

子どもの食べる力を育てよう

～乳幼児の食行動の発達と援助～

所属 大阪国際大学短期大学部幼児保育学科 准教授

氏名 松井 学洋 (保健学博士)

1. はじめに

私たちが日常的に繰り返し行っている食事、排泄、睡眠、更衣、保清などの行為を生活習慣という。人が「よりよく生活をするため」「よりよい人生を送るため」には規則正しい健康的な生活習慣が必要である。特に、栄養は新生児から学童期に至るまでの子どもの活発な発育と発達を支え、心身に大きな影響を与える。乳幼児期の適切な栄養摂取と食行動の発達への支援は極めて重要である。

2. 乳幼児の食行動の発達

一般的に、乳幼児の栄養摂取は乳汁栄養から始まり、離乳食を経て幼児食へと移行していく。また、食形態の変化だけでなく、食事介助による受動的な摂取から手づかみ食べによる能動的な摂取へと食行動も変化していく。

乳幼児の食行動の発達には様々な要素が必要であり、身体発育、運動機能の発達、認知機能の発達、社会性や知的能力などの精神機能の発達、消化吸収能力などの生理的機能の発達と関連し合いながら変化していく。子どもの発達段階に合わせた食行動の支援を行うためには、保育者、養育者が乳幼児期の発育・発達の特徴を理解する必要がある。

3. 乳幼児期の食習慣と生活習慣病との関連性

一方、平成 27 年度学校保健統計調査によると、5～17 歳での肥満傾向児の出現率が、前年度と比較して、9 歳及び 10 歳の男子、8 歳、12 歳及び 16 歳の女子で増加している¹⁾。肥満の大きな問題は合併症であり、成人期におけるⅡ型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の原因となる。

子どもの肥満は単純性肥満が多く、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っていることが原因であることが多い。思春期になると身長が伸びて体格が形成されてしまう事や、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から、適正体重を元に戻すことが難しくなる。そのため、幼児期から学童期にかけて、1 日 3 食を規則正しくとり、欠食・偏食・過食はしないように心掛けることや、色々な食材をバランスよく食べる習慣を獲得することが、生活習慣病の予防の観点からも重要である。

4. 地域で行う家族を含めた育児支援

近年、発達障害を持つ子どもと家族への育児支援が求められている。自閉症児を持つ母親の食事に関する悩みは多く、多様な偏食、食べ方の未熟さなどが報告されており、健康リスクへの懸念が示唆されている²⁾。

神戸大学では、平成 17 年度より神戸市保健福祉局と連携し、就学前の発達の気に子どもと家族を対象に、発達支援教室「ぼっとらっく」を開催している。毎月 2 回、土曜日に保護者向けの講習会と子どものプログラムを実施し、大学教員、保育士、医師、看護師、保健師、作業療法士がスタッフとして参加している。(図 1、2)



図1 子どもプログラム



図2 グループディスカッション

また、平成 26 年度から障害者地域生活支援センターと協力し、毎月 1 回、発達気になる子どもを持つ保護者を対象にピアカウンセリングを実施している。著者もファシリテーターとして参加し、食行動を含めた生活習慣全般への悩みの傾聴と助言を行っている。

5. まとめ

生活習慣の自立は、親から離れ、社会的に自立するための第一歩になる。正しい食習慣の獲得は、身体的な健康保持だけでなく、子どもの達成感を高め、自己肯定感を育む基礎となる。今後の課題として、特別な配慮や支援が必要な子ども達と家族への支援体制の充実が必要であると考えている。

引用文献

1) 文部科学省. 平成 27 年度学校保健統計調査.

http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/03/28/1365988_03.pdf

2) 佐久間尋子, 廣瀬幸美, 藤田千春, ら. 自閉症スペクトラム障害をもつ幼児の食事に関する母親の認識とその対処. 日本小児看護学会誌 2013; 22(2): 61-67.

【略 歴】

2003 年 神戸大学医学部保健学科卒業後、神戸市立特別支援学校養護教諭、医療福祉センター看護師として勤務。2013 年 神戸大学大学院保健学研究科博士後期課程修了（保健学博士）。

神戸大学医学部保健学科地域連携センター技術補佐員、関西福祉大学看護学部助教、兵庫県立大学看護学部助教を経て、現職。

専門は小児保健、障害児看護。現在、重症心身障害児の睡眠時の自律神経機能に関する研究の他、障害のある子どもとその家族の支援について研究を行っている。