

提 言

団欒のある食卓と健全な食は生きる源

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)

近年、引きこもりは、青年だけでなく、中高年にもみられ、全国で約100万人いると問題になっている。引きこもりにはさまざまな原因があると思われるが、思春期以降のちょっとしたつまずきや学校・職場でのトラブルなどが原因になっていることが多い。また、引きこもりだけでなく、社会に適応できなくて悩んでいる人も非常に多い。社会とのつながりでの問題は思春期以降に発生することが多いが、それ以前の育った環境の関与も大きい。このような人たちは、幼少期はどのように過ごしたのか、とても気になる。十分愛されていたか？両親や周りの大人から愛されていることを実感していたか？団欒のある食卓で食事をしたか？健全な食生活を送っていたか？親子のコミュニケーションはどうだったか？過度な期待がなかったか？などがとても気になる。もちろん個人の精神特性が関与することもあると思われるが、さまざまな方面からの予防対策が必要であると思われる。ここではコミュニケーションや健康の問題に対する予防対策を食・栄養の観点から考えてみたい。食・栄養の問題は年齢層で異なる。それぞれの年代での主な問題点を示す。



孤食：団欒のある食卓は、コミュニケーション能力を養うのに適した場であり、楽しかった団欒は子どもにとって心温まる大切な思い出になる。家族で食事を摂る子どもの方が孤食の子どもより自尊感情が高いとの報告がある。引きこもりの人の報道された記事を読むと、食事は部屋の前に置いておくと書かれていることが多い。乳幼児期から団欒のある楽しい食卓を体験させることが大切で、家庭で、保育園で、幼稚園で、学校で、周りの大人が意識して、団欒しながらの楽しい食事を提供するように心がけていただきたい。

若年女性のやせ：やせの若年女性が妊娠すると、低出生体重児を出産しやすい。低出生体重児は将来肥満・生活習慣病などに罹患しやすいことは証明されている。わが国の低出生体重児の出現率は、1975年の5.1%から年々増加し、2007年には9.6%に上昇した。その後わずかに出現率は減少しているが、先進国の諸外国に比べて高い。若年女性のやせ、妊娠中の体重増加不良に対する対策は喫緊の課題である。

乳幼児期：平成27年度の乳幼児栄養調査では、母乳栄養児が増加しており、大変喜ばしいことである。母乳栄養児は混合栄養を合わせると1か月児は96.5%、3か月児は89.8%と高い。気になることは離乳完了時期が遅くなっている点である。完了時期は13～15か月が最も高く33.3%で、16～18か月も27.9%と高い。母乳栄養児は、鉄不足による貧血、カルシウム不足によるくる病の発症が問題になっている。適切な離乳指導が必要である。

学童期・思春期：「第3次食育推進基本計画」では、2020年までに達成する達成目標が示されている。平成27年度の朝食欠食児（全く食べていない+ほとんど食べていない）の割合4.4%を0%にするのが目標である。小学生に対する食育はかなり成果が出てきていると思われるが、それぞれの年代に応じた食育が必要である。思春期およびそれ以降での食育のあり方も今後の課題である。

「医食同源」というように健全な食事が病気を予防するのに最善の策であり、食・栄養は生きる源である。小児に限らず、今これを読んでいるあなたも健全な食生活を送られていることを願う。