

表7. 乳児健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

乳児健診時期	食生活・栄養に関する実施内容	食育の内容
12か月	個別栄養相談	フードモデル、4つのおさら(赤・黄・緑・白)のランチョンマット、3つのグループ(赤・黄・緑)タペストリー等の媒体を使い、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることや食べ物の働きについて指導。よくかんで食べることの啓発、推奨、手作りおやつへの普及 離乳食やおやつについてのメニュー
月齢関係なく	栄養士による栄養相談	

表8. 1歳6か月児健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

食生活・栄養に関する実施内容	食育の内容
・集団栄養指導(希望により個別相談)	おやつについて(特に虫歯との関係)、食事パランスのとりかた
・栄養士による、個別栄養相談(全員)	・日常の食生活の状況確認・食事回数、時間、おやつの与え方等
配布資料・栄養相談(個別指導)	食事のリズム、環境づくり等を中心に、咀嚼・偏食におけるすすめかたについて説
集団指導、試食提供	適切な食習慣(幼児食)の形成への支援、補食の徹底、お手伝いの推進
栄養相談(全員)	・食事の内容、時間、おやつの内容、時間・牛乳の与え方、量、確認・偏食、肥満、アレルギー・咀嚼について
個別相談、資料配布	おやつの試食を通して、望ましい食生活に導く。必要に応じ個別相談
～よく噛んで食べる子どもに～パランスのよい食事・生活リズムを整えることの大切	・食事のリズム・パランスの良い組み合わせ
さ、おやつの意義を伝える	嫌いな食品の対処法、三食規則正しく食べる、よく噛んで食べる、パランスも考えて食
離乳の完了の確認と幼児食への展開の仕方。	幼児期の食事について、食事のパランス、雰囲気、かむこと他
食事アンケートを、事前に送付。栄養指導は、必ず行う。	かみこと。おやつの取り方。箸の使い方。
栄養相談・指導	・食事内容、栄養のパランスについて・間食、飲み物について・食べ方、食に対する意欲について
「かみこたえ表」おやつに含まれる砂糖の量のリーフレットを配布と話。個別相談	問4の回答のとおり
栄養相談	生活リズムと食事内容に着目し、成長に必要な食品がとれるように個別に面接してい
①1歳6か月～3歳の食生活(10人×3回×2日)パワーポイントを使って②食事記録(1日分)に栄養士がコメントを記入し、保健師より指導③個別栄養相談(希望者)④おやつ	・個別相談対応時に必要に応じて取り上げている。
やつの展示と試食	栄養パランスについて、食事のよる生活リズムに調整について、偏食への対応、旬の食材について
個別相談(全員)	間食の適量について(菓子、ジュースの油や砂糖量)食事パランスと適量、食事環境、食事リズム、かむ力を育てる。好き嫌いについて、食育の日普及
・現在の悩みに対する個別の相談	楽しい雰囲気での食事。栄養パランスを考える。よく噛んで食べる。1日3食、規則正しく食べる。
幼児食に関わる集団指導、個別相談	・よくかむこと・うす味の習慣・一緒に食べる(楽しく食べる)・生活リズムを整える生活習慣を身につける、おやつについて
1歳6か月児の食生活・栄養相談	・フードモデル、料理カードを使い、1日分(1食分)の確認・相談(ムラ食い・野菜嫌い・偏食など)・資料配布
栄養相談：食事パランス、適量、間食、かむ力、好き嫌い、朝食、マナー、食事リズム等	フードモデル、4つのおさ(赤・黄・緑・白)のランチョンマット、3つのグループ(赤・黄・緑)タペストリー等の媒体を使い、主食・主菜・副菜をパランスよく食べることや食べ物の働きについて指導。よくかんで食べることの啓発、推奨、手作りおやつ
「町の課題」朝食欠食がある(1割)・勧奨の時間・回数を決めていない(5割)・濃い味付け→食事を楽しむ食生活の必要性を伝えていく(生活リズムも含めて)・間食の意義・効果的な食べさせ方(幼児期に適した食品の紹介)・味付けが子の体へ及ぼす影響を子の成長・発達と成人期の生活習慣病に結びつけて伝えていく	食習慣や栄養パランスについての個別指導
集団指導にて歯科衛生士と一緒に生活リズムと食事についてのペーパーサート、個別指導にて健診フローや事前アンケートからの栄養相談	生活リズムを整える
・1～2歳児の食事のポイント	素材の味を大切に。食べ方・マナー
・1才6か月児の健康づくりハンドブックを全員配布。・管理栄養士による個別相談	
幼児食相談：個別、希望者	
子どもの楽しい食卓	
個別栄養相談	
個別栄養相談	
・3食規則正しく食べる・おやつのとり方	
個別相談	
・栄養士による個別相談指導。パンフレット・チラシ配布	

表8. 1歳6か月児健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

実施内容	食育の内容
<p>1 個別栄養相談：必要な見及び希望者に対して、適切な食生活習慣の定着について支援する 2 口腔衛生講話：むし歯予防の講話において、適切な食生活の重要性について伝える（歯科衛生士）</p> <p>健診票の栄養問診・体格計測値から、セレクト基準をもうけて問題のある者のみを栄養相談にまわす。</p> <p>必要に応じて適切な栄養方法や食習慣についての個別相談・指導を行う</p> <p>栄養士による集団指導</p> <p>1歳6か月児の食生活と栄養について説明・・・よい食習慣をつけることを中心に。</p> <p>栄養相談</p> <p>幼児の食生活指導・相談。おやつ指導</p> <p>離乳食から幼児食へ移行されているか確認し、発育・発達段階に応じた様々な食品や調理形態に慣れるよう集団指導・個別相談。</p> <p>おやつの正しい与え方。咀嚼と食事、栄養</p> <p>個別指導</p> <p>手作りおやつを調理し、試食してもらう。幼児食の進め方についてパンフレットを使用して個別指導。</p> <p>問診票の、食事について心配なことがあるの欄に記入があった場合は、こちらが気になることがある場合には、必要に応じて個別で相談・指導する。</p> <p>個別栄養相談</p> <p>栄養士による個別相談</p> <p>個別相談</p> <p>個別相談</p> <p>個別相談</p> <p>希望者、又は栄養相談が必要と思われる子の保護者に対して栄養士が個別に相談を受けている。</p> <p>・保健師による食事、生活リズムについて問診及び指導。・必要時、栄養士の個別相談</p> <p>問診票の食生活のところをチェックし、問題ありと判断された箇所については、母親にアドバイス。</p> <p>個別栄養相談、指導。資料・パンフ配布</p> <p>おやつ講習</p> <p>生活リズム調査と指導、おやつの内容・回数・回数の指導</p> <p>栄養士による栄養相談</p> <p>おやつ・砂糖の含有量について集団指導。バランスのよい食事について集団指導</p> <p>食事内容、おやつ、水分摂取、牛乳摂取</p> <p>集団栄養指導、個別栄養相談（必要な者のみ）</p> <p>のぞましい食事について、おやつの食べ方について、ジュースに含まれている砂糖の量について、及び個別相談</p> <p>食事とおやつについての集団指導</p> <p>健診参加者に対して低体重、肥満等の食生活改善が必要と認められるケースに個別指導を行っている。</p>	<p>・バランスのとれた食事と調理の工夫・適切な間食と水分補給について・生活リズムの確立について</p> <p>質問</p> <p>食生活全般（食材、バランス、摂り方など個々に応じた対応）</p> <p>・生活リズムを大切に。おやつの選び方・与え方・嗜好品の糖分、油脂分の量</p> <p>3食規則正しく食べる。バランスの取れた食事。発達に合わせた大きさと固さ</p> <p>楽しい家族の食事を通して、子どもの生活リズムやより良い食習慣が健やかな食体験により形成されるよう支援。</p> <p>自作の野菜や果物の栄養。虫歯予防と食事</p> <p>バランスよく食べる。生活リズム</p> <p>幼児食の栄養バランスについて。</p> <p>乳幼児期での食事のポイントや進め方についてのパンフレットを配布する。</p> <p>幼児の1日量。食べ物への興味。かむ練習・野菜の摂取</p> <p>個々の相談に対してパンフレットを用いて指導を行う。</p> <p>生活リズム・食事リズム・食事の量、組み合わせ・間食の量、与え方など</p> <p>幼児期の食生活（よくかむこと、自分で食べられる、好き嫌い、食を楽しむことなど）</p> <p>個々の問題点に合わせて、栄養の話だけではなく、生活習慣において助言を行っていることと同じ</p> <p>・生活リズムと合わせて、食事やおやつの内容、回数、時間等について個別指導・卒乳について。</p> <p>・1日3回の食事をしていくか・偏食やむら食いなことなど心配なことについて・おやつの時間と量を決めているか</p> <p>生活・食事時間のリズムを整え、1日3食の必要性と大切さを伝える。好き嫌い調理工夫・改善アドバイス・レシピ紹介</p> <p>幼児期の食事やおやつのおすすめ方、バランスのとれた食事や好き嫌いの対応法など、幼児期の栄養のとおり方全般の指導と試食</p> <p>紹介・試食</p> <p>栄養士が、栄養バランス、規則正しい食生活について集団指導している。</p> <p>食事内容、おやつ、水分摂取、牛乳摂取</p> <p>集団指導にて、生活リズム、主食・副菜・主菜、おやつについての講話を実施。また、栄養面に問題がある児の保護者に個別相談を実施。</p> <p>個別相談</p> <p>食事のリズムとおやつの与え方</p>

表9. 3歳児健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

食生活・栄養に関する実施内容	食育の内容
<p>・集団栄養指導(希望により個別相談) 栄養士による、個別栄養相談(全員) 集団指導(エプロンアター)と配布資料、栄養相談(個別指導) 集団指導 栄養相談(全員)</p>	<p>おやつについて(特に虫歯との関係)、食事バランスのとりがた ・日常の食生活の状況確認・食事回数、時間、おやつの与え方等 食事のリズム、皆で食べる楽しさ等、何でも食べられる(偏食・咀嚼)お手伝いの方法を説明 適切な食習慣の確立への支援。バランスの良い食事(エプロンアター)。お手伝いの推進 ・食事の内容、時間、おやつの内容、時間・牛乳の与え方、量、確認・偏食、肥満、アレルギー ・咀嚼について</p>
<p>個別相談。資料配布 ～よく噛んで食べる子ども～バランスのよい食事・生活リズムを整えること 大切な、おやつの意義を伝える 食事の栄養バランスと量について。おやつの質と量、時間と、むし歯の予防に 食事アンケートを、事前に送付。栄養指導は、必ず行う。</p>	<p>おやつの試食を通して、望ましい食生活に導く。必要に応じ個別相談 ・食事のリズム(早寝早起朝ごはん)、食事前後のあいさつ・好き嫌いへの対策・好ましいおやつ 嫌いな食品の対処法、三食規則正しく食べる、よく噛んで食べる、バランスも考えて食べる、食事 のマナー 正しい食習慣の確立、おやつ等について 好き嫌いをなく食べる。食材の意味やバランスを知らせる ・食事内容、栄養のバランスについて・間食、飲み物について・食べ方、食事のマナーについて 問4の回答のとおり</p>
<p>栄養相談・指導 タペストリーを使って話をする。個別相談 栄養相談 ①食事記録(1日分)に栄養士がコメントを記入し、保健師より指導②個別栄養 相談(希望者) 個別相談(全員) ・現在の悩みに対する個別の相談 ペアサポートを媒体とした子ども向けの集団指導、個別相談</p>	<p>生活リズムと食事内容に着目し、成長に必要な食品がとれるように個別に面接している。 ・個別相談対応時に必要に応じて取り上げている。 栄養バランス(3色)について、料理のお手伝いにつて</p>
<p>3歳児の食生活・栄養相談 栄養相談：食事バランス、適量、間食、かむ力、好き嫌い、朝食、マナー、食事 リズム等 「町の課題」朝食欠食がある(1割)・勧奨の時間・回数を決めていない(5 割)・濃い味付け→・食事を家族で楽しく食べる事の必要性を伝えていく(生活 リズムも含めて)・間食の意義・効果的な食べさせ方(幼児期に適した食品の紹 介)・味付けが子の体へ及ぼす影響を子の成長・発達と成人期の生活習慣病 集団指導にて歯科衛生士と一緒に生活リズムと食事・歯の事についての紙芝 居。個別指導にて健診フオローや事前アンケートからの栄養指導 ・3～5歳児の食事のポイント</p>	<p>間食の適量について(菓子、ジュースの油や砂糖量)食事バランスと適量、食事環境、食事リス ム、かむ力を育てる。好き嫌いについて、食育の日普及 楽しい雰囲気での食事。栄養バランスを考える。おやつの摂り方。規則正しい生活リズム ・よくかむこと・うす味の習慣・一緒に食べる(楽しく食べる)・生活リズムを整える・バランスの 良い食事について・一緒に手作りを 生活習慣を身につける、おやつ、食の体験を広げる、はしの使い方・・・etc ・料理カードを使い1日分(1食分)の確認・相談(アレルギー、おやつ、遊び食べ)・資料配布 バランスの良い「食」を啓発 フードモデル、4つのおさら(赤・黄・緑・白)のランチョンマット、3つのグループ(赤・黄・緑)タペスト リー等の媒体を使い、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることや食べ物の働きについて指導。よ くかんで食べることの啓発、推奨、手作りおやつ等の普及</p>
<p>個別栄養相談 栄養相談 ・おやつのとり方・好き嫌いについて 1 個別栄養相談：必要な児及び希望者に対して、適切な食生活習慣の定着 について支援する 2 口腔衛生講話：むし歯予防の講話において、適切な食 生活の重要性について伝える(歯科衛生士) ・栄養士による個別相談指導。パンフレット・チラシ配布</p>	<p>食習慣や栄養バランスについての個別指導 生活リズムを整える ・バランスのとれた食事と調理の工夫・適切な間食と水分補給について・生活リズムの確立に ついて お手伝いの気持ち大切に。食に対する関心を高める</p>

表9. 3歳児健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

食生活・栄養に関する実施内容	食育の内容
健診票の栄養問診と体格計測値等にセレクト基準をもうけて問題点に適切に指導できるようにしている。全員に個別栄養相談を実施。	次世代育成支援対策事業 市の健康問題を施設と連携を図る。就学前の幼児を対象。(幼稚園・保育所職員との連携を図る。3歳～5歳施設に入所している者がほとんどである。継続支援ができ
必要に応じて適切な栄養方法や食習慣についての個別相談・指導を行う	質問 食生活全般(食材、バランス、摂り方など個々に応じた対応)
栄養士による集団指導	・主食、主菜、副菜でバランスよく食べる。・食の生活リズム ・好き嫌いなく食べよう。・食事のあ
3歳児の食生活と栄養について・・・よい食習慣をつけることを中心に。	いさつ、楽しい食卓
栄養相談	
幼児の食生活指導・相談。おやつ指導	3食規則正しく食べる。バランスの取れた食事。発達に合わせた大きさと固さ
規則正しい生活リズムが形成されているか確認し、好き嫌い等、自我の発達も踏まえたバランスの良い食生活が営まれるよう集団指導・個別相談。	食事を家族等と楽しく食べることや、一緒に作ったりお手伝いすることにより、食を通じた豊かな人間形成が行なわれるよう支援。
おやつの正しい与え方、食事バランス	虫歯予防と食事。おやつの意味と内容
小児肥満予防事業：管理栄養士が全対象者に集団指導を実施。栄養指導が必要な者については個別指導を行なう。(肥満度20%以上のもの又は医師等が必要と認めたもの及び希望者	集団指導では幼児期の栄養と間食のとおり方、個別指導では家族歴・生活習慣・食生活の習慣等の
個別指導	問診、食事リズムの形成と食事のしつけ、間食のとおり方、食事環境のづくりなど。
幼児食についてパンフレットを使用して個別指導	バランスよく食べる。生活リズム
問診票の、食事について心配なことがあるの欄に記入があったらばあいと、こちらが気になることがある場合には、必要に応じて個別で相談・指導する。	児への調理の手伝い体験をすすめています。
個別栄養相談	乳幼児期での食事のポイントや進め方についてのパンフレットを配布する。
栄養士による個別相談	朝食の必要性。食事のしつけ
個別相談	個々の相談に対してパンフレットを用いて指導を行う。
個別相談	生活リズム・食事リズム・食事の量、組み合わせ・間食の量、与え方など
個別相談	幼児期の食生活(家族そろって食事を楽しむ、よくむくこと、食事リズムを整えることなど)
集団指導を取り入れて全員に対し幼児期の食生活のポイントについて栄養士が指導。また、別に相談があるケースについては個別に対応している。	個々の問題点に合わせ、栄養の話だけでなく、生活習慣において助言を行っている。
・保健師による食事、生活リズムについて問診及び指導。・必要時、栄養士の個別相談	4と同じ
問診票の食生活のところをチェックし、問題ありと判断された箇所については、母親にアドバイス。手作りおやつを試食	・生活リズムと合わせて、食事やおやつの内容、回数、時間等について個別指導。
個別栄養相談、指導。資料・パンフ配布	・1日3回の食事について ・小食と偏食 ・良くかんで食べる ・おやつの時間と量を決めているか
おやつ講習	食への関心をひきだすはたらきかけ(お手伝いやおやつづくりの紹介)
生活リズム調査と指導、おやつの内容・回数の指導	幼児期の食事やおやつのおすすめ方、バランスのとれた食事や好き嫌いの対応法など、幼児期の
栄養士による栄養相談	栄養のとおり方全般の指導と試食
バランスのよい食事について集団指導。おやつ・砂糖の含有量について集団個別栄養相談(必要な音のみ)	紹介・試食
	栄養士が、幼児食の主食・主菜・副菜のバランスを、教材を用いて集団指導している。
	栄養面に問題がある児の保護者に個別相談を実施。

表10. その他の健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

乳児健診時期	食生活・栄養に関する実施内容	食育の内容
1歳	一日に食べたい目安量の食品展示をして実際の量をみせよう。個別相談	離乳食から幼児食への移行。一日の摂取量
1歳	栄養相談(全員)	・食事の内容、時間、おやつの内容、時間 ・牛乳の与え方、量、確認 ・偏食、肥満、アレルギー・咀嚼について
13か月、24ヶ月	「町の課題」・朝食欠食がある(1割)・育児の時間・回数を決めていない(5割)・濃い味付け・食事を家族で楽しく食べる事の必要性を伝えていく(生活リズムも含めて)・間食の意義・効果的な食べさせ方(幼児期に適した食品の紹介)・味付けが子の体へ及ぼす影響を子の成長・発達と成人期の生活習慣病に結びつけて伝えていく	
1歳2歳	栄養相談・指導	幼児食への移行、食習慣の確立等
2歳	・おやつに必要なエネルギー量120~240kcalに相当する食品の組み合わせをフードモデルを使って考える演習を行なう。・1人分の昼食を食べてもらうことで、バランス食の理解を深める。	
2歳	個別相談。資料配布。歯と栄養についての話	おやつとり方について、お菓子や飲み物に含まれている糖分を示しながら伝えている。
2歳	食事の栄養バランスと量について。おやつについて。おやつとむし歯の予防について。	・食事のリズム、食事前後のあいさつ・好き嫌いへの対策・好ましいおやつ遊び
2歳	食事アンケートを、事前に送付。保健師・医師が必要と認めた場合と本人の希望で、栄養指導を行う。	嫌いな食品の対処法、三食規則正しく食べる、よく噛んで食べる、パランスも考えて食べる。
2歳	栄養相談	・食事内容、栄養のバランスについて ・間食、飲み物について
2歳	2歳児の食生活・栄養相談	食事リズム、何でも食べられる(偏食・咀嚼・おやつ)の方法等について説明
2歳	配布資料と集団指導、栄養相談	おやつの種類と量
2歳	個別栄養相談	適切な食習慣の確立の支援。食に関する問題解決や不安解消の支援
2歳	個別相談	
2歳6か月 歯科	歯科検診フォローとしての個別栄養指導	
2歳6か月	・現在の悩みに対する個別の相談	・個別相談対応時に必要に応じて取り上げている。
2歳6か月	幼児食についての集団指導	生活リズムと食欲の関係、食品に含まれる栄養の働き、栄養バランスの取り方、好き嫌い、食事の雰囲気作り、おやつを取り方・工夫の仕方生活リズムを整える
2歳6か月	・おやつとり方・好き嫌いについて	
2歳6か月	健診参加者に対して低体重、肥満等の食生活改善が必要と認められるケースに個別指導を行っている。	おやつの話・市販のお菓子の中に含まれている砂糖量を知ることにより、おやつの大切さと食事バランスのことをわかってもらう むし歯予防の観点から望ましい食生活に導く
2歳6か月		紙芝居等の媒体を使って食育指導
2歳6か月	～よく噛んで食べる子どもに～バランスのよい食事・生活リズムを整えることの大切さ、おやつとの意義を伝える	
3歳6か月	個別相談	
3歳6か月	健診参加者に対して低体重、肥満等の食生活改善が必要と認められるケースに個別指導を行っている。	
5歳	生活リズムと食事リズムを通じた正しい食事習慣づくり。好き嫌いへの対応。	・食材の名前を知り、食べ物に興味を持たせる。・四季を通じた野菜に興味を持たせる。
5歳	栄養指導は、必ず行う。	嫌いな食品の対処法、三食規則正しく食べる、よく噛んで食べる、パランスも考えて食べる、食事のマナー、手伝いができているか。
検診対象月年齢以外の希望児 * 就学児	希望により個別相談	・対象児の月年齢により異なりますが、離乳食の進め方 幼児食の進め方 おやつとの与え方考え方 等

表11. 食育推進事業

事業名	主要内容
①親子クッキング専業 ②保育所・幼稚園への出前食育講座	①町内全小学校(3校)の希望する親子に対して、食育(特に朝食の大切さ)と調理実習を行う。平成14年度から開催。町と町食生活改善推進委員と小学校とPTAが連携して実施。②希望がある町内保育所や幼稚園に対して、臨時管理栄養士が食育の講座を実施
①育児教室 ②さつまいもづくり	①1年に2回、育児教室において栄養士による講話と調理実習を実施。対象者は就園前の乳幼児とその保護者。内容は、主に「バランスのよい子どもの食事」「栄養のあるおやつ」について。朝食の必要性等を含めた生活リズムについてや、調理へ参加し食材に触れることの大切さ等について説明している。②老人会と幼稚園が共同でさつまいも苗を植え、育て、秋に収穫する。
①健康デー、②食生活改善推進員事業、③白井市栄養士連絡会運営事業 ④食生活改善支援事業	①健康デー：家族で参加できる蕎麦打ち体験教室、わくわく食の探検隊などの教室、②食生活改善推進員事業：おやこ食育教室、③白井市栄養士連絡会運営事業：市内の栄養士の配置がある各機関との情報交換や課題の共有、食育推進のための媒体作成、④食生活改善支援事業：児童館など
①学童すこやか栄養教室(学童保育所)②食育教室(保育所)	①講話、グループワーク(年1回1回×2ヶ所)②講話(年10回程度)
①食育実践活動事業委託②農業体験学習③地産地消	①地区栄養教室などの地域における食を通じた健康づくり活動、正しい食生活、望ましい食習慣について親と子を対象に普及を行う。②市内小学生や保護者を対象に水稲や果樹、野菜等の農産物体験を開催している。③地域の農産物を利用した料理講習会や農業まつりの開催。学校給食における
①旬を食べチャオ(未就学児と保護者対象)②わたりっ子の子の料理塾(小学生対象)③子どもの食育教室(小学生、幼児対象)依頼により④保護者の食育教室(育児サークルなど)依頼により「親子の食育教室」	①地域産品の収穫と調理・食体験②、③、④健康学習と調理実習
①離乳食講習会 ②子育てサロン(育児学級)③親と子の料理教室(食生活改善推進員主催)	保育園において食生活推進員と共に親子料理教室を兼ねた食育専業。
ひよままクック	①3～12か月児をもつ保護者を対象に、年3回実施。講話と時期ごとに1品ずつデモンストラーションで作り、子どもと一緒に試食。②保育所入所前の幼児と家族を対象に教育委員会主催で月1回実施のうち、2回を担当。子どもと一緒に調理。③小学生の親子を対象に実施。食に関する講話・調理実習・試食。(講話を担当)④児童館の児童を対象に実施。食に関する講話・調理実習(中・高学年)保育園未入園児を持つ母親を対象に、調理実習を中心に料理の基本や手作りの大切さを知ってもらう(全5回 2クール)
1. ぱばまま教室、2. 離乳食講座、3. 乳幼児サークル支援事業 4. さわやか健康グループ 5. 栄養と食生活改善推進事業 6. 食のポラントイア、ヘルシーサポート 7. いきいきハリハピリ 8. 高齢者料理教室	1、妊婦への食教育 2、離乳食実習 3、離乳食幼児食の相談と指導、離乳食とおやつ作り 4、生活習慣病予防 5、料理教室 6、食改員育成 7、高齢者の低栄養予防の指導、おやつ作り 8、料理教室
親子相談、子育て広場「おひさまの会」	親子相談：毎月2回(地区別に1回ずつ)、乳幼児を対象に栄養相談を実施している。子育て広場「おひさまの会」：毎月2回(地区別に1回ずつ)、乳幼児とその母親を対象に遊びや読み聞かせを行う会を開催しているが、その中で、年に数回、簡単にできるおやつ作り紹介している。
妊婦料理教室、乳幼児健診、乳幼児相談、「健康しようよう21事業」における小学校区ごとの健康教室。食生活改善推進員の養成・育成事業、食生活相談(成人・老人)	調理実習、試食講演、個別相談、食生活改善推進員による地域の食生活改善など
保育所巡回食育教室	町内全保育所を1回ずつ巡回し、天然だし(昆布・かつお)の味を知り、正しい味覚の形成を促すと、「4つのお皿」を通して、食べ物を選択する力を育てることを目標にしている
「食べるの大好き！チャレンジ隊」	小食や偏食など食育に関する悩みのある児と、その保護者を対象に、野菜の栽培、調理などのさまざまな体験を通して、「食」についての知識と「食」を自分で選ぶ力を身につける。
親と子の料理教室、食生活改善主任推進員研修会(親と子の料理教室研修会)、育児支援家庭訪問事業、パパママ教室	「料理ができる力」を育てる。「食べ物を選ぶ力」(問食の適量：菓子・ジュース等の油と砂糖量、カロリー) (中食、外食の上手な選択の仕方)食卓バランスガイドの普及「食べ物の味がわかる力」「食べ物のいのちを感じる力」(旬の食材、地域の食材を作った実習)「元気なからだがわかる力」(適量、朝食、食事リズム、かむ力、生活リズム(睡眠・運動・排便))食事マナー、家族そろって、食育の日の

表10. その他の健診における食生活・栄養に関する実施内容と食育の内容

	乳児健診時期	食生活・栄養に関する実施内容	食育の内容
事後	個別相談		
低体重	栄養相談		食習慣や栄養バランスについての個別指導
定期外	栄養士による、個別栄養相談(全員)		・日常の食生活の状況確認・月例、年齢に応じた栄養指導
年令に関係なく希望者は受診可能	栄養士による栄養相談		紹介・試食
その他	栄養相談		

表11. 食育推進事業

事業名	主な内容
離乳食教室	19年度は年3回実施。対象→①初期：2ヶ月から6ヶ月児、②中期～後期：7ヶ月～11ヶ月児。内容→①講話「離乳食の意義・進め方を知ろう」試食「お粥とおかずの固さ・量・舌ざわりを体験しよう」～離乳食の器具を使用したポイント説明～②講話「離乳食の意義・進め方を知ろう」、「生活リズムを整えよう」、「幼児期の上手な間食の与え方を知ろう」試食「お粥やおかずの固さ・量を確かめよう」～大
1 乳幼児健診時の食事相談及び「健康さっぽろ21」普及啓発 2 離乳時期講習会 3 にこにこテーブル 4 チャレンジ虫歯ゼロセミナー	1 乳幼児健診時に個別栄養相談。「健康さっぽろ21」啓発ポスター掲示により保護者への健康啓発 2 離乳食の実際の写真を、子どもへの発達に適切な離乳食の提供について 3 子どもが野菜を食べている写真を、ホームページへの掲載 4 虫歯予防のための食生活について(歯科衛生士と小児科医師による) 養護教諭・担任・保健師による「お粥とおかずの固さ・量・舌ざわりを体験しよう」
小学校 食生活教育	離乳食のすすめ方、作り方のポイント・調理方法の説明。試食(母親のみ)あり。歯のお手入れ方法(歯科衛生士) / 親子で料理を作りながら食べることの大切さや楽しさを体験する。/ 地域の母子保健推進員や民生児童委員が中心となり、調理実習や親子クッキング、季節の行事(豆まき、お月見)など簡単な調理実習の体験を通じて、作る楽しみや食べる楽しみを実感してもらう。
ふれ愛食体験事業：行政と食生活改善推進協議会とで、未就園児とその保護者を対象に食の大切さを伝える。 ちびっ子バクバク教室、親子料理教室	朝ごはんを食べる大切さ、好き嫌いなく何でも食べること、バランスよく食べることなど、寸劇や歌、人形劇を用いて食事の大切さを伝える。親と子で料理を作る機会を提供し、親子の絆を深め、また料理に対する関心を深めてもらう。
離乳食教室、食育レシピーの配布	「離乳食教室」生後7～8か月ごろの乳児とその保護者を対象に、離乳食の試食提供、離乳食の進め方・食べさせ方のほか、食事のバランス等について話している。「食育レシピー」毎月19日食育の日に斤内放送での周知や月替わりのレシピーを配布している。
幼児クッキング・親子クッキング	紙芝居・おやのりや朝食の大切さ、お手伝いについて等のお話・及び調理実習
「おやこの食育教室」H20以降は、事業内容を見直す予定。	対象：幼稚園年長児と保護者 内容：幼児向け講話(参加型)①フードモデルを使って食べ物の動きを伝える。②かるたの活用など)実施回数：年3回
「おやこ料理教室」	食生活改善推進員が地区の集会所や公民館で親と子を対象に実施。調理実習と講義。バランス良く食べることや料理をする力、元気なからだのわかる力などについて伝えている。
次世代育成支援対策事業 食育の促進	ママパパ学級、離乳食教室、育児教室
離乳食教室・幼児食教室・親子料理教室	地域の食生活改善推進員の協力のもとそれぞれの年代にあわせて適切な栄養方法の講話と調理
乳幼児を持つお母さんのための食育勉強会	食事バランスガイドによる説明、食事のレシピー紹介、試食など
①おやこ料理教室→小学生と家族を対象に行政と食改が協働で実施。②ちやれんじキッズ→小学生を対象とした公民館との共催事業	①「はやね、はやね、あさごはん」をテーマにしたの学習と調理実習②「バランスのよい食べ方、選び方」の学習や実習等「食」の体験が中心③幼児の食事のポイント、職の意義等、調理のデモンストラーション等をまじえての学習
①離乳食教室②園児食育③児童食育④生徒食育	①-1 対象3ヶ月：離乳食5・6ヶ月の説明 ①-2 対象6ヶ月 7.8ヶ月・9・10ヶ月説明と試食②-1 市内保育園・幼稚園で健康教育・普及啓発②-2クッキング教室③-1市内小学校で健康教育③-2小児生活習慣病予防教室④-1市内中学校で健康教育
①おやこ教室 ②おやこ教室	①栄養士の講話。食生活改善協議会によるエプロンシアター。季節の食材を使った(野菜を中心)調理実習。②栄養士の講話。食生活改善協議会によるエプロンシアター。季節の野菜を使った手作りのおやつ紹介と配布。
食育推進地域活動事業	①市民への普及啓発 食育に関する講習会の開催。ポスター、情報誌等による食育(食事バランスガイドを中心に)の普及啓発 ②人材育成 食育リーダーの養成。栄養士等研修会(各職域の栄養士が共通認識を持ち、全市的に食育を推進することを目的に)開催。
栄養教室、離乳食教室	

表11. 食育推進事業

事業名	主な内容
<p>①母乳育児推進事業②マタニティ、ベビーカー教室③パパママ教室④離乳食・幼児食における管理栄養士派遣事業⑤育児相談事業 *平成19年度「(仮称)豊田市食育推進計画」を策定中</p>	<p>①助産師訪問時、母乳育児の利点等の情報提供、母乳育児支援、卒乳相談②妊娠中に気をつけた食事、夫にできる簡単な料理、母乳育児のための食事、離乳食準備期、離乳食、幼児食等から選択 ③すこやか親子手帳(母子健康手帳)交付時に妊娠高血圧症候群、貧血予防、体重管理について講話 ④次世代育成支援対策推進法に基づき、次世代を育む親に対して離乳食及び幼児食に関する正しい知識の普及を行ない、子育てにおける母親の不安や悩みの解消を図る。また適切な食生活の基礎をつくることへの認識を高めることにより、幼児食の健全育成を図るとともに、食を通じた家族形成や人間性の育成を行なう等の目的で各施設や自主グループからの依頼に対し管理栄養士を派遣する。⑤子育て支援センターで月1回栄養に関する相談に応じる。</p>
<p>「食育講座 赤やん栄養サロン」「食育講座 幼児栄養サロン」「わんぱく塾」朝ごはんを作ろう!</p>	<p>・大人の食事からの離乳食のとおり方、実演、試食、・大人の食事のバランスのとおり方・幼児の塩分濃度、味覚チェック・幼児と親子料理実習</p>
<p>①おやこ料理教室 ②よい食生活をすすめるためのグループ講習会 ③食育推進事業 「4、5歳児食育・歯みがき教室」</p>	<p>①子どもクラブの児童を対象に料理教室を実施 ②子どもクラブの児童を対象に乳製品を用いた料理教室を実施 ③保育園児を対象に食育推進ブックを用いた講習会・野菜を使ったおやつ・試食市内幼稚園において、希望性で実施。食事の大切さやむし歯予防についてエプロンシアターを行う。歯磨きの練習など</p>
<p>①こらべ食育フェア②プレパパママ食育講座</p>	<p>①市内食育推進団体が参加し、食を楽しく学ぶための体験、食育活動の紹介②初妊婦とその夫を対象に、自分自身の食生活を見直すことから生まれてくる子どもへの食育の重要性を啓発する。調理実習では離乳食作り体験も行っている。</p>
<p>親子のたのしい料理教室、こどもの料理教室</p>	<p>小学生と保護者または小学生に対して料理教室を実施している。食に関しての簡単な知識、歯の健康、手洗い実習 その他ゲームなど。調理実習及び試食。</p>
<p>1 食育出前講座 2 一緒に楽しむおやつづくり教室 3 料理の基本、野菜をたっぷり食べよう～育児中の方へ</p>	<p>1 幼稚園、育児サークル等を対象に講話を行う 2 3歳～就学前の子と保護者を対象に調理実習、講話、交流会を行う 3 育児中の方を対象に、料理に対する苦手意識を減らしたり、野菜を豊富に食べるための工夫について、調理実習・講話を行う</p>
<p>食育推進事業 親子栄養教室</p>	<p>H18年度 講演会、H19年度 食育に関するチラシの全戸配布 幼稚園児(年中さん)とその親との栄養教室。2園の幼稚園で各々、年1回実施。親子で調理し、試食。メニュー(野菜たっぷり豚汁、おにぎり、曹菜のごまあえ、フルーツ目玉)</p>
<p>①すくすくクラブ(離乳食教室)②育児サークル栄養・料理教室(依頼講師)</p>	<p>①調理実習、試食会、個別健康・栄養相談、身体計測②調理実習、試食、栄養講話</p>
<p>①親子の食育教室 ②スポーツ少年食育教室 食育教室</p>	<p>①食改善による小学校の親子への食育の指導と調理実習 ②サッカー少年とその親に対する食育中学校1校から依頼があり、1・2・3年生それぞれ学年ごとにテーマを設け、栄養士の講話と食生活改善推進員講師による調理実習を実施している。</p>
<p>①食育講座②食育農業体験講座③家庭教育学級④富士市食育推進計画策定事業</p>	<p>①市民に対し、調理実習や講話を行う。②高齢者に対し、農業体験と収穫した野菜を使った調理実習を実施。③1～3歳児を持つ保護者におやつやランチの調理実習と、講話を実施。④平成19年・20年度で、富士市食育推進計画を策定する。</p>
<p>1歳時すくすく教室、中間離乳食教室、妊婦学級、キヤロットクラス、ヘルシママ教室、育児ママ教室、食生活改善推進協議会、栄養教室、各高齢者教室、児童館食育、子育て支援センター食育、骨草後教室、3歳母親育児講座(子育て支援センターと合同開催)</p>	<p>バランスの良い食事について、朝食の大切さについて、楽しく食事をする。ゆっくり良くかんで食べる。など</p>
<p>平成19年度に関しては1回/年開催の健康福祉フェスティバルというイベントの中で食育をテーマにした催しを行なう予定</p>	<p>栄養実習:未就園児を持つ親を対象とした栄養実習を年に4階実施。テーマは、季節に合わせた、食事やおやつなど。乳幼児期の食生活についての講話も行う。料理したものは、親子で試食を行う。・野菜パブリック元気づけ体操を着ぐるみをつけて子供と踊る。小学生対象で給食献立の調理実習。・学校給食を体験出来るビデオ、フードモデル等を展示。遊びながら野菜をおぼえるピンゴゲーム。食育テーマのパネルシアター。</p>

「新しい時代に即応した乳幼児健診のあり方に関する研究」 乳幼児健診ガイドライン案(栄養・食生活分野)

分担研究者 堤ちはる 日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当部長

1. 健診体制のあり方

(1) 栄養指導・相談の実施形態について

栄養指導・相談は、集団指導と個別指導・相談のそれぞれを組み合わせ、双方の利点を生かすようにして行うことが望ましい。いずれの場合も、個々の小児の特徴を考慮した具体的なものであり、親の心身の健康や育児態度にも留意して、家庭及び地域社会の諸条件に則していることが重要である。

健診の結果については、適切な評価を行い、効果的な対策を講じるため、乳幼児保健を担当する各職能及び各地域組織の代表者が定期的に連絡を行うことが必要である。

(2) 栄養・食生活の個別指導・相談の実施について

1) 必要性の認められるケースに限定して実施している場合

現在、栄養状態に問題が発生していなくても、潜在的なリスクを抱えている場合もある。そこで、個別指導・相談の対象者選定の際には、栄養相談・指導の必要性のある者が見過ごされないよう、対象者を選定する際のスクリーニングの基準設定は慎重にする必要がある。また、栄養・食生活の個別指導・相談の対象者の選定であっても、そのスクリーニング基準は、医師、保健師などの多職種と協議して決定する必要がある。さらに、一度決定したスクリーニングの基準は、地域の母子の状況の変化を捉えて、見直す機会を設けることが重要である。

なお、必要性の認められるケースに、栄養・食生活の個別指導・相談を限定すると、必要性が認められないとされた養育者は、栄養相談・指導を受ける機会がない。そこで、希望者にも栄養相談・指導の機会を設ける必要がある。これにより、食に関する知識・技術の修得が可能となるだけでなく、個別に対話することで育児不安の解消に役立つ。

2) 希望者に限定して実施している場合

栄養相談・指導が必要であるにもかかわらず、養育者が食に関する問題に気づいていない場合には、自ら相談・指導を求めないので、ハイリスクの者が見過ごされてしまう可能性がある。そこで、必要性の認められるケースと希望者への栄養指導・相談の両方を設けることが必要である。

(3) これからの栄養指導・相談の実施形態のあり方

新しい時代に対応した健診のあり方について、「健やか親子 21」には、母親の視点に立脚して、親子が育児方法を生み出せる力をもつための学習の場となるように、また、親子の心の状態の把握ができるよう、母親の語らい、交流、安心の場となるような健診の見直しが求められている。これらの実現に向けては、集団で行う栄養指導・相談はできるだけ少数にしたり、個別の栄養指導・相談は数人を同時に行うことなどの工夫が必要となる。今後は、集団や個別の両者のよさを生かして、5～10人程度の小

集団による相談・指導の体制への移行を考慮することも望まれる。

(4)母親のメンタルヘルスケアへの配慮

栄養指導に割ける時間は、集団、個別指導共に短時間であることが多い。しかし、子どもばかりでなく、母親の態度にも注意する必要がある。育児不安と考えられる母親に対して、まず受容し、共感すること、母親の育児を肯定的に捉えて自信をつけさせることによって、母親を勇気付け、子育てを楽しくすることができる。母親と会話する場合には、専門家の一言は母親に対して大きな影響力をもつので、十分に配慮する必要がある。また、スタッフの間での意見の食い違いは、母親を不安にさせる要因ともなるので、注意が必要である。

話すときのスタッフの表情も大切である。母親の相談事、心配事の提示に対して、顔をしかめたり、暗い表情を浮かべたりすることが、その心配を増幅させることがある。また、その後の母親からの自発的な言葉を失うことになりかねない。この他、身体のふれあいや身振りなどの非言語的なコミュニケーションは、言語よりも極めて重要な意味をもつことを認識する。

(5)専任の栄養士の配置率を高める必要性について

現在、市区町村保健センターに専任の栄養士が配置されていないところもある。しかし、近年は、不規則、不健全な食生活による人間活力の減衰と混乱、平均寿命と健康寿命の乖離、食品の安全性に対する信頼の低下など、食に関する諸問題が増加していることから、食育の重要性が多くの人から認識されている。そこで、市区町村保健センターには、「食」の専門家である栄養士を、非常勤ではなく専任として配置することが必要である。専任の栄養士であれば、地域住民の栄養・食生活について、ライフステージを通じた関わりができたり、母子保健事業においても、その他の事業との連携をとりながら、その地域のあるべき姿をめざした取り組みが可能となるなど、地域住民の健康の保持・増進に寄与するところが大きい。

なお、栄養士配置の有無に関わらず、市区町村保健センターの栄養指導・相談の主な担当者の約90%が栄養士であることから（平成17年度報告書）、栄養指導・相談には、非常勤栄養士が従事していることが多い状況にあることが推察される。

そこで、以下に非常勤栄養士、ならびに栄養士以外の職種が栄養指導・相談、食育にあたる場合の留意点を示す。

1)非常勤栄養士が栄養指導・相談、食育にあたる場合

乳幼児健診は、それに携わる全ての者が、基本的事項の共有化をはかり、継続的な子育て支援にまでつなげていくことが重要である。非常勤栄養士と乳幼児健診に関わる他のスタッフとの連携は十分なのか、健診終了後の情報交換の場に非常勤栄養士が入っているか、非常勤栄養士に対する研修は実施されているのか、また、その受講率はどの程度のものなのか等について、検討していく必要がある。

2)栄養士以外の職種が栄養指導・相談、食育にあたる場合

食育の視点を入れた栄養指導の実施は約90%が栄養士により、また、約8%が保健師により担当され

ていた（平成17年度報告書）。専門性の違いによる「食」についての捉え方の特徴を活かし、両者が相補的に連携しながら栄養指導・相談を充実させたり、食育の取組みを工夫していくことが重要である。

(6) 乳児健診における離乳支援の必要性

市町村の乳児健診は、3、4か月児を対象の地域が多く、そこで離乳食指導を実施しても、時期が早すぎて母親たちの興味・関心を喚起しにくく、離乳食に関する知識や技術の定着はなされにくい。市町村の中には、離乳食教室・講座を乳幼児健診とは別に設定し、指導の機会を設けている地域もある。しかし、それらの指導は、通常希望者に対して実施されることがほとんどであるために、離乳に関してハイリスクの者であっても、希望しない場合には指導や相談の機会が活用されないことになる。そこで、乳児健診の場においては、離乳食教室・講座の紹介ならびに、個別相談窓口など、離乳食関連事業について周知することが重要である。また、乳児健診以外に離乳の支援に向けた継続的なサポート体制を打ち立てる必要がある。

(7) 「点→線→面」で捉える栄養状態の評価

成長は継続的なものであり、その月だけの成長を見て、「点」としての評価は慎まなければならない。出生時よりの変化を捉えるために成長曲線を描き、その変化に伴う健康状態・栄養状態・社会的環境などを考慮し、「面」として捉えて評価することが重要である。

(8) 5歳児健診の必要性について

幼児期に形成された食習慣は、学童期、思春期、さらには成人期にまで引き継がれることが多い。肥満に着目すると、幼児期の肥満は、学童期に移行することが多く、さらにその約40%が成人肥満にまで移行する。肥満からメタボリックシンドロームを引き起こし、それが血管の動脈硬化を起し、心筋梗塞、脳卒中を発症し、死亡に至る流れが幼児期からすでに始まっている。そこで、食育への理解を深め、望ましい食生活の実践に向けた栄養指導・相談の機会として、学童期に入る前に5歳児健診を設けることが必要であろう。

2. 栄養・食生活、食育に関するアドバイス

(1) 乳幼児期の栄養・食生活の特性を踏まえた栄養指導・相談、食育

乳幼児期の栄養は、生命の維持とともに、発育という大きな特性がある。これは、代謝機能、消化・吸収機能、また、エネルギーや栄養素などの必要量にも影響し、一般成人と異なる様々な特徴を有する。

乳幼児期の栄養・食生活の主な特性を列挙すると以下のようなになるので、これらを踏まえた栄養指導・相談、食育を行う。

1. エネルギー、栄養素の必要量が多いこと
2. 適正な栄養量の幅が狭く、過不足時の影響が大きいこと
3. 乳児期には、消化・吸収機能、代謝機能が未熟であること
4. 疾病や感染に対する抵抗力が弱いこと

5. 食品選択の知識、実践力に乏しいこと
6. 味覚、食習慣の形成期であること
7. 個人差が大きいこと

(2)年齢別の栄養指導・相談、食育の要点

1)1か月児健診

①乳汁栄養

母乳栄養の推進が原則となる。しかし、体重増加不良があり、母乳不足が考えられる場合には、粉ミルクを補うように指導する。この場合にも、授乳の初めは母乳を与え、その後に粉ミルクを補うようにして、母乳を与えている期間がなるべく長く継続できるように働きかける。なお、母乳不足により子どもの発育に影響が現れていても、母乳にこだわり、粉ミルクを与えることに抵抗を示す親の中には、粉ミルクを与えると母乳育児ができなくなってしまう、と思いをしている者もいる。その者には、風邪をひいた時に風邪薬を飲む、疲れた時にビタミン剤を飲むのと同様、一時的に粉ミルクの助けを借りても、母乳を与えることはできるし、また、混合栄養や人工栄養になってしまうわけではなく、母乳栄養に戻ることもできることを話すと、安心する者もいる。そこで、母乳に固執してストレスをためないような指導も必要とされる。

母乳を事情で与えられない、あるいは母乳育児にこだわっているのに母乳不足で悩んでいる母親には、粉ミルクで育てることに対して、劣等感や罪悪感をもつことがないよう、十分に配慮した対応が求められる。

②授乳期の子どもの食育、母親の食育

授乳期には、乳汁を、目と目を合わせて優しい声かけと温もりを通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていく。授乳を通して「子どもが欲して、母親が応える」関係の確立をめざしながら、子どもの「生きる力」と「育つ力」を伸ばしていくことが重要であり、このことは、乳児期の食育のひとつでもある。

母親の中には、母乳分泌量を増やすこと、栄養成分に富む母乳が分泌されることなどを願って、食事を過剰に摂取する者もみられる。その結果、乳房トラブルを生じる場合がある。母親は、その乳房トラブルを解決する方法を模索する過程で、自分の摂取した食事内容が、乳房トラブルに影響していることを実感する。そこで、食事の工夫を重ね、その結果、自分の身体の変化に気づく。このように、授乳は母親が自分の健康と食生活の関係を実感し、再考する機会となる。それはまた、家族全員の食生活を見直す、食育の好機ともなる。

2)3、4か月児健診

①哺乳量のむら(ミルク嫌い)

粉ミルクの量は1日5回、1回180～220ml位が、一応の目安となる。しかし、3、4か月頃になると哺乳量にむらが出てくることがある。粉ミルクの量が減少した場合に、哺乳瓶を無理に口に押し込んだりすると、ミルク嫌いになることがある。そこで、多少、哺乳量が減っても、機嫌が良く元気であり、

体重の増加も成長曲線のカーブに沿って順調であれば、粉ミルクを飲ませるように強制しないで、あせらずに回復を待つように指導する。

粉ミルクの場合、子どもが「飲みたいだけ」飲ませるのではなく、親が「飲ませたいだけ」飲ませていないか、確認することが必要である。

②離乳の準備

離乳の開始は 5、6 か月頃が適当であり、この時期は離乳開始前であるが、離乳開始前の予備知識として、離乳の意義、開始時期などについて、「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省、平成 19 年 3 月）を基に指導する。これにより、親の離乳について抱いていた漠然とした不安の解消に役立つ。

従来、離乳の準備として、離乳開始前に果汁を与える場合もあったが、その必要はないことが「授乳・離乳の支援ガイド」に明記された。なお、重湯や野菜スープも、離乳開始前に与える必要はない。果汁や重湯、野菜スープを与えるための準備に翻弄されることなく、親子でゆったりと授乳のひとつときを過ごすように勧めることが大切である。

3、4 か月健診の頃は、まだ、離乳を開始していないので、離乳について話をしても、親の関心はあまり高くないことが多い。そこで、離乳食を開始した後に知りたいこと、発生した心配なこと、悩みへのアドバイスが、いつ、どこで受けられるのか等、離乳食教室や相談窓口などの案内を行う。

3)7 か月児健診

①離乳食の進め方

母乳分泌量が減少してきたときには、母親にバランスのよい食事の摂取、十分な睡眠の確保など、母乳分泌量が増えるような生活習慣を促す。しかし、子どもの体重増加が不良であれば、粉ミルクを足すか、離乳食の量を少し増やして様子を見るように助言する。

離乳食は 1 日 2 回、適当な間隔をおいた授乳の直前に与える。固さは舌でつぶせる程度（例えば豆腐程度）のものである。この頃になると、離乳食を飲み込むコツを覚えて、口から離乳食を出すことも少なくなり、食事を楽しむことができるようになる。しかし、親の中には、離乳食のメニューを考えたり、作ったりすることを苦痛に感じる者もいる。そこで、離乳食は特別な手間をかけるのではなく、日常作る大人の料理から、取り分けて薄味で作ることを勧める。なお、離乳の進行に応じてベビーフードを利用することができる。ベビーフード使用の際には製品の利点、留意点などを正しく理解して、適切に利用することが勧められる。「授乳・離乳の支援ガイド」には、ベビーフードを利用するときの留意点が記載されているので、それを参照するとよい。

②離乳食を食べない悩みについて

離乳食を食べないと悩む親もいるが、機嫌が良く、成長曲線のカーブに沿って体重増加があれば、心配ないことを伝える。なお、離乳食を食べないと悩む親の中には、母乳を頻回に与えており、授乳リズムの確立がなされていない者がみられることがある。頻回授乳では空腹を感じにくくなり、離乳食を食べられないこともあるので、この時期に授乳のリズムがまだ確立していない場合には、早期に授乳リズムが確立するように指導する。

③離乳期の食育

離乳期には離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼と嚥下を体得していく。美味しく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていく。離乳食は、一人一人の子どもに合わせて進め、強制することはしない。

4)10 か月児健診

①離乳食の進め方

10 か月頃になると、離乳食は1日3回位、ミルクは2~4回位になる。離乳の進み具合と、子どもの成長曲線を確認する。

②フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発された食品である。牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し、牛乳で過剰になるたんぱく質、ミネラルをある程度減量している。価格も育児用ミルクより安く設定されている。フォローアップミルクは、離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば、9 か月以降とする。ただし、9 か月を過ぎたからといって、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はないことを伝える。

③手づかみ食べの勧め

この頃になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始める。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行動の発達である。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも興味を持ち始める。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で食べようとする力を育てていく。そこで、親にも、この時期の「手づかみ食べ」の重要性の理解を促す。また、「手づかみ食べ」を支援するポイントを親に示す。

5)12 か月児健診

①離乳の完了と幼児食への移行

離乳の完了は「生後12 か月から18 か月頃」とされている（「授乳・離乳の支援ガイド」、厚生労働省、平成19年3月）。この頃は、食事は1日3回となり、その他に1日1~2回の間食（おやつ）をとることを目安とする。なお、離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。母乳または育児用ミルクは、一人一人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与えるように指導する。なお、育児用ミルクを与えている場合には、哺乳瓶でなく、コップで飲む練習を始めることを勧める。1歳を過ぎると牛乳が飲用可能となる。牛乳を飲ませる場合にはコップで与える。

離乳が完了すると幼児食へ移行するが、この頃は、まだ奥歯が全部生え揃ってはいない。そこで、奥歯で噛み潰したり、すり潰したりする必要のある食物は、与えても丸呑みをしてしまうことが多い。丸呑みは早食いにもつながり、早食いは肥満を誘発する。そこで、この時期の食事は、奥歯の生えている

状況に応じた食品を選び、調理法にも工夫が必要なことを伝える。

6)1歳6か月児健診

①規則正しい生活リズム、食事のリズムづくりを

成長曲線に沿って体重の増加があれば、この頃の子どもの食物の摂取量はあまり多くないことを親に知らせる。食物の強制、無理強いを避け、規則正しく、会話をしながら楽しい食事をすすめていくことが、食育の基礎となる。親と一緒に食卓に着き、子どもは自分の食器で食べるようにすると、子どもの自分で食べる意欲を育てることにつながる。

副食は薄味に調理し、おやつは、食事の妨げにならない内容と時間を決めて与える。

②偏食の対応

幼児は野菜、肉、魚などを嫌うことが少なくない。しかし、栄養学的には、ある特定の食品を嫌っても、栄養価の類似した食品を食べることができれば問題はほとんどない。しかし、幼児期は社会生活に適應させていく時期であり、様々な食品を体験させて、受け入れられるように環境を整えていくことが求められる。なお、幼児期は咀嚼機能が発達過程にあり、食べにくい食品の場合には、食品そのものの味が嫌いでも嫌がることもある。そこで、咀嚼機能に合わせた調理形態にすることが重要である。

また、幼児期の偏食は、ある時期に食べられなくても次第に食べられるようになったり、今度は他の食品を嫌がったりというように、食品が固定化しないことが多い。そこで、ある食品を嫌っても偏食と決めつけずに、日を改めたり、調理法や味付けを変えたりするなど工夫して受け入れを促す配慮が必要である。

③遊び食べへの対応

幼児期の生活は遊びが主体であり、遊びを通して心身が成長・発達していくこと、また、年齢が進むにつれて遊び食べが減少していく。そこで、遊び食べは食事の自立へと向けたごく自然な行動の一つと考えることもできる。そこで、食事中に遊び出してしまった場合は、追い回したり、強制的に食べさせたりするのではなく、30分程度に時間を区切って食事を打ち切るようにする。

④むら食いへの対応

むら食いは、自我の発達や発達速度の緩慢化による必要栄養量の減少などに対する調節作用とも考えられる。そこで、食事の強制は避け、子どもの食欲に任せることが大切である。なお、日頃、食事や間食の時間を一定にしたり、積極的に運動をしたりするなど、生活リズムを整え、食事の時間が空腹で迎えられるようにすることを心がける。

⑤食物アレルギーへの対応の基本

家族にアレルギー疾患の既往歴がある、またはすでに発症している子どもの場合には、医師に相談して予防的介入や治療を行う。

アレルギー疾患の予防や治療を目的として、医師の指示を受けずにアレルゲン除去を行うことは、子

どもの栄養障害を招き、成長・発達を損なう恐れがあるので、必ず医師の指示を受けるようにする。

7)3 歳児健診

①幼児期の肥満、生活習慣病との関わりについて

・幼児期の栄養が、年を経て、成人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患と関連があることが、最近多く報告されている。また、幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与える。そこで、幼児の親には、「子どもだから食事は適当に済ませる」のではなく、「子どもだからこそ、食事は適切なものに」ということを伝えていく。さらに、幼児期の栄養・食生活の問題は、生涯を通じた健康、特に肥満等の生活習慣病の予防という長期的な視点からも考えることが重要であることを認識できるような指導を行う。

②少食や偏食への対応

親が少食や偏食を訴えても、子どもが元気で、成長曲線に沿って体重が増加していれば、心配の必要がないことが多い。問題と考えられる場合は、食事のリズムが乱れて、食事時間が空腹で迎えられないことがないか、偏食を直すために、食事を強制したりするようなことがないか、などについて確認する。子どもが期待通りに食べなくても、あせったり、落胆したりせずに、楽しく食事ができるような雰囲気作りをするように、母親に働きかけていく。

③不適切な生活習慣の是正の促し

近年は大人の生活リズムに影響されて、夜型の生活になったり、食事の時間が不規則になったりしている子どもが多く見られる。就寝時刻が遅くなると、起床時刻も遅くなり、朝食の欠食も起こりがちになる。また、朝食を欠食すると午前中元気が出ない。また、食事回数が少なく、まとめて食べる習慣をつけてしまうと肥満にもなりかねない。夜型リズムがついている子どもの親には、「夜寝るのが遅くなるのはなぜか？」と普段の生活の実態をたずねることが勧められる。本当はもう少し早く寝かせたいと親が思っているのか、あるいは、就寝時刻が遅いことを全く気にしていないのか、により助言は異なる。

もう少し早く寝かせたいと思っている親には、その家庭の状況を聞き、早寝早起きするために実行可能な具体的なアドバイスを行う。一方、就寝時刻が遅いことを全く気にしていない親には、夜型の生活リズムの子どもへの悪影響について、理解を促し、朝型の生活への行動変容のきっかけを作ることが求められる。

8)5 歳児健診

①基本的な食習慣確立の確認

この頃になると、エネルギーや栄養素のほとんどは1日3回の食事から摂取するようになり、大人の食事スタイルに近づいていく。肥満、生活習慣病との関わりや、不適切な生活習慣の是正を促す。

5歳児は、食事や間食は自分の意思で摂取することが多くなるが、間食として、菓子や清涼飲料水などの過剰摂取が習慣化している子どももみられる。それらの習慣により、肥満やむし歯が誘発されることもある。しかし、子ども自身では、まだ、間食の量のコントロールは困難であることが多い。そこで、

間食の内容、量については、子ども主体ではなく、親が適切なものを選んで与えるように支援する。なお、親が適切な間食が選べるように、市販のお菓子、スナックなどの栄養成分の見方などの基礎知識を与えることも望まれる。

②味覚の形成と外食の利用

味覚の形成は乳幼児期からの食生活に影響される。ファストフード店は子どもも喜び、手軽なので利用する親が多いようであるが、その店の味付けは万人向きで一般的に濃厚である。幼いうちから多様な味の経験が乏しくては、将来の味覚の幅を狭め、また、その家庭独自の味や嗜好が育ちにくくなる。

外食は、それ自体が悪いのではなく、外食では雰囲気が変わり、普段の食事よりも多く食べがちである。また、一般にファストフード店のメニューには脂肪の多い食材がよく使われ、例えばひき肉料理などで、肉を食べているつもりが脂肪のほうが多いということもある。その上、揚げる、炒めるなどの油を使った調理法も多く、油脂の摂りすぎからエネルギー摂取過剰で、肥満、高脂血症、動脈硬化症などを招きやすい。これらの情報を親に与え、外食する際には、できるだけ脂質の多いメニューを避け、不足しがちな野菜料理を取り合わせる工夫ができるように支援する。

③子どもの食行動の問題点の背景を理解した支援を

子どもの食行動の問題点の背景には、彼らの生活に潜む何らかの理由がある。その理由を親との会話の中で探り、家庭を含めた子どもの環境を見直すなど、問題解決に向けて支援することが必要である。

幼児期は生涯を通じた健康づくりの時期であることから、食行動の問題点の解決を図りながら、適切な食習慣づくりや、食事を通じての家族の団欒の勧め、楽しく食事のできる環境づくりなどについても支援を行なう。その際、親の食に関する知識・技術、ならびに食への興味・関心に応じた支援が求められる。

(3) 歯科保健と関係する食生活指導、食育

ショ糖を多く含む菓子、清涼飲料などを摂取すると、歯垢の細菌がショ糖を分解し、酸を生じ、これが歯を侵してう蝕となる。ショ糖の多い飲食物は、う蝕を招きやすいので、乳児期から味付けを薄めにし、おやつに甘いものを控えること、だらだら食いをしないで、時間を決めて飲食すること、食後に歯磨きや口ゆすぎ（ブクブクうがい）をするなどの習慣をつけることが望ましい。

また、顎骨が発達し、永久歯の生えるスペースが確保されることが必要なので、よく噛む食習慣を離乳食が3回となる9か月頃から心がけることが必要である。やわらかい食物は歯から離れにくく、歯を汚しやすい。しかし、肉や繊維の多い野菜などをよく噛んで食べれば、食物自体による自浄作用も期待できる。

(4) 乳幼児健診の場を活用した食育の推進について

1) 地域住民のニーズに合致した食育の推進の必要性

乳幼児健診の場において、食育の視点を加えている市町村は多い。しかし、食生活に関するアンケート調査を実施したり、子育てに関わる者の意見交換の場などを設定して、地域住民の現状とニーズを把

握する必要がある。さらに、それらを踏まえて、地域住民に求められる食育の方向性、内容などについて検討していくことが重要である。

2)生涯の健康を視野に入れた食育の必要性

乳幼児期に健康的な食習慣の基礎を培うことが将来のメタボリックシンドロームの発症を予防し、生活習慣病予防にまでつながるといふ長期的な視点に立脚した食育を乳幼児期から実施することが重要である。

また、乳幼児の食生活に関心をもつことから発展させて、家族全員の食生活改善をも視野に入れた食育が必要である。

3)適正な食事のリズムの確立

健康の維持・増進のためには、栄養学的、脳生理学的な摂食リズムの確立が大切である。摂食リズムの消失が、様々な食の問題の源になっている。乳幼児健診の場においては、1日3回の食事と間食（おやつ）の重要性について、親の理解を促す食育が必要である。その際、朝食の欠食といった1つの事象に目を向けるのではなく、子どもの起床から就寝までの1日の生活の流れを振り返り、生活リズムが適正なものであるかの見直しを行うことが重要である。

4)家族で食卓を囲む(共食)の勧め

子どもだけ、あるいは子ども一人だけの食卓（孤食）では、食事のマナーが身につかない。また、好きなものを好きなだけ食べてしまい、栄養バランスも欠けがちになる。一方、家族そろっての食事では、これらの解消はもとより、食欲が増し、食卓を囲む人とのコミュニケーション能力や協調性も育つ。また、家族でいろいろな話をしながら食べた経験は、その子どもにとって将来の家庭のイメージにもつながる。毎日、家族で食べることは無理という家庭では、週末だけでも家族の揃う、皆で食べる食卓の楽しさを十分に味わうことが大切で、そこに心と身体のバランスのとれた発育・発達がみられる。

また、将来、自立した食生活が営めるようにするためには、生育の過程において、親子で共に調理したり、食卓の準備をしたりすることも重要である。そこで、子どもの日々の生活の中に、食事の手伝いを組み込む配慮が求められる。

5)親の食意識向上の支援を

乳幼児期の子どもは、自分の食べるものを適切に選択したり、調理したりすることはまだできないため、その食生活は親に依存している。そこで、「楽しく食べる」ことをめざす子どもへの食育と共に、親への食育が必要となる。親に対しては、適切な食習慣確立への促しや、適切な献立・調理による料理の提供など、実践的な支援が望まれる。

食習慣の乱れが目立つ今日こそ、乳幼児期から健康的で質の高い生活を営むことのできる能力（生きる力）が身につくよう、大人たちの食生活も見直すことが重要である。