

シンポジウム4

こどもまんなかの食生活支援—『幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド』をもとに考える—

座長：鈴木美枝子（玉川大学 教育学部 乳幼児発達学科）
新澤 祥恵（北陸学院大学 健康科学部）

SY4-1

「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」の概要

衛藤 久美

女子栄養大学 栄養学部

乳幼児期は心身の成長・発達と共に、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、栄養・食生活が大きく変化します。子ども一人一人の健やかな発育につながる栄養・食生活支援を、科学的根拠に基づき、多職種・多機関が連携して行うことが重要です。幼児期の栄養・食生活支援に資るために、2つの厚生労働科学研究の成果を基に、令和4年3月に「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）」（以下、支援ガイド）が作成されました（健やか親子21 <https://sukoyaka21.cfa.go.jp/> → 「参考資料」→「乳幼児期」より無料ダウンロード可）。本講演では、この支援ガイドの作成のプロセスと概要を紹介します。支援ガイドのねらいは、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及び支援の方向性等を提示することです。支援ガイドは、1) 幼児期の栄養・食生活等をめぐる状況、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) 資料で構成されています。資料1「乳幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方」は、離乳食から幼児食の移行がスムーズにいくよう、離乳期から幼児期の口腔機能の発達、食べる機能の発達、支援の例、調理形態・料理の例、食べにくい食材と対応例を1枚のチャートに示しました。資料2の「幼児期の子ども・保護者の栄養・食生活支援に関するQ&A」には、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、研究班で実施した調査から得られた実践例を基に示しました。これらの資料は、幼児期の栄養・食生活支援に関わる現場の管理栄養士・栄養士、保育士、看護師、保健師等の意見も伺いながら改善を重ねました。この支援ガイドが作成されたのはこども家庭庁発足前でしたが、子どもを中心に保護者や支援者が連携しながら子どもの食生活を支援していくという視点で作成されました。本講演では、支援ガイドについて知っていただくと共に、この後の講演内容も含めて、支援ガイドを活用して“こどもまんなか”の食生活支援をどのように考え、進めればよいかを共有する機会になれば幸いです。

SY4-2

生活習慣からアプローチすること もまんなかの食生活支援

多田 由紀

東京農業大学 応用生物科学部 栄養科学科

厚生労働省による「楽しく食べる子どもに、食から始まる健やかガイド」の中で、幼児期に育てたい5つの食べる力が示されています。具体的には、「おなかがすくりズムがもてる」「食べたいもの、好きなものが増える」「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう」「栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる」「食べ物や身体のことを話題にする」の5つです。「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）」もこれらの食べる力を育てることが念頭に置かれています。しかし、子どもの食と栄養の課題や支援のあり方にに関する文献レビューを行った結果、質の高いエビデンスとして支援ガイドに掲載できる事項が非常に限られており、支援の在り方を画一的に示すことが難しい現状が示されました。そこで研究班では、エビデンスが少ない項目について再検討する調査も行いました。

支援ガイドを作成した時期はちょうど新型コロナウィルス（COVID-19）が蔓延した時期であり、この時期の子どもを対象とした調査では、体を動かす頻度や時間の減少、スクリーンタイムの増加など好ましくない変化がみられた一方、共食頻度や食事作りに関わる機会は増加するなど、好ましい変化もみられました。研究班では、幼児の食事バランスと生活習慣の関連を横断的に検討するのみならず、COVID-19前と比較した生活習慣等の変化を考慮したうえで検討することによって、両者の関連をより明らかにできると考えました。本講演では、「おなかがすくりズムがもてる」に対するエビデンスとして「食事の規則性」、さらに「栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる」に対するエビデンスとして「幼児が食事づくりに関わる機会」に着目し、食事バランスとの関連をそれぞれ検討した結果をご報告します。

子どもの食事と生活習慣は密接に関連するため、食を生活の一部として位置づけ、生活全体を通して保育や教育に関わる全職種と保護者が連携することで、幼児期に育てたい食べる力が育まれていくと考えられます。食事を規則的に行うことでおなかのすくりズムを整えること、子どもが食事づくりに日常的に関わることで、食への興味関心、つくる人への感謝の気持ちを育てるなど、本講演が生活全体から「こどもまんなかの食生活支援」をする視点について考える機会になれば幸いです。