

母と子の食生活・栄養の現状と問題点を探る

実践女子大学名誉教授 藤澤 良知

はじめに

厚生労働省において第4回「乳幼児栄養調査」が平成27年9月に実施され、近く結果が発表される予定である。乳幼児栄養調査の第1回は昭和60年に始まり、平成7年、平成17年、そして第4回として今回の調査が行われている。この調査は子どもの食習慣、食物摂取の実態、生活習慣との関わり、食に関する保護者の困りごと、母乳栄養の推進、食物アレルギーの実態など乳幼児の食の現状、そして問題点等を明らかにして、食生活指導の基礎資料を得ることを目的として実施されており、その結果が注目される。

なお、ここに挙げた内容は、第4回乳幼児栄養調査が行われる意義に関連して、母と子の食生活・栄養の現状はどうなっているのか、問題点は何かなどを明らかにしたいとの思いから平成27年4月から9月にかけて6回に亘り、「保育界」に掲載した内容である。問題点のご指摘、ご指導をいただければ幸いである。

1. 母乳育児の勧め

1. 母乳栄養率の改善

わが国の母乳栄養率は、戦後低下傾向を示していたが、最近は増加傾向にある。WHOの母乳栄養キャンペーン活動を始め、わが国でも母乳栄養の推奨が行われてきたが、その成果もあって、乳幼児身体発育調査によると、母乳栄養率は平成2年44.1%が、平成12年には44.8%、平成22年には51.6%と増加している。（表1）

表1 1か月児の栄養方法の推移（母乳栄養率は向上）

	母乳栄養(%)	混合栄養(%)	人工栄養(%)
平成2年	44.1	42.8	13.1
平成7年	46.2	45.9	7.9
平成12年	44.8	44.0	11.2
平成17年	42.4	52.5	5.1
平成22年	51.6	43.8	4.6

資料：平成2、12、22年は厚生労働省「乳幼児身体調査」、平成7、17年は厚生労働省「乳幼児栄養調査」

2. 母乳栄養の推進における国際的な動き

WHOは1974年（昭和49年）の総会で、世界的な母乳哺育の減少傾向を指摘し、「乳児栄養と母乳哺育」の決

議がなされ、すべての加盟国に「粉ミルクの販売活動状況を検討し、措置を講じる」よう要請がおこなわれた。WHOの決議を受けてわが国では、1975年（昭和50年）に母乳栄養推進のため、①1.5か月までは、母乳のみで育てよう。②3か月までは、出来るだけ母乳のみで頑張ろう。③4か月以降でも、安易に人工ミルクに切りかえないで育てよう。の3つのスローガンを掲げて母乳栄養を推進している。国際児童年であった1979年（昭和54年）には、WHOと国連児童基金（UNICEF）はジュネーブで、乳幼児の食事に関する合同会議で「唯一の自然な育児方法は母乳によるものであり、すべての国は母乳を積極的に奨励しなければならない」という乳幼児の健康と栄養の改善についての提言を採択している。

また、1989年（平成元年）、WHOとUNICEFは、世界中の分娩を扱うすべての施設に対して「母乳育児を成功させるための10か条」の受入れを呼び掛けている。この10か条は、お母さんが赤ちゃんを母乳で育てられるように産科施設とそこで働く職員が実行すべきことを具体的に示したものである。

また、1989年（平成元年）、国連総会で「子どもの権利に関する条約」が採択されたがその中に母乳栄養による育児は子どもの権利であると明記している。わが国は平成6年に同条約を批准、翌年発効している。

母乳栄養推奨のため、1992年（平成4年）以来、8月1日を世界母乳の日としている。また、同日から1週間を世界母乳週間としている。

このように、母乳栄養は最善の育児法である。厚生労働省は、2007年（平成19年）に「授乳・離乳の支援ガイド」を策定してその推進がはかられている。保育所において、乳児保育をすすめるにあたっては冷凍・冷蔵母乳の方法もある。実施にあたっては、家庭での搾乳、保存、温度管理、運搬方法をはじめ、保育所での扱い、保存法、解凍法など十分な衛生的配慮が必要になる。また、2006年に健やか親子21推進検討会から「妊娠婦のための食生活指針」と、食生活指針を実現するための食事バランスガイドが作成されているので有効活用したい。

3. 母子相互作用

よく「子どもはお母さんの心音を聞いて育つ」などと言われるが、子どもの心身の成長発達には母子相互作用に負うところが大きい。図1は、母子間に同時に発生する相互作用を示したもので、母と子の肌と肌との接触感覚、

授乳中の目と目の接触、語り掛け、身ぶり、手振りの行動、これに体臭などが関係を深める要素となっているこ

とを示している。(図1)

図1 生後数日間に同時に発生しうる相互作用 (母から子どもへ、子どもから母へ)



資料：Klaus.M.H.& Kennell.J.H.1966

ところが最近インターネット機能のついた携帯電話が普及し、メールのやり取りなどで授乳している時、目と目を合わせようとしないう傾向があると指摘されている。授乳は栄養摂取だけでなく母と子のコミュニケーションの場であり、赤ちゃんはお乳を飲みながら、母親としっかり顔を見つめ合う関係を深めたい。母子関係における相互作用の重要性については絆、愛着、最近ではアタッチメントという言葉がよく使われている。赤ちゃんとも母親との相互のアタッチメントの形成による心の発達を促したいものである。

Ⅱ. 問題の低体重児の増加と若い女性のスリム化志向

1. 出生時の平均体重の減少

人口動態統計により出生時の平均体重をみると、男子は昭和48年に3.25kg、女子は昭和49年に3.16kgまで増加したが、以後減少に転じ昭和55年には男子3.23kg、女子3.14kg、平成25年には男子3.04kg、女子2.96kgと、女子

は遂に3kgを下回ってしまった。

また、2.5kg未満の低体重児の割合は昭和51年には男子4.5%、女子5.3%まで低下したが、その後は男女とも上昇傾向にあり昭和55年には男子4.8%、女子5.6%、平成25年には男子8.5%、女子10.7%と増加している。このように出生時の平均体重は、この35年間で約200gも減少している(表2)。

図2は、出生時の平均体重及び2,500g未満の低体重児の年次推移をみたものである。出生時平均体重2,500g未満の低体重児出生率は1975年(昭和50年)頃まで年々低下を示していたが、1980年(昭和55年)を境に上昇に転じ、現在も増加傾向にあることがわかる(図2)。

2. 母親の出産年齢の上昇

母親の年齢別に人口千対の出生率をみると、昭和48年は25～27歳、平成5年は27～29歳にピークを示したが、平成25年には29～31歳にピークがあるなど、母親の出産年齢が年々遅くなってきていることがわかる(図3)。

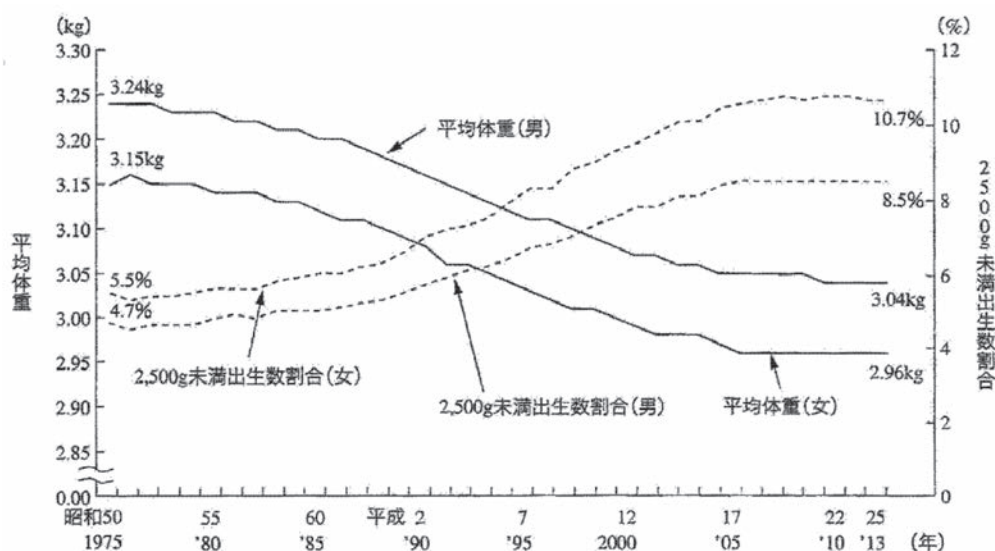
平成25年の第1子出生時の母親の平均年齢は30.4歳、

表2 低体重児(2.5kg未満)と出生時の平均体重の推移

		昭和55年	平成2年	平成12年	平成22年	平成24年	平成25年
男	平均体重(kg)	3.23	3.16	3.07	3.04	3.04	3.04
	低体重児(2.5kg未満)%	4.8	5.7	7.8	8.5	8.5	8.5
女	平均体重(kg)	3.14	3.08	2.99	2.96	2.96	2.96
	低体重児(2.5kg未満)%	5.6	7	9.5	10.8	10.7	10.7

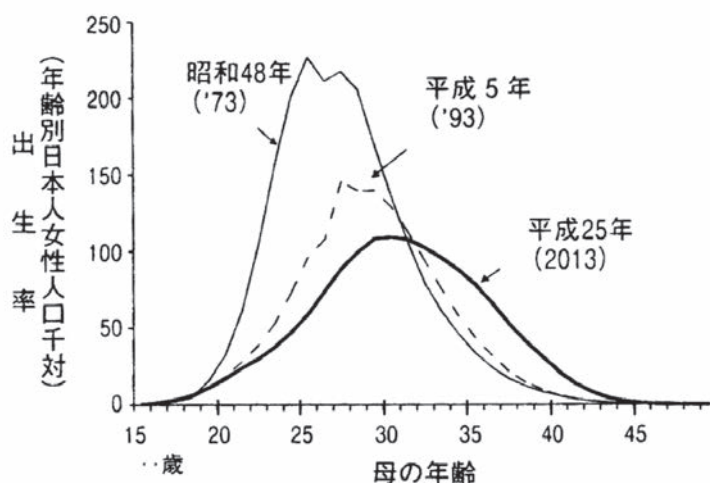
資料：厚生労働省「人口動態統計」

図2 性別にみた出生時平均体重および2,500g未満出生数割合の年次推移
(昭和50年～平成25年)



資料：厚生労働省人口動態統計

図3 母の年齢別にみた出生率の年次比較



資料：厚生労働統計協会で作出「国民衛生の動向2015/2016」

第2子は32.3歳、第3子は33.4歳であり、昭和25年よりも第1子は6.0歳、第2子は5.6歳、第3子は4.0歳も遅くなっている。また、結婚後、第1子出生までの平均期間は平成25年で2.37年、昭和55年より0.76年伸びている。

このように結婚年齢が段々遅くなり、出産年齢も高くなるなど母子保健上問題となってきた。

また、最近は晩婚化が進み、卵子の凍結保存が話題になるなど問題が多いように思われる。

3. 胎生期の栄養環境の重要性（成人病胎児期発症説）

成人病（生活習慣病）胎児期発症説は、1986年にイギリスの疫学者David Barkerらが提示したもので「成人病の素因は受精時つまり妊娠した時点、妊娠8週間までの胚芽期、胎児期、出生後の乳児期に低栄養あるいは過

栄養に暴露され、その後にマイナスの生活習慣が負荷されることにより成人病が発症する。即ち成人病といわれる生活習慣病は、この2段階を経て発症する」という説。このように胎生期の低栄養状態、妊婦の栄養改善は、子ども達の生活習慣病のリスクを軽減するうえでも重要である。

4. 問題の若い女性のスリム化志向

最近では若い女性の朝食の欠食、BMI（体重kg/身長m²）18.5未満のやせが問題になってきている。

平成20年国民健康・栄養調査によると体重を減らそうとしている成人女性は51.6%、20歳代女性では55.8%に及んでいる。このように、出生時体重の減少、若い女性のダイエット志向が問題となっている。

5. 子どもの貧困率

子どもの貧困率とは、平均的な生活ができない所得水準の家庭で育った、18歳未満の子どもの割合でOECD（経済協力開発機構）が基準を定めている。貧困かどうかの指標となる「貧困線」は、国民全体の年間所得額に応じて並べたとき、ちょうど真ん中に位置する人の所得を基準にその半分の所得額のラインと定められている。平成24年国民生活基礎調査によると、2012年の貧困線（等価可処分所得の中央値の半分）は122万円（名目値）であった。子どもの貧困率は2002年以降、悪化し続けており、2012年に16.3%と過去最悪を記録している。この原因の一つは離婚率の増加と、ひとり親家庭が増えたことなどが要因とされている。ひとり親家庭など大人一人で子どもを養育している家庭の相対的貧困率は、平成24年で54.6%にも及んでおり、経済的に困窮している状況がうかがえる。国の子どもの貧困対策も漸次進んできているが、保育にあたっては、ひとり親家庭の問題をはじめ、子どもをめぐる経済環境、食環境の現実にもっと目を向けたいものである。

Ⅲ. 幼児の早寝早起き朝ごはんの勧め

1. 朝食の欠食状況

子ども達の健康は、リズムのある生活活動や食事内容の影響を大きく受けることになる。なかでも朝食は1日のスタートとして大切である。ところが、私たち大人の生活はテレビの発達、生活の多様化などから夜型となり、遅寝遅起き型のライフスタイルが、睡眠不足や朝食抜きなどの基本的生活習慣の乱れを引き起こしている。

子どもの早寝早起き、朝ごはんの習慣化のためには家庭の保護者の努力が期待される。幼児は夜遅く寝ると当

然起床時刻も遅くなり、それが朝食の欠食原因となっているので早寝早起きを習慣づけたい。

食生活、睡眠などの生活習慣、生体リズムの乱れは、子どもの健康に悪影響を及ぼし、ひいては体力の低下、気力や意欲の減退、集中力の欠如など精神面に与える影響も大きいものがある。早寝・早起き・朝ごはん、そして昼も夕も食事を規則的にとることによって、生活リズムを健康的に規律化させたい。

2. 国民健康・栄養調査、乳幼児栄養調査にみる幼児の欠食率

厚生労働省の国民健康・栄養調査で、1～6歳児の朝食の欠食状況を見ると、平成22年は6.8%、平成24年では6.5%にも及んでいる。（表3）

厚生労働省の平成17年乳幼児栄養調査では子ども（4歳未満）と母親の朝食習慣が調査されている。朝食をほぼ毎日食べるは90.6%、週に4～5日食べる5.4%、週に1～2日食べる2.0%、殆んど食べない2.0%であった。

また、母親が朝食をほぼ毎日食べる子どもの欠食は6.0%であったが、週に4～5日食べる場合では20.0%、週に2～3日食べる、殆んど食べない場合では、子どもの欠食もそれぞれ29.7%、29.8%と高かった。このように、子どもの欠食予防策は、まず、幼児の早寝早起きの習慣化と親の意識を変えるようなアドバイスが求められていることがわかる。

平成27年9月実施の厚生労働省の第4回乳幼児栄養調査では、0歳以上2歳未満児、2歳以上6歳未満児と調査に回答した保護者、養育者について平日と休日の別に起床、就寝時刻の調査がされているがその結果が注目される。

表3 1～6歳児の朝食の欠食状況（資料：国民健康・栄養調査）

年	平成16年	平成18年	平成20年	平成22年	平成24年
欠食率	4.8%	5.8%	5.7%	6.8%	6.5%

3. 欠食のリスク

朝食をとらないと基礎代謝が落ち、午前中の体温が上がらない、気力・集中力がわかない、活発な活動ができない、学習能力や体力にまで影響することになる。

朝は前日の夕食時に蓄えたブドウ糖が少なくなっており、脳へのブドウ糖によるエネルギー供給が不足するので、学習能力が低下することになる。人体の各部位のエネルギーの消費状況を見ると、筋肉の運動によって消費されるエネルギーより、臓器の代謝によって消費される

量が多い。とりわけ、脳はエネルギー（ブドウ糖）の大食漢である。また、朝起床してすぐには体の交感神経が十分働かない。血圧や体温も低く、脳も活発に活動する状態でなく、食欲もわいてこない。

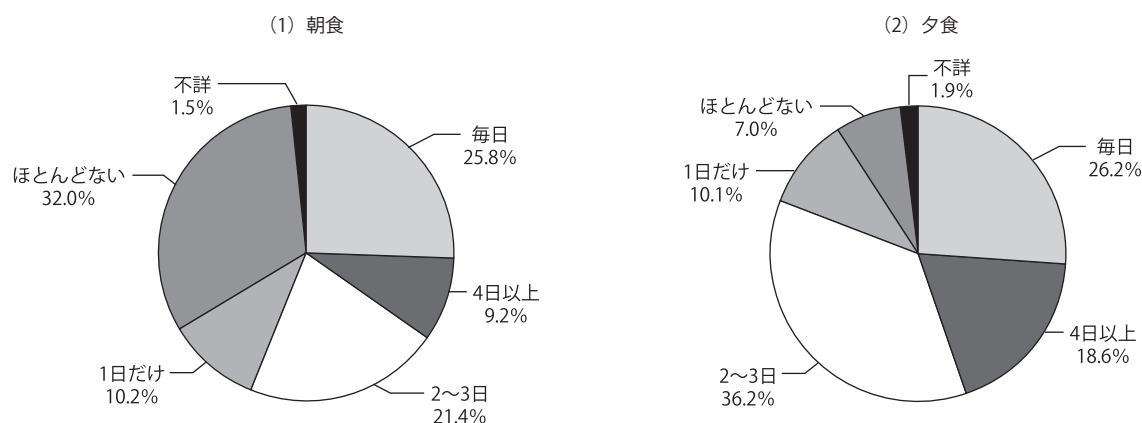
このように、朝食は基礎代謝を高め、体温や血圧を上昇させ、脳のはたらきを助けるなど全身の代謝活性を高めるはたらきをしている。早寝早起き、朝は自分で起きて（自律起床）体を動かすことにより、体も目覚め、食欲も出て朝食もおいしく食べられるのである。

4. 増える孤食、家族バラバラの食事

最近では生活の多様化もあり、家族バラバラの食事、子どもの一人食べなど孤食が増加している。孤食ではどうしてもコミュニケーションがないため早食い、よく噛まないとか、食欲が落ちて偏食になりやすく、栄養バランスが崩れ、その結果精神的にも不安定となり、子どもの心身の健康に影響を与えることになる。子どもの健全育成のためには、家族揃っての食事、友達との共食の楽しさ、大切さを習慣化させたい。食事を共にすること自体優れたコミュニケーションであり、食卓を親と子どもの

心の触れ合いの出発点にしたい。平成21年厚生労働省の「全国家庭児童調査」で家族揃って食事をする日数を朝食でみると、毎日が25.8%に過ぎず、殆んどないが32.0%も見られる。また、夕食の状況をみても、家族そろっての食事は毎日26.2%、4日以上18.6%であり、1日だけ10.1%、殆んどない7.0%と朝、夕とも孤食化が進んでいることがわかる。かつて文化人類学者の石毛直道は「人間は料理する動物である」「人間は共食の動物である」と述べているが素晴らしい言葉である。（図4）

図4 家族そろって食事をする日数（18歳未満の子どものいる世帯 平成21年）



出典：厚生労働省「全国家庭児童調査」

5. 幼児の就寝時刻・起床時刻と朝食の欠食との関係（日本保育協会調査）

平成20年度に、日本保育協会が厚生労働省の委託研究調査として、私共が実施した調査研究で、保育園児（2～6歳児）の就寝時刻・起床時刻と朝食の欠食との関係を調査した。早寝の子ども（就寝時刻午後7時30分から9時）は、午前6時前の起床が11.5%に対し、遅寝の子ども（就寝時刻午後9時以降）は僅か1.3%に過ぎない。また、午前6時～6時30分の起床は、早寝の子どもは35.9%であるが、遅寝の子どもは13.9%に過ぎない。就寝時刻と朝食の摂り方との関係を見ると、早寝の子どもは朝食を家族全員でとるが39.2%に対し、遅寝の子どもは27.0%に過ぎない。子どもの早寝早起き、そして家族揃っての食事は健康家族の基本としてその定着化を図りたい。子どものうちに早寝早起き朝ごはんの食習慣を確立することは、子ども達の生涯にわたる、健康づくりの基礎であり、また豊かな人間性を培うためにも極めて大切である。

6. 「教える・育つ・育てる」のバランスを

幼少期における「教える」という言葉の中には「育つ・育てる」という重要な意味が含まれている。大切な

ことは子どもの育つ力（自発性、好奇心、興味、やってみようという意欲など）をいかに伸ばすかの体験学習が大切である。子どもは本来自ら育ち、生きる力を持っており親や保育者や給食関係者はこの子どもの自ら育つ力をいかに支え伸ばしていくかが求められている。

IV. 健康的な食事 — いつ・何を・どのように食べるか —

1. 時間栄養学（食事のタイミングの大切さ）

栄養素の摂取というと、従来は栄養素の質と量、食品の種類と組合せによる栄養バランスが重視されてきたが、最近は、いつ・何を・どのように食べるか。といった時間栄養学が注目されるようになってきた。同じ食事でもタイミング次第で体への影響が異なるのである。

大人の生活の乱れが影響して、最近は子どもの生活リズムの乱れが目立つようになってきた。平日と休日の生活内容が極端に違う大人が多いが、できるだけ子どもへの影響を少なくしたい。子ども達の、毎日の就寝・起床・食事時刻はできるだけ一定にしたい。大人の生活では種々な制約が多く、毎日規則正しい生活ができないことが多いと思われるが、小児期に十分な規則的な生活習

慣を身につけて、生物時計のリズムを身につけておけば、体調の変化を起こしにくく、崩れた場合も治りやすいといわれている。

また、生活リズムの整った子どもは身体活動水準が高く、生活行動、摂食行動も活発で食欲も旺盛であるといわれる。生活リズムを整えることはゲゼル（A.L.Gesell）の言う「自己調整」能力を伸ばし、ひいては子どもの健全な食習慣づくりに役立つことになる。

2. 望ましい食事の摂り方（健康な食事）

同じ量と質の食物をとるにしても、食事回数とか食事時刻・時間帯、食事の摂り方（ゆっくりよく噛んで）などによって、栄養効果が異なるばかりでなく、健康にも大きな影響があることが明らかになってきている。食事の摂り方をいかに健康的に習慣づけるかが大切である。

平成26年10月に厚生労働省から「健康な食事」の基準が検討会の報告書として示された。その基本は主食＋主菜＋副菜の組合せである。主食＋主菜＋副菜の組み合わせは昔からの献立作成の知恵である。毎日、主食（ごはんなどの穀類及び製品）を一定量きちんと摂り、主菜（主要たんぱく質源）、副菜（ビタミン、ミネラル源）は

なるべく多種類のものを組み合わせて、栄養バランスをとるようにしたい。（図5）

また、「健康な食事」について発育期の子どもの食事の在り方が検討会報告として、表4のように示されているので参考にしたい。

3. 大切な睡眠のリズム

子どもの睡眠は、まず眠りの浅いレム睡眠が始まり、暫らくすると眠りの深いノンレム睡眠に入り、次に中程度の睡眠が続き、深夜の午前2時から3時頃再び睡眠は深くなるといわれている。ところが、最近の子どもの中には寝る時間が遅くなってきているためこの時間が明け方にずれ込み、十分に深い睡眠をとらないうちに起きることになり睡眠不足となっているなど、生活リズムが崩れてきているといわれている。

寝る子は育つという諺があるが、子どもの成長をつかさどるホルモンは、午後10時頃に活発になるが、就寝時刻の遅延は成長ホルモンの分泌を低下させる。このように成長ホルモンは、就寝時刻によって分泌量も影響され、睡眠不足では成長ホルモンの分泌が少なく、健全な成長が期待できないことになる。

図5 献立の組み合わせ

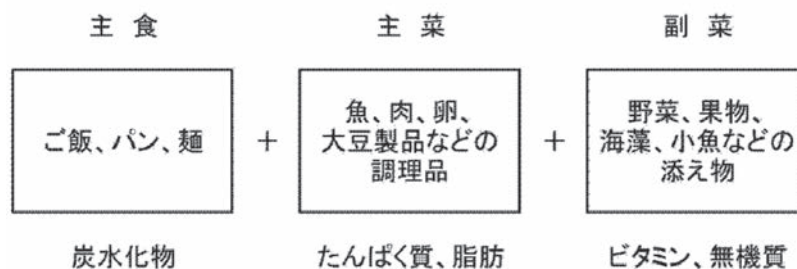


表4 子どもの「健康な食事」のあり方について

背景	・肥満などの健康課題がみられる。 ・食事作りや共食などの生活体験が乏しい ・子どもの貧困など、社会経済的課題も生じている。
食べる力を養う	・バランスのとれた食事をとることで、健康な心身や豊かな嗜好を育み、食べる力を養う。 ・食事作りや食卓を囲む心地よさなどの体験を積み重ねることで、自ら食事を作ったり、食卓を整えたりする力を養う。
食への主体的な関わりを深める	・健康・栄養から食料生産・食文化に至る様々な食の機会に触れ、学習することを重ねることで、食に主体的にかかわる力を養う。 ・様々な食に関する体験を積み重ねることによって、健康的な食習慣の基礎が育成される。

資料：厚生労働省「健康な食事」（平成26年10月）の資料の一部改変

4. 体内時計

体内時計とは、生物の細胞にある時計遺伝子が働いて睡眠や覚醒、ホルモン分泌などの生命活動の変動（リズム）をつくる仕組みをさしている。正常に機能しないと、子ども達は体調不良をきたすことになる。

子ども達が、朝食を欠食し、また、夜更かしすると体内時計と実際の時間との間にずれが生じ、体調を崩して気力・意欲の低下をきたすことになる。健康づくりのためには朝・昼・夕の3食を規則的にとり、日常の生活リズムを健康的に整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養の大切さを身につけたい。

体内時計を正常に保つためには

- ①朝、まず決まった時間に太陽の光を浴びる。朝の光は生物時計の周期を生活環境に合わせる働きをし、心を穏やかにする神経伝達物質セロトニン活性を高める。
- ②保育所にあっても昼間は、なるべく外に出る機会を増やす。昼間明るいところで生活することによって、夜メラトニンの生成が促され熟睡することができる。
- ③早寝早起きして朝ごはんをしっかり摂ること。
- ④1日3回の食事を規則的にとること。

これらによって、1日の生活リズムが作りやすくなる。家庭や保育所における規律的な生活の大切さである。

5. 「早寝早起き、朝ごはん」で健全な生活リズムを

朝食の摂取など規律ある生活習慣は、子ども達の体力、気力、集中力、学習能力に大きく影響することを理解し早寝早起き、朝ごはんを習慣化したい。特に幼児期からの「早寝早起き朝ごはん」の習慣化によって体温、血圧、

睡眠、運動など生命活動や心身の健康に大きく影響する生体リズムを整え体内の消化吸收、栄養素の代謝など、脳神経やホルモンによって微妙に調整されている栄養機能を伸ばしたい。

幼児期の生体リズム調整のためには

- ①家庭で朝起きたら、カーテンを開けて光を取り入れる。
 - ②起床・就寝時刻は毎日一定にする。
 - ③朝食は毎日決まった時刻に食べる。
 - ④昼夜の環境にメリハリをつける。
 - ⑤平日と休日の生活リズムを一定とする。
- 以上のことを履行したい。

V. 子どもの心と体を育む食育

1. 保育に占める食育の役割

わが国では、古くから子どもを養育する際、知育・徳育・体育の3点が重視されてきた。明治31年に石塚左玄著¹⁾「食物養生法」では、学童を養育する人々は家訓を厳しくして、体育、智育、才育の基本として「食育」の重要性を述べている。また、村井弦斎²⁾は明治36年に報知新聞連載小説「食道楽」の中で、「小児には、徳育よりも智育よりも、食育が先、体育、徳育の根源も食育にあり」と謳われている。このように食育の言葉はいまより110年以上も前に使われていたことでまさに驚きである。そして2005（平成17年）に制定された食育基本法では、食育は知育・徳育・体育の基礎として位置づけられている。知育・徳育・体育・食育を簡単に定義すると図6のようである。

図6 食育は知育・徳育・体育の基礎



保育所の保育は養護と教育の融合の視点に立って、豊かな人間性、生きる力、基本的生活習慣を育む場であり、保育の質を高めるためにも食育の役割は極めて大きいものがある。また、食育の出発点は幼児期にありと言ってよいであろう。

近年、生活習慣病の若年化が進み、健全な生活習慣、食習慣をどう育成するかが課題となっており、保育の中に食育をしっかり位置づけたい。食の改善活動は健全な食習慣、食行動の発達、心や情緒面、社会性の発達等への影響の大きいことを理解し、食育を推進したい。

食育基本法の前文では「子ども達が豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食が重要である」と明記し、食育を「生きる上での基本であって知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」と位置付けている。また、併せて「さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる人間を育てる食育を推進するこ

とが求められている」と謳われている。また、第20条では学校、保育所などにおける食育の推進が明記されている。平成20年に保育所保育指針が改訂されているが、その第5章の「健康及び安全」の中に、保育所における食育の推進が、健康生活の基本である「食を営む力」を培う基礎として位置づけられている。まさに、保育に占める食育の重要性である。日本保育協会が毎年公募している「保育実践研究」の応募の中にも保育園の食育活動が取り上げられているが、更なる充実が期待される。

2. 楽しく食べる子どもの5つの姿（厚生労働省の保育所における食育の指針）

保育所における食育は、保育所保育指針を基本として取り組むこととされているが、平成16年に厚生労働省から「楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド」が作成されている。その5つの姿は次のとおりである（表5）。

表5 楽しく食べる子どもに5つの姿（像）

①食事のリズムがもてる子どもに(食事の時、おなかがずいいていますか?)
②食事を味わって食べる子どもに(おいしさを見つけられますか?)
③一緒に食べたい人がいる子どもに(食事の時間は楽しいですか?)
④食事づくりや準備に関わる子どもに(一緒に食事づくりをしていますか?)
⑤食生活や健康に主体的に関わる子どもに(食べ物の話をよくしていますか?)

資料：厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる食育の視点から）」のあり方に関する検討会報告書（2004）

3. 子どもの食育における保護者、保育関係者の役割

幼児期は健全な心身と豊かな人間性を育む基礎づくりの時期である。食育の推進に当たっては父母その他の保護者や教育、保育に携わる関係者の意識向上を図るとともに、相互の連携のもと、家庭、保育所、地域社会がそれぞれの場で子ども達が食について学ぶことのできる環境づくりを進めることが大切である。特に食への感謝の念の理解、食品の安全の知識、食事のマナーなど食の基礎知識が習得できるよう配慮したい。

また、平成17年に厚生労働省、農林水産省作成の「食事バランスガイド」では、子育てを担う世代へのメッセージとして、「①食事はバランス良く、親子で楽しく」、「②朝食は欠かさずに」、「③目指せ野菜大好き」が示されているので参考にしたい。

4. 子どもの心を育てる食育

最近になって、食事は体づくりに役立つばかりでなく、心を育てるという面が重視され始めてきたことは素晴らしいことである。成長期の子どもは食べることを中心に

心身の発育発達がなされていくわけで、子どもの食は心や情緒、感性の発達といった精神発達の面からとらえていくことが大切である。楽しい食卓は子ども達の心の成長、健全育成に大きな影響を与えることになる。また、私達の食べるという行動は、精神的・文化的な要因との関わりが大きく食事は単に栄養素的なバランスといった意味合いだけでなく、食行動の発達、心や情緒、社会性の発達といった、精神発達の面からとらえていくことが大切である。更に食物を調理し、いかに美味しく食べるか、また、食事マナーなどは、精神的、文化的な側面が多い。加えて、動物の摂食行動と違って人間の食事は家族や友人との共食が普通で、食事によってコミュニケーションを深め、その結びつきを強めるといった社会的機能を大切にしたい。

5. 食環境が人をつくる

よく環境が人をつくると言われるが、近年の食環境の変化は子ども達の健全な心身の発育、発達のために望ましいものであろうか。

いつの時代でも環境の変化を受けやすいのは子ども達である。最近の食環境は豊かな食物、色とりどりの多彩な加工食品に囲まれ、感覚的には豊かさと満足感を与えてくれるが、その中にあって子ども達は果たして幸せか、心と体はすくすくと伸びているであろうかと考えると、いささか危惧の念を禁じえないものがある。

最近のように行き過ぎた食の洋風化傾向、簡便化傾向、生活習慣の乱れによる欠食、孤食、偏食、栄養素摂取の偏りなどは、生活習慣病の増加などのひずみ現象を生み出しているといつてよいであろう。幼児期からの健全な食習慣づくりに向けて保育所給食の改善に努めたい。子ども自身が毎日の生活の中から学び取ることでできるような食環境をつくり上げたい。

Ⅵ. 保育所給食献立(サイクルメニュー)の標準化と給食改善

保育所給食の円滑な実施のためには、設置・運営の責任者である理事長、園長等が給食をどのように考え、どう運営するかの方針・理解・運営体制の整備等にかかっているとよいであろう。ここでは、保育所のサイクルメニュー、給食へのこだわり等給食に熱い想いを寄せる園の理事長の活動の紹介と献立業務の標準化について考えてみたい。

1. 「1週間のサイクルメニューを提供のこだわり」

ここでは、宮崎県の社会福祉法人顕真会よいこのもり幼保連携型認定こども園の小笠原文孝理事長（日本保育協会保育科学研究所の運営委員）が、作成している「こだわり読本」「給食・水」編を拝見してその中に「1週間のサイクルメニューを提供のこだわり」があり、その想いに感激したので紹介してみたい。そこでは、栄養士や調理師が献立づくりに手を抜いて楽をしているとか、毎日メニューが変わる日替わりメニューが最も素晴らしいと感じている人がいる。時には行政指導もなされていると聞く。ところが、3歳未満児は、「新しい食材を口にするには極めて慎重」、用心深い。最初に味わたった味や舌ざわり（テクスチャー）の感触が本人の期待した感覚と合わないと、その食材が嫌いになる、また、好物ばかり食べていると飽きて、いきおい嫌いな食品になる、とありまさに同感である。

1週目の食べ始めは、目新しく食べないこともある。2週目は評価、反省にたった献立改善で食べることができる。3週目には能動的に食べるようになる。4週目には「味や食材に慣れてよく食べるようになる」など嗜好も習慣化されてくる。また、1週間に50品目を目途に献立を作成している。家庭ではつくることの少ない和風の献立、酢の物や和え物、煮物など繰り返して食べることで慣れ、美味しく食べられる。としてサイクルメニューの大切さが謳われている。

また、「給食にこだわる」として、前述の「1週間のサイクルメニューを提供のこだわり」のほかに、次の8つのこだわりが謳われている。

①安全な食材へのこだわり、②和食中心の薄味メニューのこだわり、③残さず食べるということのこだわり（食のPDCA）、④適温給食へのこだわり、⑤毎日が手づくりヨーグルトというこだわり（児童育成協会児童給食事業部がニュージーランドから輸入しているスキムミルクでヨーグルトをつくる）、⑥よく噛んで食べることのこだわり、⑦嗜好調査へのこだわり、⑧食物アレルギーを克服するというこだわりである。保育園給食の栄養管理、保育園児の健全な食習慣の育成に向けたこだわりとして感激である。

2. 保育所給食の献立の標準化に向けて

平成27年2月に前記の小笠原文孝理事長の依頼を受けて研修会に参加させていただいた際作成した資料等を基にサイクルメニューの進め方等について考えてみたい。

保育所給食にとって大切なことは、子ども達から喜ばれた献立を基本としてサイクルメニュー方式（1～2週間程度）により給食献立の標準化を図ることである。乳幼児の食事は咀嚼機能の発達に合わせて健康的な食習慣、食嗜好を身に着けることが大切でそのためには、実施した献立の評価の上に乗ってサイクルメニュー方式のシステムを構築したい。なお、献立作成・栄養管理の拠りどころとなる、「2015年版日本人の食事摂取基準」の運用については、平成27年3月31日付け、厚生労働省母子保健課長通知「児童福祉施設における食事摂取基準を活用した食事計画について」が出されているので献立計画等に反映させたい。表6は美味しいと評価された給食献立の標準化に向けた検討事項である。

3. 献立の評価

作成し給食した献立の評価は栄養管理上極めて重要である。次の視点にたった評価を行い、標準的なサイクルメニュー方式を確立したい。

(1) 栄養的な視点

- ①たん白質性食品の種類と分量は適当か。
- ②野菜、果物の1日当たりの分量は適当か。緑黄色野菜の割合はどうか。海藻類も適宜取り入れているか。
- ③脂肪性食品の使用頻度は適当か。
- ④健全な食嗜好、食習慣をいかに育成するか。

(2) 経済的な視点

- ①給食材料費が予算額に沿ったものか。
- ②計画購入ができているか。

(3) 作業上の視点

- ①調理法に問題、偏りはないか。
- ②調理施設・設備に適した調理法か。
- ③調理員の技術で調理が可能か。
- ④決められた時間内に調理が可能か。

表6 美味しい給食献立の標準化に向けて

主な項目	留意したい事項
① 料理の組合せの標準化	・主食・汁物・主菜・副菜、デザートなどの献立構成を標準化する。
② 栄養量の標準化	・2015年版日本人の食事摂取基準に示す、栄養量に沿って乳幼児の栄養量が確保できているか。
③ 食品材料の標準化	・望ましい食品構成の作成
④ 食品購入の標準化	・購入食品・食材の規格、価格、発注方法の検討。
⑤ 調理法の標準化	・料理別の調理法を標準化し誰が作っても上手にできるようマニュアル化する。
⑥ 盛り付けの標準化	・使用する食器、料理の配置、盛り付け量などの標準化を図る。幼児の個人差にも配慮

(4)季節感及び地域特性についての配慮

- ①旬の食材を使っているか。
- ②季節を反映した献立か。
- ③地域の特産物を使っているか。
- ④随時、郷土料理・行事食を取り入れているか。

(5)食品・料理の組合せの観点

- ①見た目の彩りはどうか。
- ②食べやすさ、食感はどうか。

(6)献立の変化

- ①主食・主菜・副菜の組合せはできているか。
- ②和食、洋食、中華風など料理の変化はできているか。
- ③煮る、焼く、揚げる、炒める、蒸すなどの調理法のバランスは。
- ④甘味、塩味、酸味などの味付けは。

(7)給食になじまない献立はないか

- ①大量調理に適したものか。
- ②食品衛生上の問題はないか。
- ③過度に刺激の強い食品や料理はないか。
- ④過剰な着色をした食品はないか。

等について検討・評価したい。

4. 和食のすばらしさを幼児期から

日本は平均寿命、健康寿命とも世界のトップレベルであるが、その背景には和食の素晴らしさが大きく影響しているように思われる。最近では、生活習慣病の時代といわれるが、これらは食生活とのかかわりが深く、予防のためには子どもの時からの健康的な食習慣づくりが大切である。

幼児期から生活習慣病予防につながる主食＋主菜＋副菜の組合せによる食習慣の基礎をしっかりと身に着けるためにも、食の洋風化はほどほどにして薄味の和食を保育所給食にしっかりと位置付けたい。終わりに、近く発表される厚生労働省の第4回乳幼児栄養調査では、2歳以上6歳未満児の食事・間食状況が食品群別、使用頻度別に

調査されているので、最近の幼児の食生活の実態を知るデータとして、その結果に注目したい。

I. 引用資料

1. 水野清子、南里誠一郎、長谷川智子、當中香、藤澤良知、上石晶子「子どもの食と栄養（改訂第2版）」診断と治療社 2014年11月28日発行
2. 国民衛生の動向 2015/2016 2015年8月発行 厚生労働統計協会

II. 引用資料

1. 水野清子、南里誠一郎、長谷川智子、當中香、藤澤良知、上石晶子「子どもの食と栄養（改訂第2版）」診断と治療社 2014年11月28日発行
2. 国民衛生の動向 2015/2016 2015年8月発行 厚生労働統計協会

III. 参考資料

社会福祉法人日本保育協会、保育所における調査研究報告書（平成20年度保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究）

IV. 参考資料

藤澤良知「子どもの欠食・孤食と生活リズムー子どもの食事を検証するー」第一出版 平成22年

V. 脚注

注1) 石塚左玄 嘉永4年2月4日福井県に生まれる。軍医「陸軍少将」・薬剤師として「食養生」と称し、現代でいう「食事療法」の大切さを主唱。

注2) 村井弦斎 文久3年12月18日愛知県に生まれる。明治、大正時代の新聞小説の第1人者、明治37年報知新聞編集長「食道楽」は当時のベストセラー。

VI. 引用資料

宮崎県・社会福祉法人顕真会よいこのもり幼保連携型認定こども園「こだわり読本」「給食・水」編、小笠原文孝理事長（社会福祉法人日本保育協会保育科学研究所運営委員）

※「保育界」2015年4月号～9月号での連載を再構成・再編集して掲載。