

## 視 点

「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」  
の活用に向けて

衛藤 久美

## I. はじめに

乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期である。心身の成長・発達とともに、母乳やミルクを飲む授乳期から離乳期を経て、幼児食へと移行し、子どもの栄養・食生活も大きく変わる時期であり、また個人差も大きい。平成27年度乳幼児栄養調査結果より、離乳食についても、子ども（2~6歳）の食事についても、それぞれ7割以上の保護者が何らかの困りごとを抱えていることが報告されている<sup>1)</sup>ことから、幼児期の子どもの栄養・食生活支援を必要とする保護者が多いことが分かる。

離乳が完了するまでの授乳・離乳の支援については「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省、2007年策定、2019年改定）<sup>2)</sup>があるが、離乳後の幼児期の栄養・食生活について、科学的根拠に基づき、具体的な支援の方法を示したものはない。幼児期の子ども一人一人の健やかな発育につながるような栄養・食生活支援を、子どもやその保護者に対して行う上で、管理栄養士・栄養士等の栄養の専門家だけでなく、保健医療従事者や児童福祉関係者等多職種・多組織が連携して支援することが望まれる。

このような経緯を踏まえ、平成29年度から実施された「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドに関する研究」（研究代表者 石川みどり、以

下「石川班」<sup>3)</sup>では、幼児の栄養・食生活支援に関する科学的根拠の整理と支援に必要となる枠組みが構築され、これらをまとめた「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」（案）が作成された。

さらに、この支援ガイド案を実践的に活用するためには、幼児の栄養・食生活に関わる支援者の意見を取り入れながら、より実践に資するガイドとする必要があることから、令和2年度より「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」（研究代表者 衛藤久美、以下「衛藤班」）<sup>4)</sup>が実施され、令和3年度に「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（確定版）」が作成された。

本稿では、この「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（確定版）」（以下、支援ガイド）について、一部作成のプロセスを交えながら概説する。なお、この支援ガイドは、健やか親子21のウェブサイト（<https://sukoyaka21.mhlw.go.jp/>）の「参考資料」→「乳幼児期」から無料でダウンロード可能であるため、支援ガイドの詳細はそちらを参照されたい。

## II. 支援ガイドの構成と内容

支援ガイドでは、保健医療従事者や児童福祉関係者等が、幼児期の栄養・食生活支援を効果的に展開していく上で共有すべき基本的事項および支援の方向性等

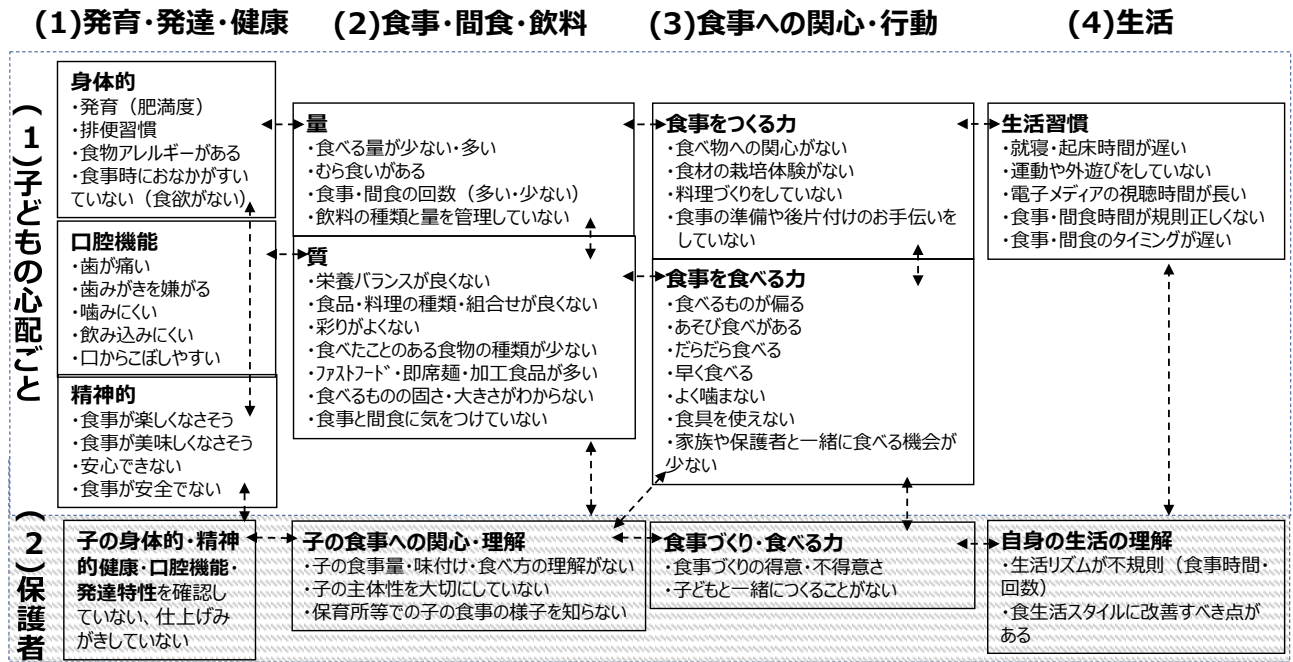


図 1 子どもの栄養・食生活の心配ごと及び保護者の課題  
 「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（確定版）」P.11 より引用

を提示することをねらいとしている。主に次の5点で構成されている。：1) 幼児期の栄養・食生活等をめぐる状況（平成27年度乳幼児栄養調査結果より）、2) 幼児期の栄養・食生活の課題及び把握すべき基本的事項、3) 幼児・保護者の栄養・食生活の課題改善のための支援の考え方と方向性、4) 幼児期の栄養・食生活支援の取組（好事例）の紹介、5) 資料。ここでは、2)、3)、5) について概説する。

**幼児期の栄養・食生活の課題および把握すべき基本的事項**

平成27年度乳幼児栄養調査や石川班の研究成果等を基に、幼児期の栄養・食生活の課題を整理した結果を、図1「子どもの栄養・食生活の心配ごと及び保護者の課題」に示した。横軸は、(1) 発育・発達・健康、(2) 食事・間食・飲料、(3) 食事への関心・行動、(4) 生活、縦軸は、(1) 子どもの心配ごと、(2) 保護者とし、子どもの心配ごとや保護者の課題を示し、またそれらの関係性も矢印で示した。

この図を活用し、子どもや保護者の課題がどこにあるかを、保護者との相談の中で確認したり、支援者間で心配な子どもや集団全体での課題抽出を行ったり、課題を整理する際などに活用することが可能である。

**幼児・保護者の栄養・食生活の課題改善のための支援の考え方と方向性**

子どもの心配ごとや保護者の課題解決のための支援の考え方と方向性を表1にまとめた。1) ~4) は、図1に示した子どもや保護者の栄養・食生活の課題と対応しており、課題を改善・解決するための基本的な考え方や支援の方向性を示している。さらに、これを進める上で重要となる5) 多職種連携や6) 他組織・団体との連携におけるポイントやモデル例等を示している。

以上の6つの方向性で示した内容を補完するために、コラムとして、口腔の発達と歯みがきのポイント、食べ物による窒息事故の予防、幼児期前半の食具食べ（スプーン）の発達と支援、子どもの偏食対応、食物アレルギー対応、幼児肥満への支援のポイントを掲載した。これらは、令和2~3年度に支援ガイドを活用する立場にある支援者から得た意見を踏まえて、特に必要と考えられる内容をピックアップし、関連する情報をコンパクトにまとめた。

**資料**

1. 「幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方」

表1にある「口腔機能と調理形態の関係」について

表1 子どもの心配ごとや保護者の課題解決のための支援の考え方と方向性

大項目	小項目
1) 保護者に、子どもの身体的・精神的健康・口腔機能の発達特性を確認してもらい、正しく理解してもらおう。	
2) 子どもは、周りの大人から食事や食事の食べ方を学ぶ。保護者に、子どもの食事・間食・飲料への関心を持ってもらい、子どもの食事量、食べ方の特徴を理解してもらおう。	(1) 離乳の完了、幼児食への移行 (2) 食品の種類を組合せに気をつける (3) 間食は時間、内容、量に気をつける (4) 口腔機能と調理形態との関係を確認してもらおう
3) 子どもの食事への関心・行動変容を促す。そのために、保護者・子どもの食事づくり力、食事を食べる力を向上させる。	(1) 噛むことを体験する (2) 自分から進んで食べる (3) 食事の適量を理解し、小食、偏食を減らす (4) 食具（スプーン、フォーク、箸等）の使い方を学ぶ (5) 一緒に食事・間食をつくる (6) 様々な人との共食を楽しむ、楽しく食べる
4) 子どもの生活習慣を見直し、保護者と子どもの生活習慣の関係を理解してもらおう。子どもは（幼児期に）食事のリズムを中心に好ましい生活リズムを獲得する。保護者は、自身の生活習慣との関係を理解する。	
5) 子ども、保護者の栄養・食生活支援のために組織内の他職種と連携し、地域の様々な組織・団体と連携する。	(1) 地域における栄養・食生活の連携・協力のポイント (2) 地域性を考慮した栄養・食生活支援への応用・展開
6) 地域の様々な組織・団体と連携協力した取組モデルをつくる。	(1) 幼児健診をベースにしたモデル (2) 都道府県・県型保健所におけるモデル (3) 保育所・幼稚園・認定こども園における支援のモデル

「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（確定版）」P.14-29 を基に作成

て、国や自治体等の既存資料を整理し、具体的にチャート形式に示した（図2）。横軸は月齢・年齢を示したが、“何歳までに何ができていないといけない”といった誤解を招かないよう、区切りの線は入れずにおよその月齢・年齢を示している。また、支援ガイドは幼児期を対象としているが、離乳食から幼児食の移行がスムーズにいくよう、離乳期から含めて、見開き1枚(A4+A3)で見えるようにした。

縦軸の「口腔機能の発達」は、出生時の反射から始まる哺乳行動から、離乳期を経て獲得される口腔機能までを歯の萌出を絡めて記載した。「食べる機能の発達」は、食形態の進め方に関わる機能を中心に記述した。「支援の例」は、幼児期前半は、食べる機能の発達を促す手づかみ食べの推奨、特に窒息事故を予防するための安全な食べ方が身につくよう子どもの姿勢や見守るポイントなどを記載した。幼児期後半は、社会性の発達面に着目した記載を追加した。「調理形態・料理の例」は、歯の萌出時期（離乳食の開始時期）から奥歯が生えそろうまでの工夫を示し、奥歯が生えそろって以降、大人と同じ形態に近づけていくよう記載した。「食べにくい食材と対応例」は、口腔機能の発達状況によって食べにくい食材について、口の中でまとまりにくい食品、弾力性や繊維が固い食材、誤嚥しやすいもの、唾液を吸収して飲み込みづらい食材など、それぞれの切り方や調理の工夫などを示した。発育・発達の個人差が大きい時期であるため、「例」として

示した。

## 2. 「幼児の栄養・食生活の困りごと Q&A」

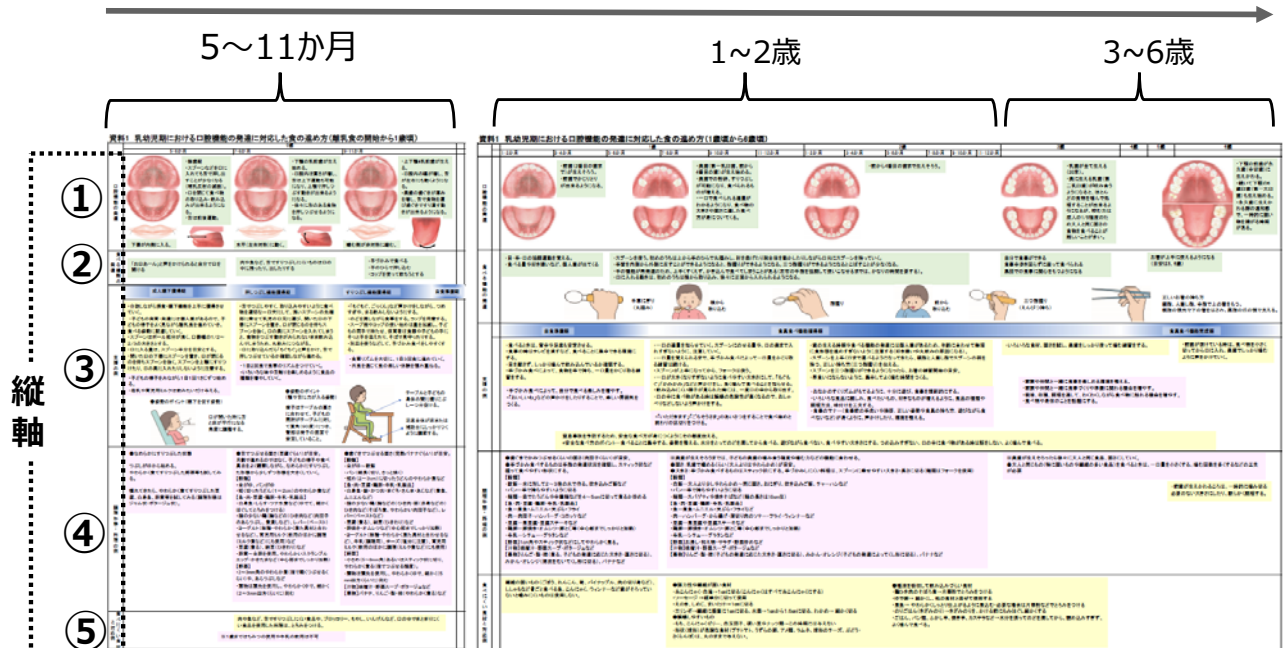
保育・幼児教育の場や母子保健の場でよく見られる困りごと（Q）と支援や対応の例（A）を示している。QやAは、既存のインタビュー調査の再解析、令和3年度に母子保健施設、保育・幼児教育施設を対象に実施した質問紙調査やインタビュー内容から得られた実際の内容をふまえて記載した。Qが探しやすいよう、図1に基づき、【食事・間食・飲料】、【食事への関心・行動】、【生活】、【その他】に分類して配置した。なお【その他】には、コロナ禍における食生活支援についても追記した。1つのQに対して、絶対的な支援があるわけではないため、複数のAを示し、実状に就いて、支援者が参考にしやすいものを選択できるようにした。

以上の2つの資料は、令和2年度に実施した管理栄養士・栄養士、保育士、看護師、保健師等支援者対象調査で、さらに追加してほしい内容として、発達段階に応じた食べ方等の詳しい内容、咀嚼機能と調理形態の関係、子どもや保護者への支援の具体例等が多く挙げられたことから支援ガイド案に追加し、さらに令和3年度の調査結果を基に内容をブラッシュアップした。

## Ⅲ. 支援ガイドの活用

令和3年度に研究協力の内諾が得られた60施設を対象に、支援ガイド（確定版の前のバージョン）を送

横軸：年齢・月齢 0～6歳まで



- ① 口腔機能の発達 (口の中の様子と舌の動きはイラストで示した)
- ② 食べる機能の発達
- ③ 支援の例 (姿勢と食具の持ち方についてはイラストで示した)
- ④ 調理形態・料理の例
- ⑤ 食べにくい食材と対応例

図2 幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方 (解説)  
 「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド (確定版)」P.66-68 に一部加筆

付し、幼児期の栄養・食生活支援にかかわる通常業務の中で1か月以上活用してもらう「試行的運用」を実施した。活用方法、役立った内容、追加資料に対する意見等を質問紙にて回答するよう依頼し、58施設から有効回答を得た。内訳は、母子保健事業9施設、保育・幼児教育47施設、その他2施設であった。

支援ガイドをどのような場で活用したか、次の3つの場に分けて活用状況を尋ねた。

1. 子どもや保護者に対する支援の場における活用

44施設 (75.9%) の施設が「子どもや保護者に対する支援の場」で活用したと回答した。具体的な活用内容としては、子どもの生活を把握したり、問題だと感じる行動を分析する際に参考にした、保護者との個別面談・個別相談の場において、保護者が抱える子どもの食事の悩み事に関する助言内容の参考にした、個別指導や相談の場において、子どもの食に関する課題を確認する際に参考にした施設が多かった。

2. 施設内の支援者間での情報共有等の場における活用

36施設 (62.1%) の施設が「施設内の支援者間での情報共有等の場」で活用したと回答した。具体的な活用内容としては、多職種の支援者が幼児の栄養・食生活支援に関する情報共有をする際に、支援方針の確認や共有を行う際の資料とした、園や地域内での食育の計画を立てたり、食育の内容を検討する際の参考にした、職員会議で話をする際の資料とした施設が多かった。

3. 他施設と連携した事業を検討・実施する際の活用

「他施設と連携した事業を検討・実施する際」に活用した施設は10施設と少なかった。具体的には、他施設・他機関と連携して食育を行ったり、支援を行う際に参考にした施設が6施設だった。

IV. まとめ

成長や発達のスピードが子どもによって異なり、保護者が抱える悩み事も人によって異なる。支援者も経

験年数や専門が異なる中で、画一的な支援の方向性を示すことは難しい。しかし、この支援ガイドでは、幼児やその保護者で多くみられる課題を枠組みとして整理し、課題に対応した支援の方向性を多面的に示し、実際に母子保健の場や保育・幼児教育の場における栄養・食生活支援の際に活用可能であることが確認されている。

令和元年に成育基本法が施行され、令和3年2月には成育医療等基本方針が閣議決定され<sup>5)</sup>、乳幼児期を含む子どもの健やかな成長等のために保育所、幼稚園等と家庭や地域等が連携した食育を推進することが明記された。この支援ガイドがさまざまな施設や場で活用され、多職種連携、多機関連携を図りながら、幼児期の子ども一人一人の健やかな発育につながるような栄養・食生活支援の促進に資することが期待される。

#### 文 献

- 1) 厚生労働省. “平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要”. <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (参照 2022.08.22)
- 2) 厚生労働省. “授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)”. <https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf> (参照 2022.08.22)
- 3) 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(健やか次世代育成総合研究事業)「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究」(研究代表者:石川みどり)平成29年度~令和元年度総合研究報告書. 2020.
- 4) 厚生労働行政推進調査事業費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業)「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」(研究代表者:衛藤久美)令和2年度~令和3年度総合研究報告書. 2022.
- 5) 厚生労働省. “成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針について(令和3年2月9日閣議決定)”. <https://www.mhlw.go.jp/content/000735844.pdf> (参照 2022.08.22)