

## 第71回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム10

## 「公的健診での保護者に寄り添う子育て支援」

## 管理栄養士の立場から一健診時における栄養相談について

太田百合子 (東洋大学福祉社会デザイン学部)

## はじめに

公的健診の栄養相談では、食の悩みに気軽に相談できる支援者との出会いの場となるため、子育てしながらの食対応の大変さを理解し、「よくやっているね」「頑張っているね」などのねぎらいの言葉や解決方法を一緒に考える寄り添いが大切である。

支援は、それぞれの母子に合わせた子育てを応援することである。生きる上での栄養方法（母乳・人工ミルク、手作り離乳食・市販のベビーフード、飲み物、総菜、外食等）はそれぞれに合わせることで、大きく間違えていなければ受容することから始め、支援者は良いこと・悪いことではなく許容範囲を広くもつ必要がある。

## 保護者に寄り添う食支援～保護者の食の向上に向けて

## ①保護者の食の向上に向けて

保護者の食の問題として、朝食欠食、食に関する知識や技術不足、食を大切にす心の欠如などがある。保護者の栄養不足は、疲れる、イライラすることにつながりやすいので、保護者自身の食生活に気を配る必要がある。煮るだけ、炒めるだけ、購入するだけなど、完璧を求めずにバランスを整える方法を具体的に伝え、栄養の大切さ、食を楽しむ大切さを伝えたい。

## ②食育を通して親子関係を育む

子どもの食事は、菓子類（菓子パンを含む）の増加、米離れ、同じ食品ばかり、味の濃いものを好む、野菜不足などの現状がある。保護者の知識や技術、食環境

などを丁寧に聴き、画一的にならない支援を行う。例えば、作りたくなるようなレシピの提案、市販のベビーフードや総菜などを利用したバランスのとれた食事などを家庭に合わせて伝える。

保護者には、子どもの食べる量や栄養素だけに目を向けず、お腹が空く生活リズム、共食、発達に合わせた食形態、食べ物に興味を持たせる食育など、食環境づくりの大切さと具体例を伝えることが必要である。

## ③食の悩み解消から子育てを応援する

子どもの好き嫌いや同じものばかりを欲しがると等、今回は食べても次は食べないなど子どもの食は予測できないこともあるなかで、保護者の思い通りにないことが多く、何がいけないのか責任を感じていることがある。これには子どもの発達が関係していることがある。悩みの解消には、食に関わる発達の面白さを伝え、保護者の気持ちを前向きにさせながら、子どもとの関わりを育むことにつなげる。

## 食育を通して親子関係を育む

全ての支援者は、厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年改訂版の離乳の進め方について基本事項を共有することである<sup>1)</sup>。この時期は、作りたくなるメニューの紹介や取り分けメニューの提案、ベビーフードを上手に使う方法から発達に合った食形態にすることを中心に、大切なのは完璧を求めずにバランスを整える方法を具体的に伝え、栄養の大切さ、食を楽しむ大切さを伝えていくとよいだろう。食べさせ方については、動画で伝える方法もある。

さらに食育の視点が大切である。そこで、子どもの発達に合わせた食育についてまとめた。

0歳児の食育とは、子どもの授乳リズムを整えつつ、お腹が空いたらすぐに応じる養護の対応が土台となつて、子どもの安心感や信頼感につなげて食欲を育ていく。

離乳食については、固すぎれば食べる意欲につながらないし、やわらかすぎればまる飲みの癖につながる場合もあるので、月齢ではなく舌の動きや歯の本数にあわせて食物形態を調整し、誤嚥・窒息予防については具体的に伝えていく。

日頃の生活の中では、食材を見せる、触れるなどの食育が食べる意欲を高める。例えば大根やかぼちゃを見せたり触れさせたりすると興味を持たせることができる。大人が「おいしいよ」と声がけしたりおいしそうに食べる様子を見せるとつられて食べることもあるので、共食の機会を大切にす。テーブルは、胸からへその位置にすると腕が動かしやすい高さとなり、手で食べ物に触れることができる。椅子には安定して座れるように、足底が床や足台につく体勢にして自分で食べたい意欲につなげる。

幼児期の食育とは、自ら楽しく食べることを大人が応援していくことである。味わうということは、色どり、香り、味、食感、温度など料理からさまざまな情報を得て、食べ物について総合的においしさを感じるようになるので毎日の食事を大切にする。

歯の本数、口腔機能発達段階は個人差が大きいので一人ひとりの食べ方に注目する。特に奥歯の萌出に注目し、食物形態を合わせていくことは、咀嚼の発達に大きく関係する。前歯が生えそろえば前歯でかじり取り、一口量を覚えていく学習をする。その後は奥歯の上下の本数に合わせて咀嚼できるものにする。3歳以降になると乳歯が生えそろい、ほぼ大人と同じものが食べられるので、献立にかたさのバリエーションを増やしていく。

1~2歳児の食育で大切なことは、お腹が空いた状態で食べる喜びを持たせていく。食事時間を決めていても、子どもは食べる気分ではなかったり、食事中眠くなったりして大人の思う通りにはならないことが多

い。遊びに夢中になっていたら「おなか空いたらそろそろ食べようね」と声がけしておく、お腹のすき具合にあわせて集中して食べるようになる。

手づかみ食べから、スプーンやフォークなどを使って食事ができるように援助するには、発達に合わせた食物形態、使いやすい食具・食器選びが重要となる。さらに褒めることで、より食べる意欲を持たせていく。例えば、「ひと口でもいいから食べなさい」「口から出さないで」というような命令や否定ではなく、些細なことでも好ましい行動をしたら褒めていく。

子どもは自我が芽生え、好奇心旺盛でいろいろなことに関心が向くので、食事に集中できないことが多い。無理強いせず「これは何かな」などと食べ物に集中できるような声かけが大切である。誤嚥・窒息事故は多いので、予防については具体的に伝える。

3歳以上児の食育では、食事の時間を楽しめるようにしていく。人と食べることが喜びとなったり、マナーを学ぶことができるので、さまざまな人との食事の機会を作る。食事から、自然の恵みであること、作られるまで多くの人に関わっていることを知ると、食事を作ってくれた人や食べ物に感謝の気持ちが持てるようになる。社会・地域の中で子どもを育てていく発想が大切となる。

## 最後に

食事の場はいろいろな人との交流が大切であったり、生活の知恵が必要である。保護者自ら考えるきっかけとなるのが、子育て中の家族が集まる場であるだろう。公的な保健センター（講習会、調理実習、個別支援など）、地域の保育所（遊び場開放、試食会、レシピの紹介）、子育て支援センターや児童館などでも、保護者同士のおしゃべりから食の悩みを解消する機会になる。

食の悩みの解消には、食に関わる発達の面白さを伝えたり、生活環境を整えていくことを強調して欲しい。

## 文 献

- 1) 五十嵐 隆監修. 授乳・離乳の支援ガイド (2019年改訂版) 実践の手引き. 母子衛生研究会, 2020: p 72.