

## SY6-3

乳幼児期における食習慣の形成と  
栄養・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

食習慣は人生の早い時期に確立され、成人期まで維持されることが多い。国民健康・栄養調査によると、1-6歳児の野菜摂取量は不足傾向がみられるほか、同データの再解析においても、砂糖過剰摂取者は1-6歳児の約6割であったことが報告されている。日本の出生コホート研究では、生後16-24か月時の甘味飲料の摂取頻度が高いほど、生後41-49か月時の菓子類や甘味飲料の摂取量が多く、果物や野菜の摂取量が少なかった。さらに、日本人幼児の追跡研究では、5歳時点のインスタントラーメン、炭酸飲料の摂取頻度や、保護者が時間を決めずにおやつを与えていることが学童期の肥満と関連していた。ヨーロッパの大規模な出生コホート研究では、食生活が変化する重要な時期は1歳半から3歳で、この時期になると加糖の摂取量が増加し、果物や野菜の摂取量不足も小学校就学時には定着していたことが示されている。さらに、肥満や過体重の子どもが、学童期や思春期になってから長期的な食行動の変容を達成する可能性は低いことが示されている。

子どもの食行動には、保護者の健康行動と子どもへの接し方が大きく影響する。したがって保護者が好ましい食習慣を維持するよう促すことは、幼児の好ましい食習慣の形成につながる可能性がある。しかし、忙しい育児期間中に食生活を改善するのは多くの保護者にとって難しく、保育所・幼稚園児の母親を対象とした調査では、自分の食事に気を使っている者は約2割にとどまっていた。一方で、妊娠中は多くの女性が赤ちゃんの健康に関心を持ち、妊婦健診等で定期的に保健医療従事者と接するため、健康的な食生活を促進するための教育期間となりうる。演者らは、妊娠中の母親の食事の質が、食習慣の形成期である3歳児の食事の質に影響することを、出生コホートデータから明らかにした。したがって、母親の妊娠期から栄養教育を提供し、子育て期間中も継続して保護者自身の食生活を振り返る機会を与えることも大切ではないかと考える。令和4年に公表された「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（確定版）」は、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こうという視点で作成され、支援の枠組み、事例やQ&Aなどが掲載されている。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、多職種・多機関が連携して行うための資料として活用することが期待される。

## SY6-4

## 小児の成長評価指標一体型評価指標を中心

井ノ口美香子

慶應義塾大学 保健管理センター

小児の成長評価指標には、最も代表的な身長、体重を初めとして、頭囲、座高、腹囲、伸展陰茎長、精巣容積など様々なものがあり、臨床現場では日常的にこれらの成長曲線による成長評価が行われている。成長曲線は一般的に、現在のサイズの評価、成長の速度の評価、将来予測される成長・サイズの評価に有用である。また、わが国では、学校の健康診断における「成長曲線の活用による発育の評価」の取り組みが始まってから既に10年近くが経過している。わが国で現在広く用いられている基準値（標準曲線）は、横断的調査（2000年度）である乳幼児身体発育調（0-6歳、厚生労働省）、および学校保健統計調査（6-17歳、文部科学省）を基に作成されている。そのため、個人の成長評価の際には、縦断的な身体計測値を横断的なデータで作成した標準曲線上で評価しているということへの理解が必要である。さらに2000年度は比較的、肥満小児の割合が多い年代のため、個人の肥満を過小評価する可能性への注意が必要である。肥満度とbody mass index (BMI) は、身長・体重から算出される体型評価指標である。わが国の小児の体型評価で一般的に用いられる肥満度は、実測体重における標準体重からのずれの割合（％）を示す指標である。標準体重には、性別・身長別標準体重、および性別・年齢別・身長別標準体重の2種類があり、前者は主に幼児、後者は6歳以上の小児の肥満度算出に用いられ、それぞれを利用した肥満度判定曲線、肥満度曲線も使用されている。但し肥満度は、成人の体型評価指標であるBMIとの連続性がないこと、また特に性別・年齢別・身長別標準体重の使用において、年齢が誕生日を挟んで1歳変わると同じ身長・体重でも肥満度が変わることが問題である。一方、小児・成人を問わず国際的な体型評価指標として確立したBMIは、身長と体重の比率（ $\text{kg/m}^2$ ）で表される指標である。小児では身長・体重と同様、BMI成長曲線による評価が必要であり、また年齢に比して高身長あるいは低身長の小児の評価には適さない場合があることへの注意が必要である。各国小児の体型比較を目的とする国際的なBMI基準値（標準曲線）やカットオフ値は複数存在するが、日本人小児のBMI基準値（標準曲線）に対応するカットオフ値はまだ確立していない。今後、日本人小児における体型評価指標のより良い利用のため、肥満度とBMIそれぞれの長所短所に対する十分な理解が求められる。