

# 小児科診療 UP-to-DATE

2018年12月19日放送

## 食育を通じた保護者への支援

東洋大学 ライフデザイン学部  
非常勤講師 太田 百合子

日常生活の中で人と一緒に心を通わせながら楽しい食事をする事は、心と体の健やかな成長に欠かせないものです。子どもは、食べることを通して味覚の形成、咀嚼の練習、マナーの習得などから食を営む力の基礎が培われて、その後の生きる力につながっていきます。乳幼児期の食生活は基礎作りという点からは大切な時期と言われていますが、その分保護者の食に関する不安や悩みはとて大きいものになっています。保護者は、調理方法だけでなく子どもへの接し方等を具体的に知りたがっているため、食育を通じた保護者への食支援について話したいと思います。

### 現代の子育て事情

まず、現代の子育て事情をお話しします。  
「共働き世帯の推移」の資料を見ると1997年に「共働き世帯」が上回り、その後は右肩上がりに増加しています。第一子出産前後に女性が就業を継続する割合は、2人に1人となりました。しかし、2016年における6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連に費やす時間は1日当たり83分であり、ほかの先進国と比較して低水準にとどまっています。

6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連時間  
(1日当たり・国際比較) 内閣府(2016年)



(備考)1. Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2016) 及び総務省「社会生活基本調査」(2016年)より作成。  
2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(全労務)である。  
資料：内閣府資料

出産後の女性の社会進出は増加し、食事は手作りだけに頼れない状況になり、外食や惣菜などを購入するだけといった食の簡便化が拡大していることが想像できます。

離乳食についてですが、「離乳食の進め方について学ぶ機会があったか」の質問には、「なし」と答えた保護者は 15.8%であり、さらに「離乳食の進め方についてどこで（誰から）学んだか」の質問には、複数回答ですが第1位が保健所、保健センターの 67.5%でしたが、育児雑誌は 41.3%、インターネットは 27.8%など人を介さない情報収集も多いという実態が示されています。

子育ての情報収集で「最も頼りになった人・もの」は、男性は「配偶者」「自分の親」が多く、女性は、「自分の親」「ママ友」が上位ですが、20代の第2位と30代の第3位は「インターネット」であることがわかりました。子育ての情報は若い女性ほどインターネットを利用していることから、情報の偏り、知識の不足、母親の孤立などが見えてきます。

以上のことより、保護者の中には気持ちの余裕がないために子どもとの食を楽しめなくなっていることが予想され、地域の多様な社会資源が、家庭の食を含めて生活力を営む力を支援していくことが大切であると思います。

そこで今回は乳幼児とその保護者への食支援について詳しく述べます。

保護者が「離乳食について困ったこと」の調査では、第1位が「作るのが負担や大変」であり、その他、丸呑みをする、小食、種類が偏る、食べさせるのが負担や大変と続いており、74%の保護者が何らかの困りごとを抱えています。

現在の離乳食期の問題点は、食べる量を気にしてばかりいて保護者の笑顔や声掛けが少ないことがあります。支援者は、親子共に離乳食から食事は楽しいと思えるようにする方法を伝えます。例えば指しゃぶりやおもちゃをたくさんめめることは口唇の感覚や自発性の刺激になります。遊びを通して刺激を加えることで無理なく離乳食を開始できます。

乳児に合わせた生活リズムで食事の前にはお腹が空くリズムを作ることです。お腹が空いていれば大抵のものは食べてくれます。子どもに食べさせる時は、楽しい声かけをすること、大人の食べ方を見て興味を示すのでおいしそうに食べる姿を見せることなどが悩みを軽減できることにつながります。

第1位に挙げられている「作るのが負担や大変」については、まずは現状をよく聴いて、保護者に合わせて簡単に手作りできる方法などを伝えます。作ることは正しく生きている自信にもなり、食事のおいしさは満足感、幸福感を味わうことができますから、少しでも手作りの楽しさをわかってもらえるようにします。作るきっかけには、地域の離乳食講座などの参加を促すこと、市販のベビーフードを参考にしてもらうこと、多めに作り冷凍する方法や食事からの取り分けで簡単にできること等を伝えます。しかし、保護者の中には、うつなどで作れない人、料理ができ

### 子どもの食生活をめぐる課題

- 出産後の女性の社会進出は増加し、食事は手作りだけに頼れない
    - 外食・中食(惣菜など)の食の簡便化拡大
  - 離乳食の進め方について学ばなかった人は 15.8%いた(平成27年度乳幼児栄養調査結果)
  - 子育ての情報は若いほどインターネットを利用している(平成25年版厚生労働白書)
    - 情報の偏り、知識の不足、孤立
    - 気持ちに余裕がない
- 子どもとの食を楽しめなくなっている

ない人もいるので良く話を聴いたうえで、市販のベビーフードなどに頼っても大丈夫というアドバイスも必要です。

## 乳児期の関わり

次に幼児期の関わりについてです。

「子どもの食事について困っていること」の調査からは、多くの保護者がある対応に悩んでいます。

年齢ごとに困りごとを見てみると、「食べるのに時間がかかる」では、2歳代の困りごととしては少ないのですが3、4歳代にかけて増加していることがわかります。2歳児の保護者が一番困っていることは「遊び食べ」ですが、年齢を経るごとに悩みは少なくなっています。これらは、子どもの発達から起こる自然な食行動であることや、年齢ごとに変化していくことを伝えて、保護者の気持ちに余裕を持たせることが大切です。

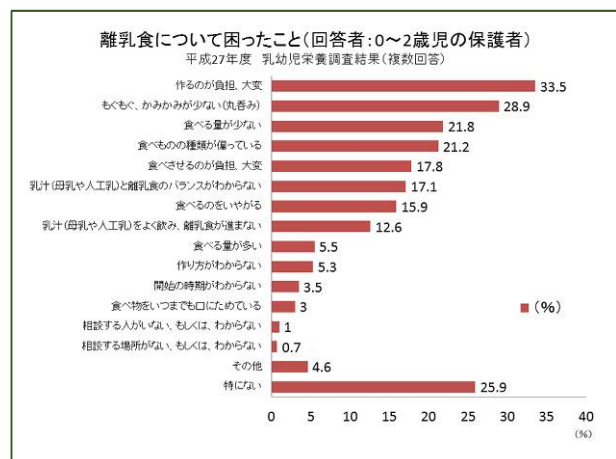
では、年齢ごとにその時期の特徴と関わるポイントを整理してみましょう。

1歳代の食べ方は、自分で食べたい意欲の現れから指先で感じる探索・試行学習による手づかみ食べが多くなり、それが遊び食べにつながることはよくあります。手づかみ食べは大人から見れば汚いと思われがちですが、食べ物の固さや温度などを確かめていること、どの程度の力が必要かという感覚の体験を重ねていること、自分の一口量を覚えようとしていること、目と手と口の協調動作がスムーズになれば食具をうまく使えるようになるという大切なステップです。

関わるポイントは、食事の前はお腹が空く生活リズムを作ること、おもちゃを片づける、手を洗う、エプロンをつけるなどの一定の流れを作ること、同じ食卓テーブルでとりわけしながら一緒に食べることなどが大切です。大人や仲間と同じ食卓を囲むと楽しそうに食べます。30分程度でお腹が満たされると遊び食べになりやすいので「お腹がいっぱいかな？」と確認して片づけます。

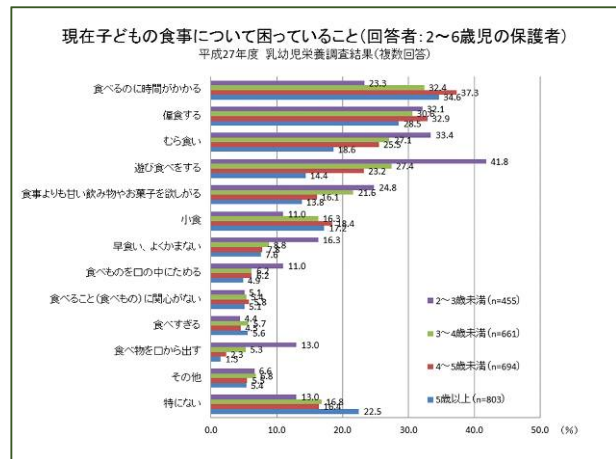
2歳代の食べ方は、スプーン、フォークを扱うようになります。まだ遊び食べやむら食いも多い時期なので、集中して食べるためにも食具は扱いやすいものを選ぶことが大切です。握る力が弱いので、柄はあまり細くないもの、スプーンボウル幅は唇の幅の約3分の2を目安に深さがあるものを選ぶと良いでしょう。

好き嫌いの主張がさらに強くなります。関わるポイントは、子どもの自発性、積極性を育てることに意味があるので、無理強いはいしません。また、嫌いな物を見えないようにするのはだまされたと不信感につながりやすいため逆効果です。それよりも、食品を選ぶ、野菜を洗う、お味見



などの楽しい体験や、「ありがとう」「おいしいよ」「食べられたの。良かったね」などの言葉かけにより、好きな食べ物を増やすという考えで接することです。

3歳以降は、社会性や言語が発達して仲間とおしゃべりしながら食事を楽しめるようになるため、食事時間は長くなる傾向です。食卓を通して、人の気持ちがわかる、マナーを知る、感謝する気持ちが育つなど心の育ちにもなるので、食事に集中させつつ時間をかけて付き合うことも大切です。関わるポイントは、和食を中心とした献立で四季折々の食品に触れたり、いわれなどを話したり、良い箸使いや食べ方等のマナーを見せるなどが大切です。声掛けも子どもが食事を味わうことが楽しいと思うように「どんな味がするかな?」「噛むとどんな音がする?」というように子どもが感じようとする気持ちを大切にします。



## まとめ

離乳食期は、保護者に簡単に作る方法を伝えるとともに、悩みをよく聞いてあげることです。幼児期の食行動とその役割を前もって知らせながら保護者の気持ちに余裕を持たせることが大切です。気持ちに余裕があれば、時には子どもの希望を受け入れ、時には根気よく関わるというバランス感覚を身に付けることができます。共に食べることの良さは、栄養素を摂取するだけでなく、社会性が身に付くためにも必要なことです。親子への食育を通して楽しく食べる子を目指しましょう。

## まとめ

- 離乳食期は、保護者に簡単に作る方法を伝えるとともに、悩みをよく聞くこと
- 幼児期の食行動とその役割を前もって知らせながら保護者の気持ちに余裕を持たせること
- 共に食べることの良さは栄養素を摂取することだけでなく社会性が身に付くためにも必要
- 食育を通して楽しく食べる子を目指すこと

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>