曲線等を活用し、計測するごとに身長と体重がラインに沿っているかどうか見落としがないようにする。幼児期は食習慣の乱れから肥満になると生活習慣病に移行しやすいので、「太り過ぎに気がつかなかった」ということがないようにしたい。

まず、食を通した肥満予防について紹介する。

II. 肥満しやすい食生活の特徴と予防～離乳期

離乳食の「作るのが負担・大変」(図1)¹⁾という悩みはとても多く、離乳食の作り方やバランスのとれた組み合わせがわからないままでは、アンバランスな食事内容の習慣になりやすい。そこで支援者は、簡単な作り方や、食事のバランス配分を含めて丁寧に伝える

必要がある。

離乳期に起こりやすい悩みと対応について述べる。

1. モグモグしない

8か月以降から多くなる。ここで対策をしないと丸呑みの習慣になりやすい可能性があるため、口腔機能の発達に合わせた食材の固さ、形状などを伝える。また、丸呑みしやすい与え方には、上を向けさせながら食べ物を与えてしまったり、上唇にこすり取らせるようにしたり、口の中の食べ物を飲み込んだかどうか確認しないで早く与えてしまっていることがある。食べ物を見せて、下唇の上にスプーンをあててとり込むのを待ち、急いで与えないなどの与え方に気をつけてもらうことが大切である。

2. 食べ過ぎる

9か月以降に起こることがある。子どもの欲しがるまま与えていけばエネルギー過剰になる可能性がある。みじん切りや軟らか過ぎるままでは食べ過ぎるので、適切な形状や固さ、大きさを伝える。手づかみ食べができるようになれば、前歯でかじりとりができるものを加えていく。この時期は身体感覚である満腹感がわからないので食べ過ぎる傾向がある。この感覚が備わらない時期は「お腹がいっぱいだね」などと声がけをするなどの関わりが必要となる。声がけなどの関わりからやがて満腹感を感じ、お腹が満たされれば残すようになる。

3. 白飯を食べなくなる

1歳以降によくみられる。調味料の味を知るようになればご飯に合う塩分のあるものを欲しがるようにな

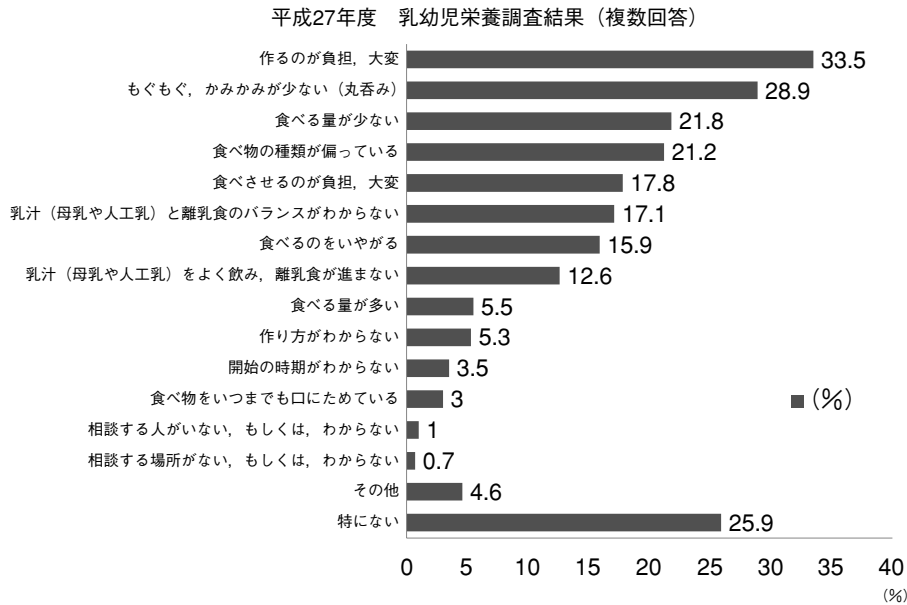


図1 離乳食について困ったこと（回答者：0～2歳児の保護者）

る。和食文化の食べ方の特徴である「口中調味」は、口の中でご飯とおかずを適量にしておいしく味わう。子どもは、自ら口中調味ができないので、味の無い白飯だけでは食べなくなると考えられる。そこで、大人と同じものを食べたがるようになる時期は、大人も薄味を心がけて漬物等の塩蔵品を子どもの前では食べないようにしたい。

1歳過ぎには回転寿司屋に連れて行き、塩分の多いイクラを早くから与えている現状がある。1, 2歳児の食物アレルギー発症原因食品として上位に挙がっていることから早期から気をつける必要がある²⁾。薄味の工夫としては、ご飯にゴマや青のり、かつお節などを混ぜればおいしく食べることができる。

また、一時的に今まで食べていたものを食べなくなるといった嗜好の変化から起こることも考えられる。ご飯が苦手ならパンや麺にするなど、炭水化物の多い食品の中で代替し、大人がおいしそうに食べていればそのうち食べるようになると保護者を焦らせないことが大切である。

Ⅲ. 肥満しやすい食生活の特徴と予防～幼児期以降

幼児期以降の肥満は、生活習慣病に移行しやすいことがわかっているので注意が必要である。

1. 好きな食べ物を増やす

子どもが嫌いなものや苦手なものを保護者は作らないことがある。子どもの好き嫌いは固定していないの

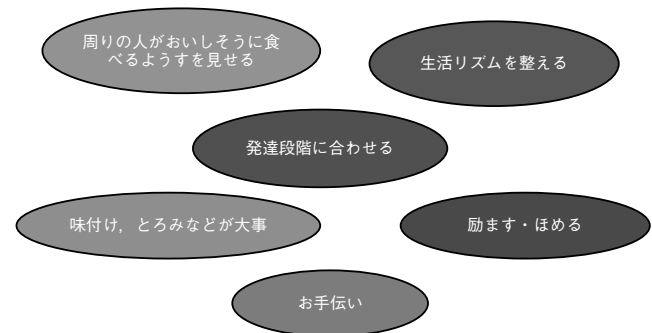


図2 好き嫌いの対応

子ども自身が「能動的」になるよう接する⇒できたという自信につながる

で、子どもが能動的に食べたいような食育を随時行うことが大切である（図2）。食事の前はお腹を空かせること、周りの人がおいしそうに食べるようすを見せること、口腔機能や咀嚼の状態に合わせて咀嚼機能を育むこと、特に苦手とする食品は調味料やとろみを使うこと、買い物や料理の下ごしらえの手伝い等を通して実際に見たり触れたりする体験を増やすこと、ともに食べながら励ましたり褒めることも大切である。

子どもは、さまざまなきっかけにより好きなものが増えるので、保護者には簡単な調理方法や関わり方を伝えたい。

2. しっかり噛める習慣をつける

軟らか過ぎるものや一口サイズの料理が多かった

表1 年齢別性別栄養必要量
(日本人の食事摂取基準2015年版・身体活動レベルⅡ抜粋)

年齢	性別	推定エネルギー 必要量 (kcal/日)	たんぱく質 推奨量 (g/日)	脂肪目標量 (%エネルギー)	カルシウム 推奨量 (mg/日)	鉄推奨量 (mg/日)	塩分相当量 目標量 (g/日)
1～2	男・女	950・900	20・20		450・400	4.5・4.5	3.0未満・ 3.5未満
3～5	男・女	1,300・1,250	25・25		20%	600・550	5.5・5.0
6～7	男・女	1,550・1,450	35・30	30%		600・550	6.5・6.5
8～9	男・女	1,850・1,700	40・40			650・750	8.0・8.5
10～11	男・女	2,250・2,100	50・50			700・750	10.0・10.0
12～14	男・女	2,600・2,400	60・55			1,000・800	11.5・10.0
15～17	男・女	2,850・2,300	65・55			800・650	9.5・7.0
30～49	男・女	2,650・2,000	60・50			650・650	7.5・6.5

り、一口ごとに水分で食べ物を流し込んだりする癖がついていないかを確認する。調理をする際は、前歯でかじりとれる大きさにして、しっかり噛めるよう調理する。また、よく噛んで味わうようにするには、「どんな味がするかな」、「噛むとどんな音がするかな」というような声がけも大切である。姿勢が前かがみになっていると、丸呑みの習慣になりやすいので、姿勢を正して食べられるように、テーブルやいすの高さを調整したり、食事中はテレビなどを消すなど食事環境を整える。

3. 楽しい食卓環境

子どもの自然な会話を引き出すようにする。しかし、口に食べ物があるときは、話さないなどのルールも伝える。食卓で叱られることが多ければ食事を楽しめないで、楽しく食べる共食の良さを伝える。

4. 生活習慣を朝型に

遅くまで起きているほど夜食習慣につながりやすい。朝早く起きるように働きかけて、朝食をきちんと取る習慣をつけると自然に早く寝る習慣に変わっていく。生活習慣を朝型に変えるだけで幼児の肥満は解消することが多い。

IV. 保護者、周りの人の接し方

周囲の大人の接し方に気をつけなければならない。例えば、好きな食べ物はお代わりできるようにたくさん用意する、家にはおかしやジュース等の買い置きが常にある、外食では食べ放題に連れて行く、「注射を我慢できたらケーキを買ってあげる」など食べ物を駆け引きやご褒美にしたり、電車や車の中で子どもをお

となしくさせるために絶えず何かを食べさせる、父親や祖父母等が断りなしに食べ物を与える、給食の残りを担任が食べさせようとする、体育系指導者はエネルギーの高いものを食べるように指導する、習い事の前後に間食を与え過ぎている等がある。このような関わりが重なると肥満にしてしまう可能性があるため、むやみに誘わないことや子どもを取り巻く人々が肥満の深刻さをよく理解して、協力し合う必要がある。

太りやすい食行動には、暇なときに食べたくなる、そこにあれば食べたくなる、何か口に入れていたい、イライラすると食べたくなる、叱られると食べたくなるというように、必ずしもお腹が空いているから食べるだけではなく気持ちを癒すために食べることが多い。特に長期休暇後は過食しやすいので、気持ちを発散させるような関わりも必要である。外遊びで身体を動かしたり絵本の読み聞かせをしたりするなど、食べ物以外で気分を発散させてあげる必要がある^{3,4)}。

V. 肥満改善のための食事療法の基本

アセスメントには、成長曲線を確認する、生活習慣を把握する、食事調査を行うことで実態を把握し、肥満改善のための食事療法を行う。

子どもの食事療法は、日本人の食事摂取基準2015年版(表1)⁵⁾を参考にする。大人のダイエットと違い、強いエネルギー制限はせず、生活習慣の改善や日常の身体活動量を増やしながら食事のバランスを改善していく。生活習慣や食事内容を把握したうえで適量を示し、良い食習慣が身につくように支援する。

何をどれだけ食べたなら良いのかは、目標エネルギー量に対して、食品ごとに食品重量と糖尿病の食事療法で用いられる80kcal=1点の点数を使用する(表2)⁶⁾。

表2 食品構成・目標エネルギー量と食品重量

(上段:点数)
(下段:重量)

目標 エネルギー	卵 類	乳 類	肉 類	魚 介 類	豆 類	小 計	緑 黄 色 野 菜	そ の 他 野 菜	果 実 類	小 計	飯 類	い も 類	砂 糖 類	菓 子 類	飲 料 類 嗜好	油 脂 類	小 計	合 計	総エネルギー (Kcal)
1,450	1.0	2.5	1.3	1.0	1.0	6.8	0.2	0.5	0.5	1.2	6.5	0.5	0.5	1.0	0.5	1.0	10.0	18.0	1,443
	50	390	65	60	80	645	60	150	100	310	360	50	10	30	80	10	540	1,495	
1,550	1.0	2.5	1.3	1.5	1.0	7.3	0.3	0.5	0.7	1.5	7.0	0.5	0.7	1.0	1.0	1.0	11.2	20.0	1,603
	50	390	65	90	80	675	90	150	140	380	390	50	14	30	160	10	654	1,709	
1,700	1.0	2.5	1.5	1.3	1.2	7.5	0.3	0.5	0.8	1.6	7.0	0.7	0.7	1.0	1.0	1.5	11.9	21.0	1,683
	50	390	75	78	96	689	90	150	160	400	390	70	14	30	160	15	679	1,768	
1,850	1.0	2.5	1.5	1.5	1.2	7.7	0.4	0.8	0.8	2.0	8.0	1.0	0.8	1.0	1.0	1.5	13.3	23.0	1,843
	50	390	75	90	96	701	120	240	160	520	440	100	16	30	160	15	761	1,982	
2,100	1.5	2.5	2.0	2.0	1.5	9.5	0.4	0.8	1.0	2.2	9.0	1.0	0.8	1.0	1.0	1.5	14.3	26.0	2,080
	75	390	100	120	120	805	120	240	200	560	500	100	16	30	160	15	821	2,186	
2,250	1.5	2.5	2.0	2.0	2.0	10.0	0.4	0.8	1.0	2.2	10.0	1.0	0.8	1.5	1.0	1.5	15.8	28.0	2,243
	75	390	100	120	160	845	120	240	200	560	550	100	16	45	160	15	886	2,291	
2,300	1.5	2.5	2.0	2.0	2.0	10.0	0.4	0.8	1.3	2.5	10.0	1.0	1.0	1.5	1.0	2.0	16.5	29.0	2,323
	75	390	100	120	160	845	120	240	260	620	550	100	20	45	160	20	895	2,360	
2,400	1.5	2.5	2.5	2.0	2.0	10.5	0.4	0.8	1.3	2.5	10.5	1.0	1.0	1.5	1.0	2.0	17.0	30.0	2,403
	75	390	125	120	160	870	120	240	260	620	580	100	20	45	160	20	925	2,415	
2,600	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	11.5	0.4	0.8	1.3	2.5	11.0	1.0	1.0	1.5	1.5	2.0	18.0	32.0	2,563
	100	390	125	150	160	925	120	240	260	620	610	100	20	45	240	20	1,035	2,580	
2,850	2.0	2.5	2.5	3.0	2.0	12.0	0.5	1.0	1.5	3.0	12.0	1.5	1.0	1.5	1.5	2.5	20.0	35.0	2,803
	100	390	125	180	160	955	150	300	300	750	660	150	20	45	240	25	1,140	2,845	

(新・健康の手帳こどもの肥満. こどもの城小児保健部編. 財団法人予防医学事業中央会発行, 改変)

抜粋したものを小児肥満症診療ガイドラインに詳しく掲載しているので参考にしたい。

肥満しやすい献立の傾向は、かつ丼、カレーライス、卵かけご飯、うどんのように、丼もの、ご飯にかけて食べるもの、麺料理などの1品食べが多いので、基本は一汁二菜にする、食材は大きく切る、噛み応えのある食材を使うようにすると良い。

実際の栄養相談では、食品構成表をもとに80kcal=1点はどのくらいの量が食べられるのかを実物大の写真を見せながら親子に説明すると、食材ごとの適量を理解しやすくなる。子どもには自分の茶わんでご飯を計量して量を確認するようにしてもらい、おやつは1日160kcal(2点)を約束する。おやつは写真などの媒体から具体的なエネルギー量を示すと、量を見て覚えることができるので、興味を持って自分でコントロールするようになる。

VI. ま と め

栄養相談の場面では、子どもに自信を持たせるように接することが大切である。子どもは自信がつくと我

慢できるようになり、苦手なものを克服して肥満は自然に解消するようになる。保護者は健康的な食生活を継続しなければならないため、親子に関わる人たちは、定期的に見守り励ます必要がある。

文 献

- 1) 厚生労働省. 平成27年度乳幼児栄養調査結果. 2016.
- 2) 海老澤元宏, 他. 食物アレルギー診療ガイドライン 2016. 協和企画, 2016.
- 3) 太田百合子. 小児生活習慣病と栄養. 小児保健研究 2013; 72 (5): 638-643.
- 4) 太田百合子, 他. 幼児期の食習慣が肥満に及ぼす影響. 第43回日本小児保健学会論文集, 1996.
- 5) 厚生労働省. “日本人の食事摂取基準2015年版” <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf>
- 6) 財団法人児童育成協会こどもの城小児保健部編. 新・健康の手帳—こどもの肥満. 財団法人予防医学事業中央会, 2003.