



# 幼児期の健やかな発育のための 栄養・食生活支援ガイド



令和2年3月

厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）

「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究」

# 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド

## 目次

1. はじめに	1
2. 幼児期の栄養・食生活等をめぐる状況	2
1) 子どもの発育・発達・健康について	
2) 子どもの生活習慣について	
3) 子どもの食事・間食・飲料について	
4) 子どもの食行動について	
5) 子どもの食生活と保護者の生活習慣、社会経済的状況との関係について	
3. 幼児期の栄養・食生活についての基本事項及び理論的枠組み	10
1) 子どもの心配ごと	
2) 保護者の課題	
4. 幼児・保護者の栄養・食生活の課題の改善のための支援の考え方と方向性	12
5. 幼児期の栄養・食生活支援の取組事例の紹介	25
6. 文献	57

## 1. はじめに

社会経済状況やライフスタイルが変化する中で、子育てを専ら家族に委ねるのでは、子育てそのものが大きな困難に直面することは多い。

「健やか親子21（第2次）」においては、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策としての意義や、少子・高齢社会において国民が健康で元気に生活できる社会の実現を図るための国民健康づくり運動である健康日本21の一翼を担っている。中間評価においては、2つの方向性、すなわち、1つは地域間での健康格差を解消する必要性、もう1つは多様性を認識した母子保健サービスを展開することの必要性が示され、策定時から10年後に目指す姿を「すべての子どもが健やかに育つ社会」とされている<sup>1)</sup>。

厚生労働省において、離乳（生後12～18か月）後の幼児期の栄養・食生活について、科学的根拠に基づき、具体的な支援の方法が示されたものはない。そのため、幼児期における心身の発育・発達や基本的な生活習慣の形成などの特徴を踏まえ、適切な栄養摂取や食生活の支援について明示し、保護者への支援の充実を図る必要がある<sup>2)</sup>。

すなわち、幼児期の栄養・食生活について、保健医療従事者や児童福祉関係者等が支援を進めるに当たって共有すべき基本事項とその基本事項を踏まえた保護者への支援が地域や保育所等の子育て支援機関で積極的に行われるための好事例等を提示し、関係者の参考としてもらうことが重要となる。

そこで、本ガイドでは、幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活にむけ、保健医療従事者や児童福祉関係者等が支援を進めるに当たって共有すべき基本事項を示す。

具体的には、以下の内容を示している。

- 1) 幼児期の栄養・食生活等をめぐる状況（平成27年乳幼児栄養調査結果より）
- 2) 幼児の健やかな発育・発達・健康に影響する栄養・食生活の心配ごと、保護者の課題についての基本事項、及び、理論的枠組み
- 3) 幼児・保護者の栄養・食生活の課題の改善のための支援の考え方と方向性。
- 4) 幼児・保護者の栄養・食生活の課題に対する自治体や保育所等子育て支援機関での取組の紹介

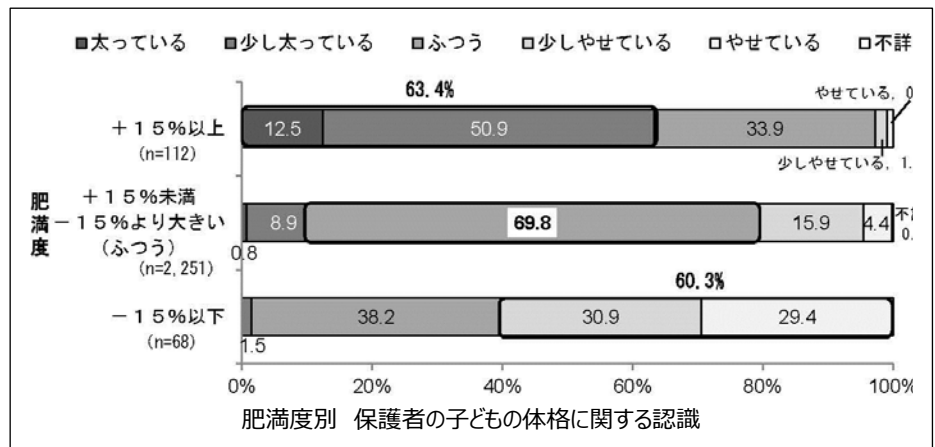
## 2. 幼児期の栄養・食生活等をめぐる状況（平成27年乳幼児栄養調査結果より）<sup>3)</sup>

### 1) 子どもの発育・発達・健康について

#### (1) 子どもの肥満度、及び、保護者の子どもの体格に関する認識

肥満度がふつうの子どもについて、約3割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。肥満傾向、やせ傾向の子どもについて、約4割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。

幼児身長体重曲線を用いた評価による肥満度は、ふつう（肥満度±15%）の子どもの割合が92.4%であり、ふつうより肥満度が高い（肥満度+15%以上）子どもの割合が4.9%、ふつうより肥満度が低い（肥満度-15%以下）子どもの割合が2.7%



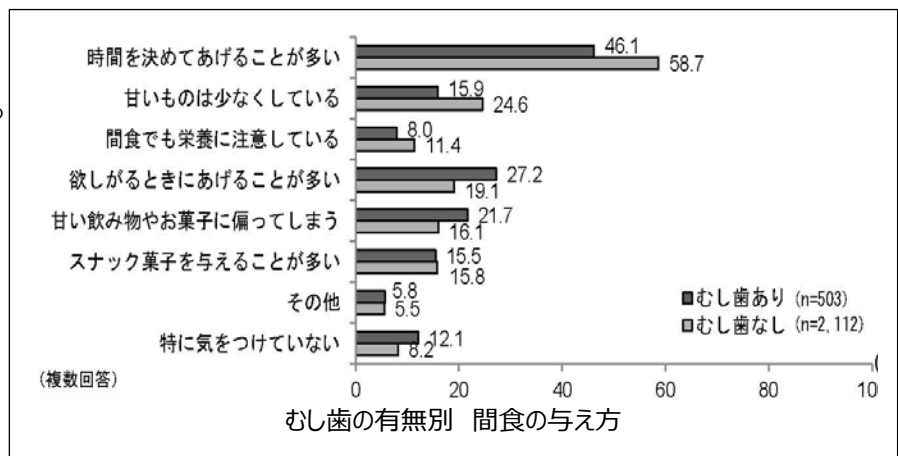
であった。肥満度がふつうの子どもについて、保護者の子どもの体格の認識も「ふつう」と一致している割合は、69.8%であり、約3割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。また、ふつうより肥満度が高い子ども、ふつうより肥満度が低い子どもでは、保護者の認識が一致している割合は、63.4%、60.3%であり、約4割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。

#### (2) むし歯の有無別 間食の与え方

子どもにむし歯のある者に、「欲しがるときにあげることが多い」「甘い飲み物やお菓みに偏ってしまう」「特に気をつけていない」と回答した保護者の割合が高い。

むし歯が「ある」と回答した者の割合は19.2%で、むし歯の本数は「1本」が最も多く32.4%であり、「2本」27.8%、「3本」13.7%の順であった。むし歯の有無別に、間食の与え方をみると、「時間を決めてあげることが多い」、「甘いものは少なくしている」「間食でも栄養に注意している」と回答した者の割合

は、むし歯のない子どものほうが高く、「欲しがるときにあげることが多い」、「甘い飲み物やお菓みに偏ってしまう」「特に気をつけていない」と回答した者の割合は、むし歯のある子どものほうが高かった。



また、むし歯予防のための行動として、「間食の与え方について注意している」と回答した者の割合は、むし歯のない子どものほうが高かった。

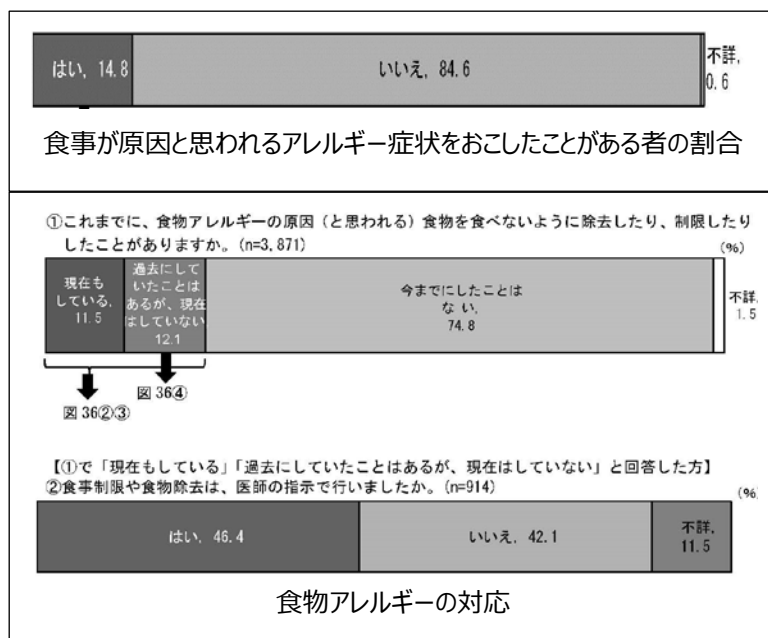
### (3) 食物アレルギーの状況

これまでに、食事が原因と思われるアレルギー症状を起こしたことがある者の割合は 14.8%であった。

そのうち、医療機関を受診した者の割合は 87.8%で、医療機関を受診した際に、「食物アレルギー」と医師に判断された者は 76.1%だった。

一方、食事が原因と思われるアレルギー症状を起こしたことのある者のうち、11.2%は医療機関を受診していなかった。

医療機関を受診しなかった者は、食事が原因と思われるアレルギー症状を起こしたときの対応として、「あなたの母親など家族に相談した」と回答した者の割合が最も高く、43.8%だった。

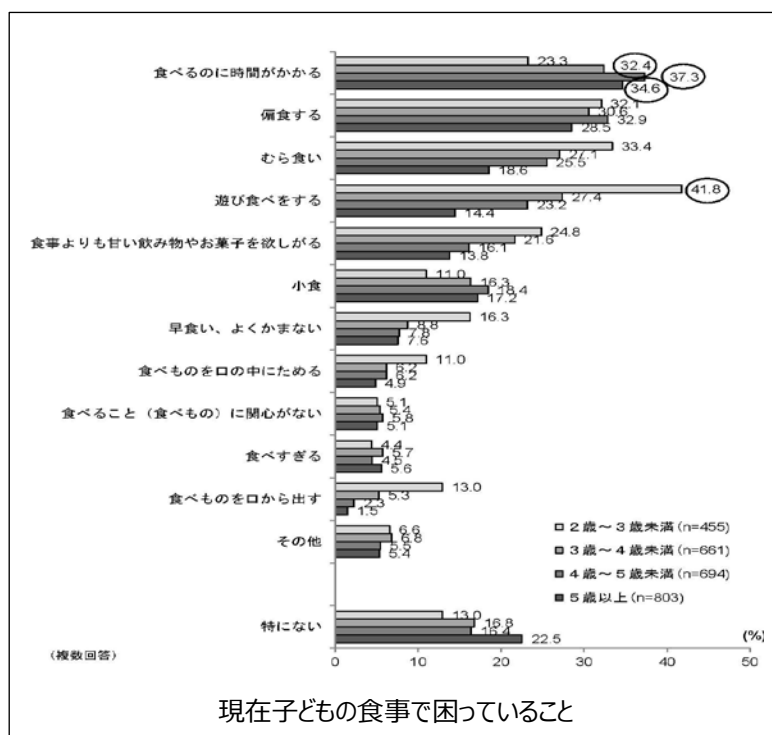


## 2) 子どもの食事・間食・飲料について

### (1) 現在子どもの食事で困っていること

8割の保護者は子どもの食事の心配を抱えており、2～6歳で最も多い心配事（1位）は「食べるのに時間がかかる」（32.8%）であった。

次に、「偏食する」（30.8%）、「むら食い」（25.1%）、「遊び食べをする」（24.8%）であった。

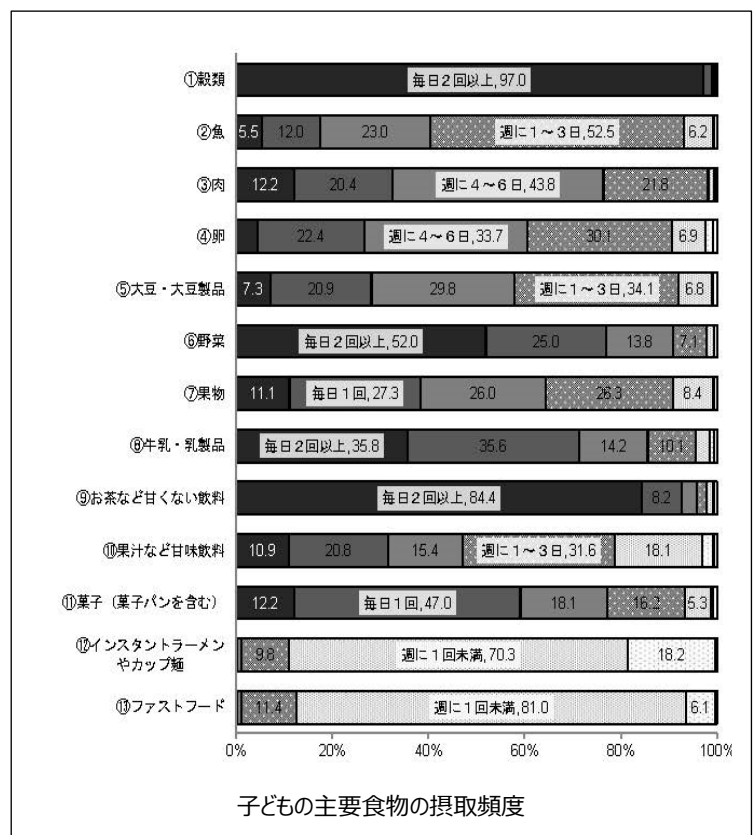


## (2) 子どもの主要食物の摂取頻度

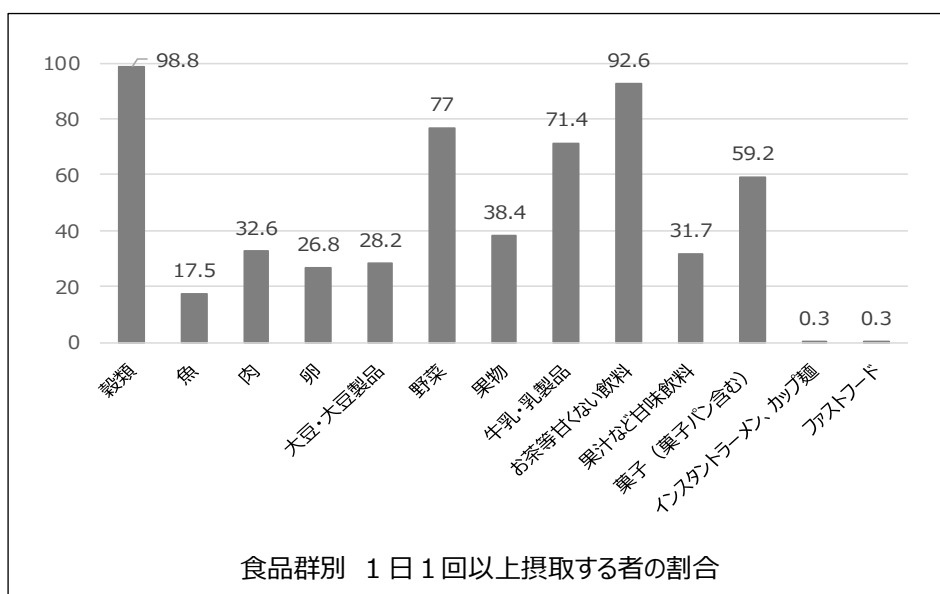
魚、大豆製品の摂取頻度は、他の食品群に比べ少ない。

13種類の食物の摂取頻度について、穀類、お茶など甘くない飲料、野菜、牛乳・乳製品は「毎日2回以上」と回答した者の割合が最も高く、それぞれ97.0%、84.4%、52.0%、35.8%だった。

菓子（菓子パンを含む）、果物は「毎日1回」と回答した者の割合が最も高く、それぞれ47.0%、27.3%だった。肉類、卵は「週に4～6日」と回答した者の割合が最も高く、それぞれ43.8%、33.7%だった。魚、大豆・大豆製品は「週に1～3日」と回答した者の割合は、それぞれ52.5%、34.1%だった。ファストフード、インスタントラーメンやカップ麺は「週に1回未満」と回答した者の割合が最も高く、それぞれ81.0%、70.3%であった。



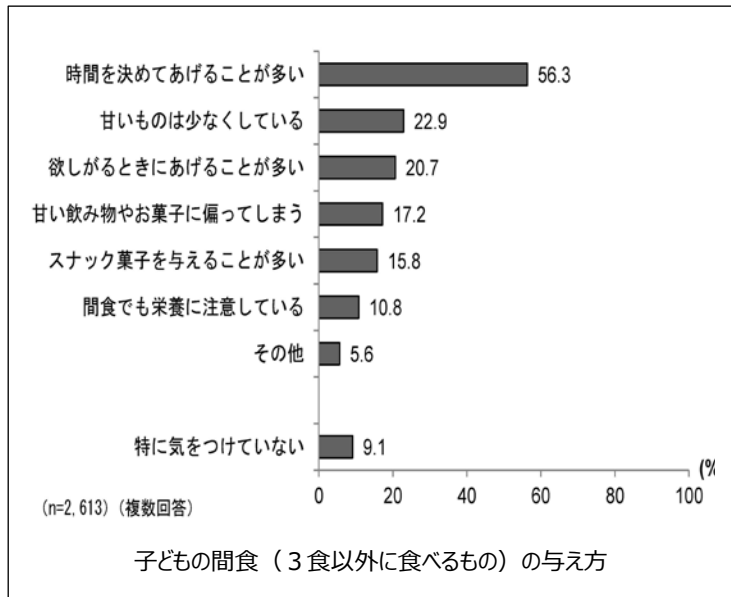
食品群別の1日1回以上摂取する者の割合は以下のグラフにある通りである。穀類、野菜、牛乳・乳製品の摂取は多いが、その他の食品の摂取は、2～3割程度にとどまっている。特に、魚、肉、大豆・大豆製品の摂取が他の食品に比べ、少ない。



### (3) 子どもの間食（3食以外に食べるもの）の与え方

間食の時間を決めていない者の割合は 43.7%、甘い飲み物やお菓子を 1 日 2 回以上とっている者の割合は、2～3 歳で 4 割、5 歳以上で 3 割。

子どもの間食の与え方について、「時間を決めてあげることが多い」と回答した者の割合が 56.3%、間食の時間を決めていない者の割合は 43.7%であった。子どもの間食として、甘い飲み物やお菓子を 1 日にとる回数は、どの年齢階級も「1 回」と回答した者の割合が最も高かった。2 回以上とっている者の割合は、2 歳～3 歳未満が最も高く 41.9%であり、5 歳以上が最も低く 28.9%であった。



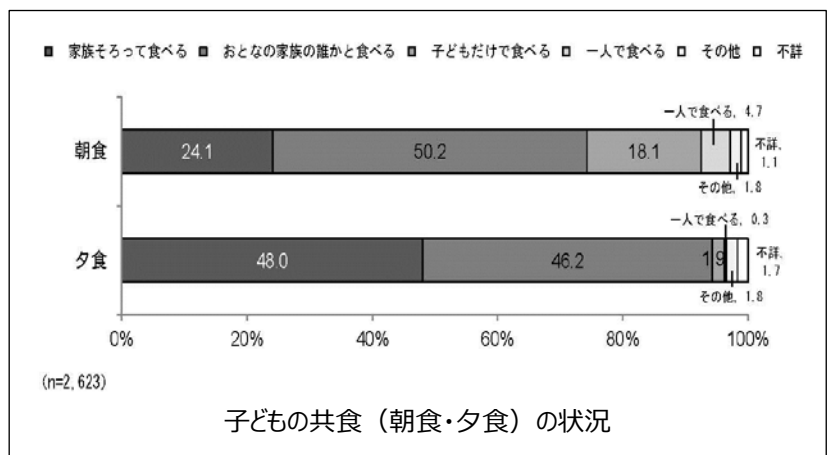
### 3) 子どもの食事を食べる環境について

#### (1) 共食（朝食・夕食）の状況

子どもだけで食事をする者の割合は、朝食 22.8%、夕食 2.2%。

子どもの共食の状況について、朝食は「おとなの家族の誰かと食べる」と回答した者の割合が 50.2%と最も高く、夕食は「家族そろって食べる」と回答した者の割合が 48.0%と最も高かった。

健やか親子 21（第 2 次）で参考とする資料としている「家族など誰かと食事をする子どもの割合」と同様の算出方法を用いると、「家族など誰かと食事をする子どもの割合」は、朝食は 95.2%、夕食は 99.7%であった。



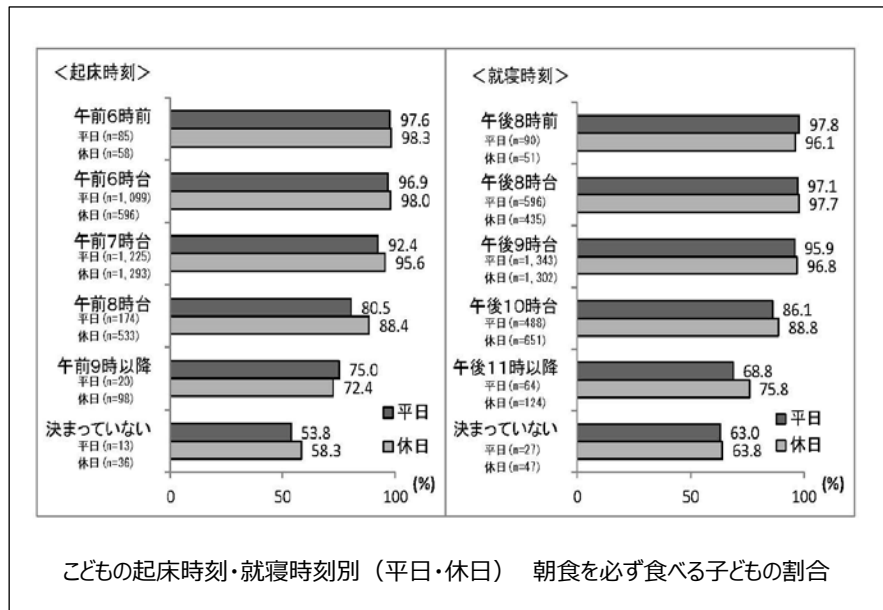
#### 4) 子どもの生活習慣について

##### (1) 子どもの起床時刻・就寝時刻別（平日・休日） 朝食を必ず食べる子どもの割合 起床時刻が遅い子どもに朝食を食べない子どもが多い。

朝食を必ず食べる子どもの割合について、子どもの起床時刻別にみると、平日、休日とも「午前6時前」と最も早い起床時間で、平日97.6%、休日98.3%と最も高かった。

子どもの就寝時刻別では、平日は「午後8時前」(97.8%)、休日は「午後8時台」(97.7%)で最も高かった。

朝食の共食状況別にみると、朝食を「家族そろって食べる」で96.8%と最も高く、「ひとりで食べる」では76.2%であった。

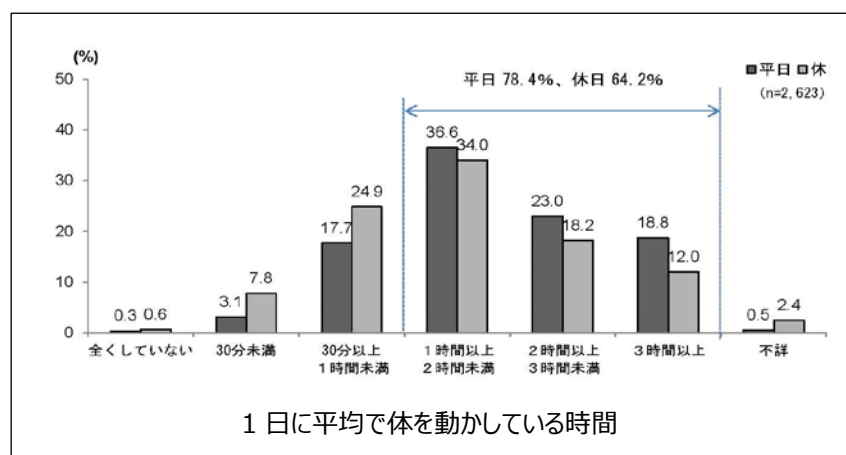


##### (2) 運動と身体活動の状況

文部科学省、幼児期運動指針では、子どもが毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを勧めている。1日の体を動かす時間が60分未満の者の割合は、平日約2割、休日約3割。

保育所等の活動も含めた運動（外遊びも含む）の頻度について、「1週間に5日より多くしている」と回答した者の割合が最も高く、70.0%であった。

年齢階級別にみると、2歳～3歳未満が「1週間に5日より多くしている」と回答した者の割合が最も低く、52.5%であった。



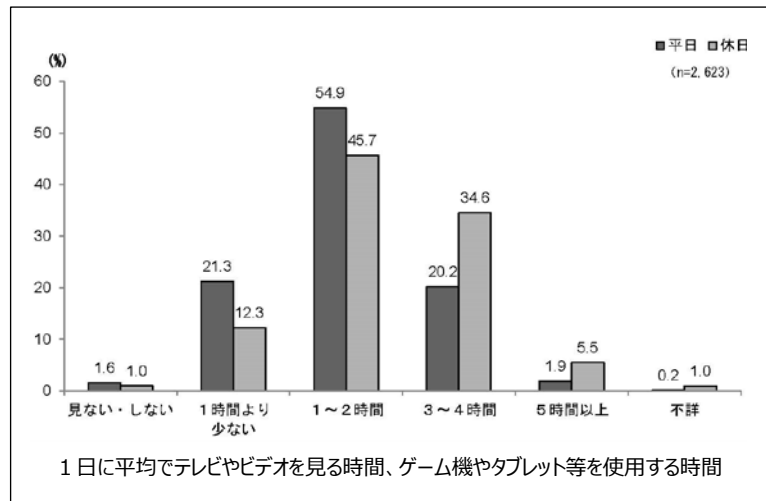
1日に平均で体を動かしている時間は、平日、休日とも「1時間以上2時間未満」（平日36.6%、休日34.0%）と回答した割合が最も高く、1日1時間以上体を動かしている子どもの割合は平日78.4%、休日64.2%であった。



(3) 1日に平均でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間(平日、休日)

平日で約2割、休日で約4割の子どもが、1日平均で3時間以上テレビやビデオをみたり、ゲーム機やタブレット等を使用している。

家で1日に平均でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間は、平日、休日とも「1～2時間」(平日54.9%、休日45.7%)と回答した割合が最も高かった。平日で約2割、休日で約4割の子どもが、1日平均で3時間以上テレビやビデオを見たり、ゲーム機やタブレット等を使用したりしていた。

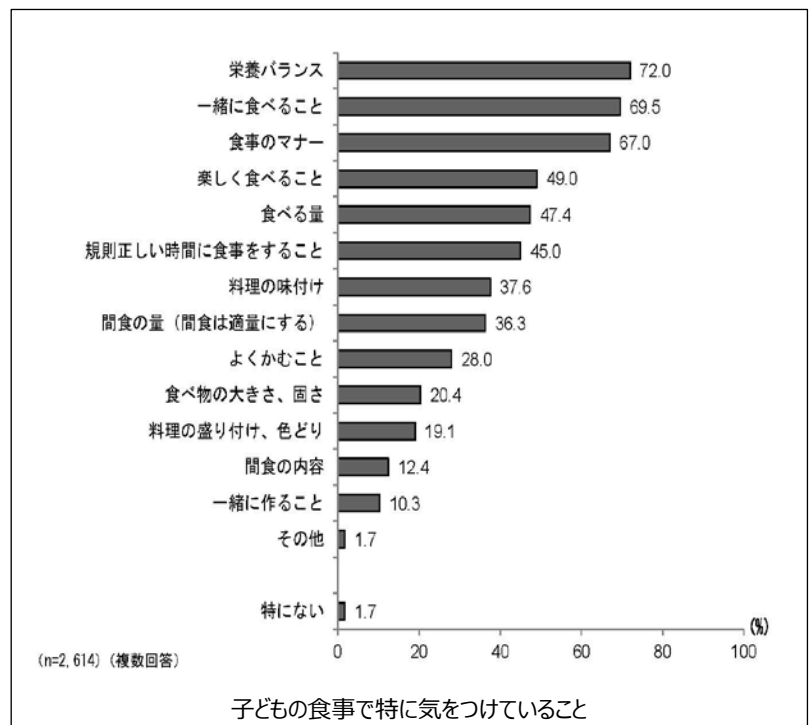


5) 子どもの食生活と保護者の生活習慣や社会経済的状況との関係について

(1) 子どもの食事で気をつけていること :

親が子どもの食事に気をつけることは多いが、子どもの良好な健康や食事につながっているのかは今後の課題である。

子どもの食事で特に気を付けていることは、「栄養バランス」72.0%、「一緒に食べること」69.5%、「食事のマナー」67.0%の順だった。子どもの食事で特に気を付けていることは「特にない」と回答した者の割合は1.7%であり、ほとんどの保護者は子どもの食事について、何らかの気をつけていることがあった。



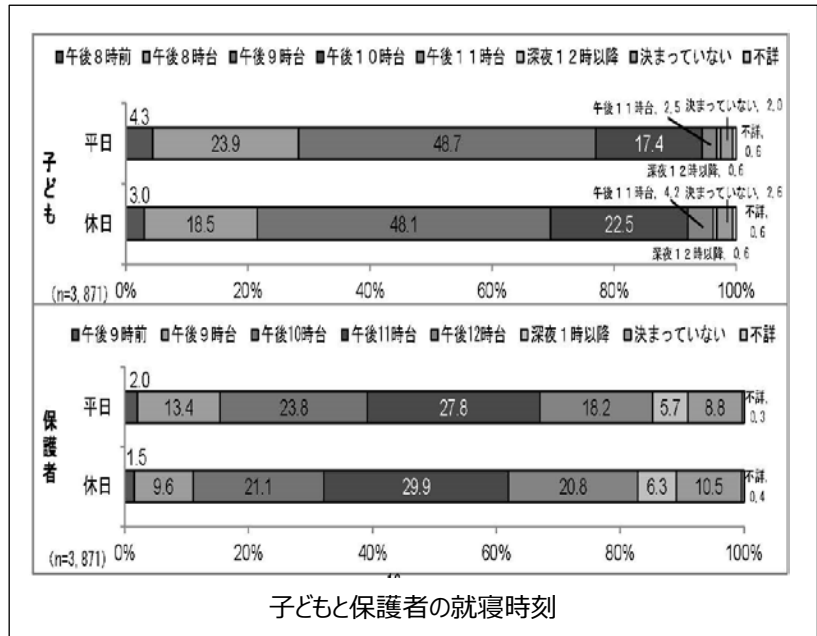
**(2) 子どもと保護者の起床・就寝時刻：**

就寝時刻が遅い保護者の子どもも就寝時刻が遅い（午後 10 時以降就寝の割合が高い）。

起床時刻については、子どもは平日、休日とも「午前 7 時台」（平日 43.5%、休日 46.3%）と回答した割合が最も高く、保護者は平日が「午前 6 時台」47.8%、休日が「午前 7 時台」38.7%と回答した割合が最も高かった。

就寝時刻については、子どもは平日、休日とも「午後 9 時台」（平日 48.7%、休日 48.1%）と回答した割合が最も高く、保護者は平日、休日ともが「午後 11 時台」（平日 27.8%、休日 29.9%）と回答した割合が最も高かった。

保護者の就寝時刻に、午後 10 時以降に就寝する子どもの割合をみると、平日、休日とも保護者の就寝時刻が「深夜 1 時以降」で、平日 35.0%、休日 45.3%と最も高かった。

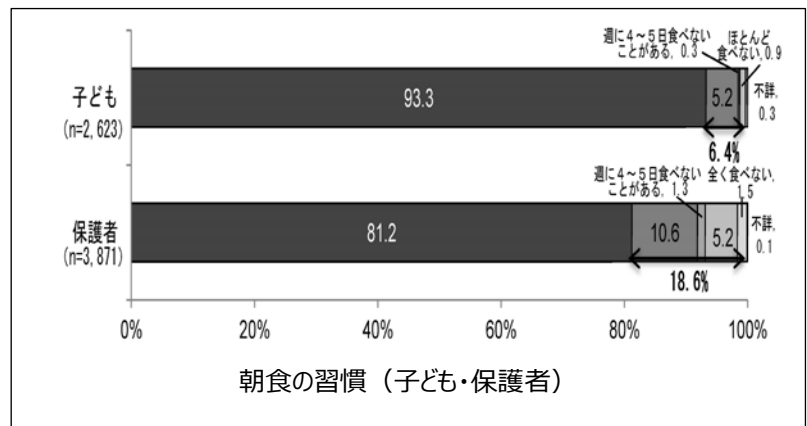


**(3) 子どもと保護者の朝食習慣：**

保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」家庭の子どもに、朝食を食べない者の割合が多い。

毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は 93.3%、保護者の割合は 81.2%であり、欠食する子どもの割合は 6.4%、保護者の割合は 18.6%であった。

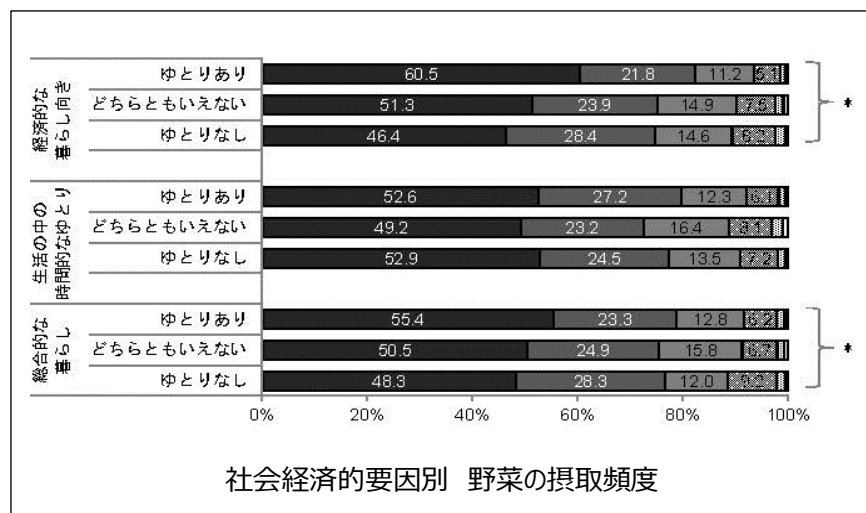
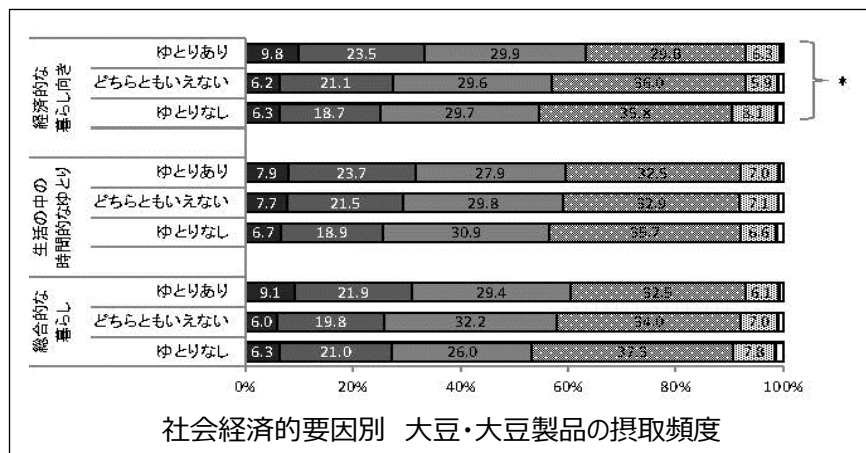
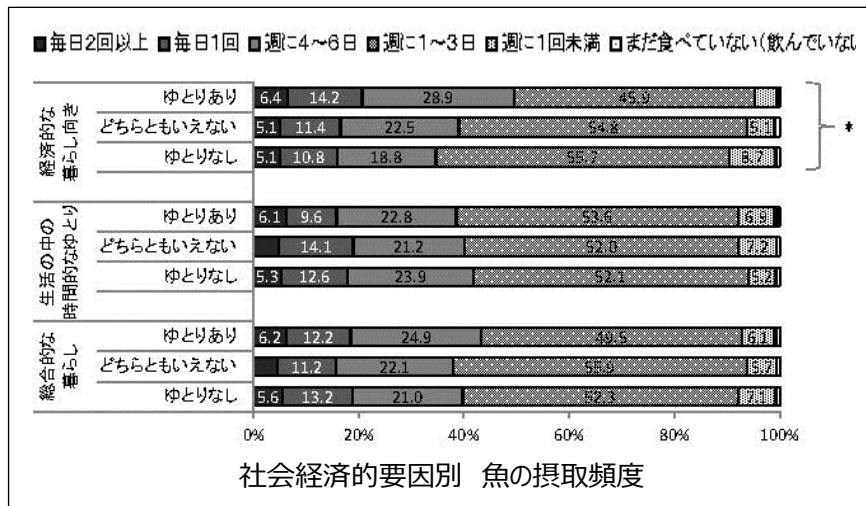
朝食を必ず食べる子どもの割合について、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合が最も高く、95.4%だった。一方、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ 78.9%、79.5%と 8 割を下回っていた。



(4) 社会経済的要因別の主要な食物の摂取頻度：

子どもで摂取頻度の少ない魚と大豆製品、及び、野菜は、経済的ゆとりのない家庭で、特に摂取が少ない。

社会経済的要因別の、主要な食物の摂取頻度については、下図にあるように、経済的な暮らし向きで「ゆとりあり」の群に、魚、大豆・大豆製品、野菜、果物の摂取頻度が高い傾向がみられた。なお、菓子（菓子パン含む）、インスタントラーメンやカップ麺は、経済的な暮らし向きが「ゆとりなし」で摂取頻度が高い傾向がみられた。

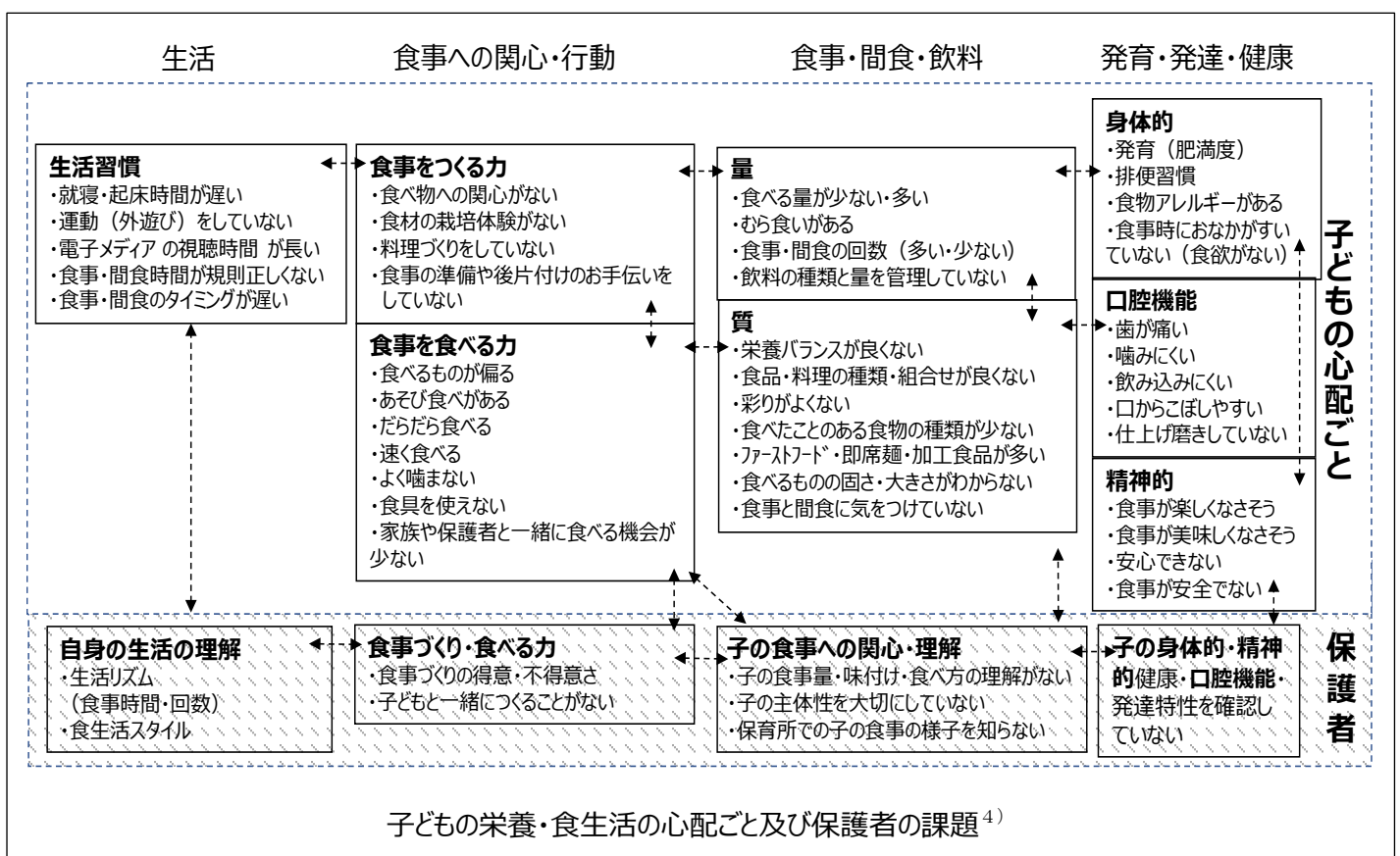


### 3. 幼児期の栄養・食生活についての基本事項、及び、理論的枠組み<sup>4)</sup>

平成 27 年乳幼児栄養調査の結果、平成 29 年度～令和元年度、厚生労働科学研究における調査研究により明らかになった課題について、それらの関係性を含め、基本事項を整理した（下図）。

基本的な栄養・食生活の課題の把握は、幼児健診から入手される情報、保育所、幼稚園、認定こども園、その他の児童福祉施設、等の地域の関係機関から情報を把握し、子どもの食事に関する心配ごと、保護者が感じている子どもの食事の心配ごとには、どのような事項があるかを整理する。

下図は、横軸に（1）発育・発達・健康、（2）食事・間食・飲料、（3）食事への関心・行動、（4）生活を位置づけ、縦軸に、（1）子どもの心配ごと、（2）保護者の課題を位置付け、整理した。



#### 1) 子どもの心配ごと<sup>4-6)</sup>

##### (1) 発育・発達・健康

幼児期は、乳児期に次いで心身の発育・発達が著しい時期である。

発育・健康をアセスメント・評価を行う。具体的な項目には、身体的健康、口腔機能、精神的健康、発達特性があげられる。

「身体的健康」については、発育（肥満度）、食物アレルギーの有無、がある。

「口腔機能」については、歯が痛い、噛みにくい、飲み込みにくい、口からこぼしやすい、仕上げ磨きをしていない、等がある。

「精神的健康」については、食事が楽しくなさそう、食事が美味しくなさそう、安心できない、食事が安全でない、等がある。

「発達特性」については、発達速度がゆっくりである、情緒にムラがある、興味・関心にこだわりや偏りがある、等である。

## **(2) 食事・間食、飲料**

「食事・間食」には、量と質の両者について把握する。

「食事・間食の量」については、食べる量が少ない・多い、むら食い（量が多かったり少なかったり、日により異なる）がある、食事・間食の回数が多い・少ない、飲料の種類と量を管理していない等を把握する。

「食事・間食の質」については、栄養バランスが良くない、食品・料理の種類・組み合わせが良くない、彩りがよくない、食べたことのある食物の種類が少ない、ファストフード・即席めん等の加工食品が多い、食べるものの大きさ・固さがわからない、料理の味付けがわからない、食事と間食に気をつけていない等を把握する。

## **(3) 食事への関心・行動**

「食事への関心・行動」には、食事をつくる力、食事を食べる力を把握する。

「食事をつくる力」として、食べ物への関心がない、食材の栽培体験がない、料理づくりのお手伝いしていない、盛り付けのお手伝いしていない、等がある。

「食事を食べる力」食べるものが偏る、遊び食べ、だらだら食べる、速く食べる、よく噛まない、食具を使えない、食事時にお腹がすいていない、一緒に食べていない、食事時間が規則正しくない、等があげられる。

## **(4) 生活**

「生活」については、「生活習慣」を把握する。就寝・起床時間が遅い、お腹がすくほどの運動（外あそび）をしていない、テレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等、電子メディアの視聴時間が長い等があげられる。

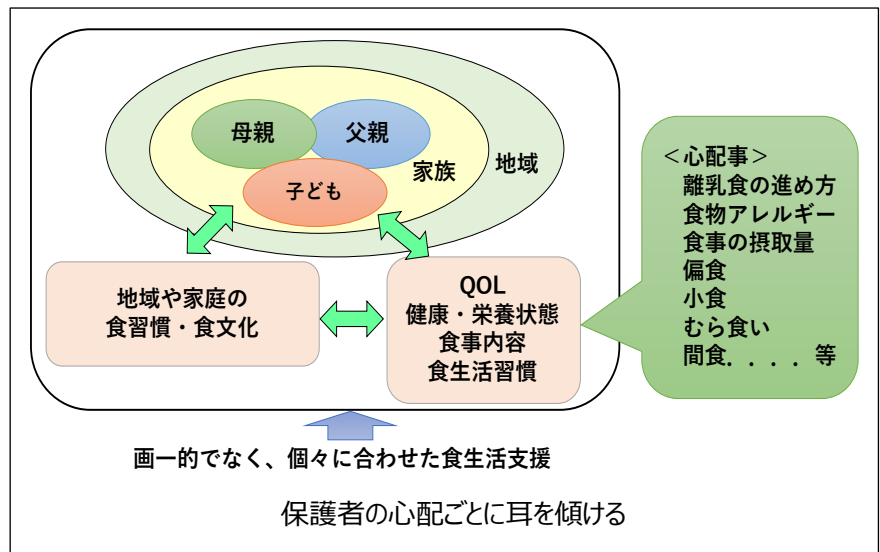
## **2) 保護者の課題**

子どもの食の課題に関連する保護者の課題として、子の身体的・精神的健康・口腔機能・発達特性を確認していない、子の食事量・味付け・食べ方の理解がない、保育所等での子の食事の様子を知らない、子の主体性を大切にしていない、食事づくりが不得意である、子どもと一緒に食事をつくることがない（お手伝いをさせていない）、子どもと一緒に食事を食べていない、生活リズム（食事時間・回数）が不規則、食生活スタイルに改善すべき点がある、等である。

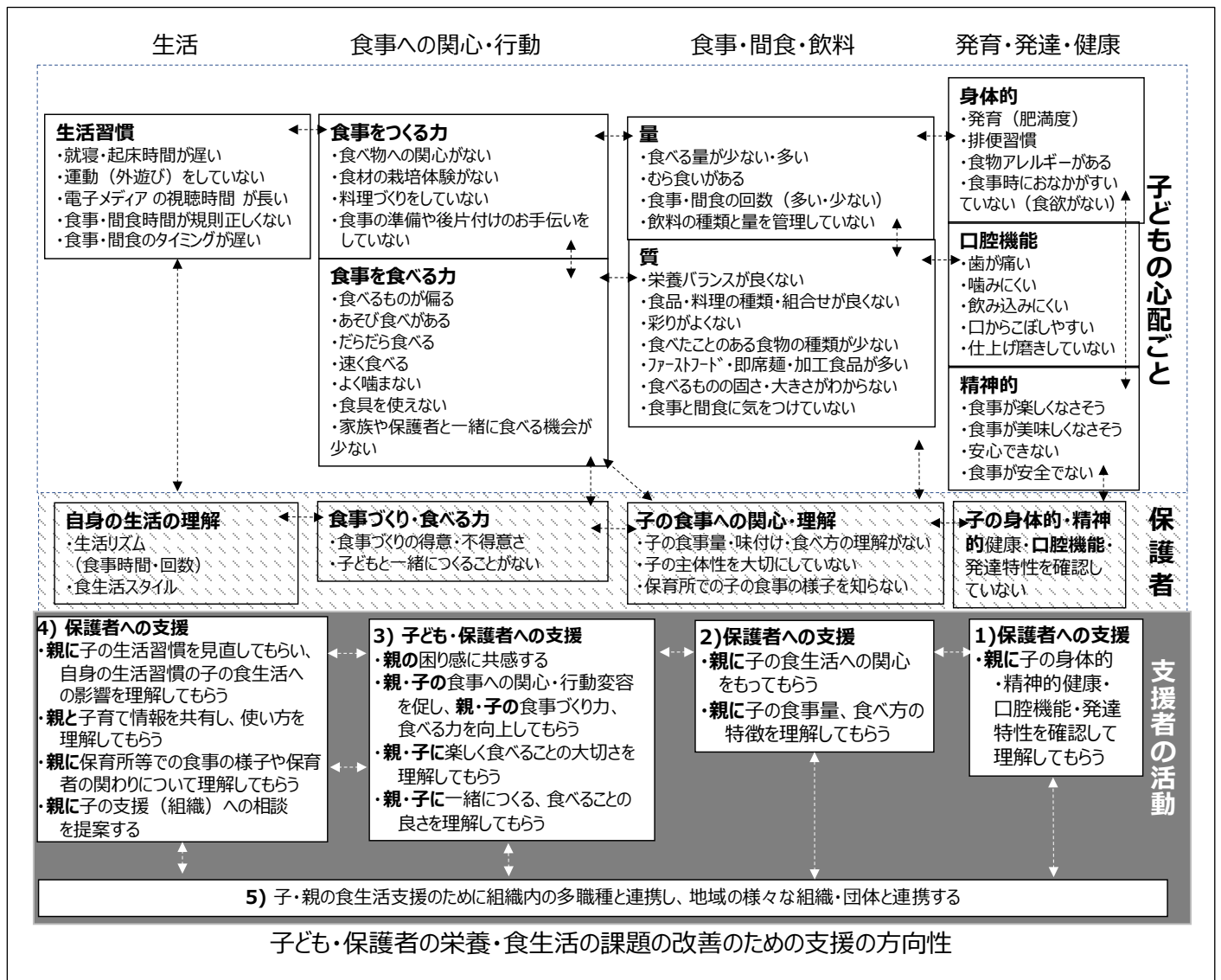
#### 4. 幼児・保護者の栄養・食生活の課題の改善のための支援の考え方と方向性 <sup>3-5)</sup>

8割の保護者には、子どもの食事についての心配事を抱えているため、まず、その心配事を尋ねて、保護者の声に耳を傾け、保護者の困り感に共感する。食事・食生活の支援の内容は、画一的ではなく、個々に合わせた栄養指導を行う。

子どもの栄養・食生活の課題を改善するためにどのような支援が必要になるのか。



下図に、子ども、保護者の課題に対応する支援者の活動の方向性（1）～5）を示した。平成27年乳幼児栄養調査結果から把握された課題については、文章中に下線を付してある。



1) 保護者に、子どもの身体的・精神的健康・口腔機能の発達特性を確認してもらい、正しく理解してもらおう。

保護者に子の身体的・精神的健康・口腔機能を確認してもらおう。

子どもの成長曲線や肥満度を確認し、保護者が子どもの体格に関して誤った認識をもっているときには、正しく理解してもらおうように保護者と一緒に確認を行う。

むし歯の多い者で、間食の与え方に気をつけていない場合には、むし歯と間食との関わりで説明するとよいかもしれない。また、歯の生え方と食べる機能との関連も高いため、奥歯の生え方（または本数）なども確認してもらおう。食物アレルギーのある者に医療機関を受診していない者がいるため、保護者に状況を確認し、医療機関を受診するように勧める。さらに、健康診査の結果、外部の組織（医療機関等）との関わりが必要と認められたときには、保護者に子どもの支援方法について提案する<sup>6)</sup>。

2) 子どもは、周りの大人から食事や食事の食べ方を学ぶ。保護者に、子どもの食事・間食・飲料への関心を持ってもらい、子どもの食事量、食べ方の特徴を理解してもらおう。

子どもの咀嚼機能や摂食行動の発達を促すため、また様々な食べ物を食べる楽しさを味わうため、色々な種類の食べ物や料理を味わう体験を積み重ねられる支援を行うことが重要となる。

多様な食品を摂取していないことが確認できたときには、子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮する。

幼児期は胃の容量が小さく、消化機能も未熟であるため、3回の食事では必要な栄養素を摂ることが難しいため間食（3食以外に食べるもの）が必要になるが、保護者が間食の与え方を決めていないときには、果物、野菜、牛乳・乳製品、穀類、いも、豆類など、食事で摂りきれない栄養素を補えるものを選択できるよう配慮が必要となる。保護者には、家庭だけでなく、保育所等での子どもの食事の様子を理解してもらおうようにする。

### (1) 離乳食の完了、幼児食への移行

1日の食事リズム、食べられる食品の増やし方、適量の助言を行う。現物やパンフレット、フードモデルで適量を提示する。食事量は個人差もあるので、バランスに気をつけるよう指導する。

食事の様子（しっかり噛んで、飲み込んでいるかなど）を見ながら、離乳食を完了、卒乳していくことを伝える。牛乳・乳製品の必要量を説明する。食事時間が空腹で迎えられるように生活リズムを整えていく。

### (2) 食品の種類と組合せに気をつける

食品の種類を増やし、主食・主菜・副菜を基本に、色々な食品を楽しませる。

### (3) 間食の時間、内容、量は適切か

間食は、食事の一部である。現物やフードモデルで示し、1日3回の食事で、補えないエネルギーや栄養素を補う内容が望ましい。与えるなら、時間を決めて1日1～2回とし、生活のリズムを整える。空腹で食事時間が迎えられるような生活リズムをつくる。市販菓子の与えすぎには注意をする。

### (4) 咀嚼機能と調理形態との関係を確認してもらう

子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じた食品の種類や量、大きさ、固さなどへの配慮をする。咀嚼機能の獲得のため、各時期に適した食材や調理法を示して、噛むことの大切さを伝える。噛む練習として、周囲の大人が噛む姿を示したり、音を楽しませる。また、噛む力をつける食材やメニューを紹介する。食べさせる時は、一口の量を確認し、嚥下してから、次の一口を入れる。食事の様子（しっかり噛んで、飲み込めているかなど）を見る。

口腔機能の発達と食形態が合うように、食材の形や調理形態（子どもが口の中で無理なく噛める大きさや、咀嚼を促す大きさや固さ等）を助言する。乳歯の生えそろう3歳頃までは、食べづらさや窒息や誤嚥の原因になる食品（弾力のあるもの、繊維のある肉・野菜、ピーナッツや大豆など）には配慮が必要である。咀嚼機能に合っていない食形態（大きさ、固さなど）のものは、丸のみや口から出すことにつながるため、子どもの口腔機能をよく確認する。

窒息事故や誤嚥予防のために、食べる時に遊ばせない、泣かせない、仰向けに寝た状態や歩きながら食べさせない、食べ物を口に入れたまま会話させない、食事中に驚かせない、速食いさせないなどの注意が必要である。なお、咀嚼機能は、子どもの発育や発達の遅れや歯科との関連もあるため、多職種と連携し、統一した方向を検討し、個別相談に対応する。

## 3) 子どもの食事への関心・行動変容を促す。そのために、保護者・子どもの食事づくり力、食事をたべる力を向上させる。

### (1) 噛むことを体験する

噛むことを体験させていくように。手づかみ食べにより、自分で食べる意欲や目・手・口の協調動作（運動）を育てる。手づかみ食べしやすい調理のアドバイスをする。丸のみ、噛まない悩みに対しては、前歯でかじり取る体験を手づかみ食べなどで十分にさせることで、咀嚼を促していく。授乳、生活リズムの確認。食べる環境を整える。よく噛む習慣を導くため、保護者が一緒に噛む様子を見せ、噛むとよく味わえることを教えていく。

小食、偏食、むら食い、だらだら食べなどの原因が生活リズムの乱れにないかを確認する。

### (2) 自分から進んで食べる。

食べやすい形態、調理法にしてみる、食に興味を持たせること、よく遊び、リズムをもって食事時間が迎えられるようにする。



### (3) 食事の適量を理解し、小食、偏食を減らす

1日の食事リズム、食べられる食品を増やし適量を理解する。空腹で食事を迎えるようにする。好き嫌い・偏食は無理強いせず、しかし調理方法を変えたりして、食卓には出す。周囲の大人がおいしそうに食べるとよい。幼児期の好き嫌い・偏食は一時的なものやムラであることが多いため、大人が子どもの好き嫌いを決めないようにする。

むら食い・食事を食べない時には、生活リズムを確認する。1週間程度の状況を確認し、環境等で左右されることもあること伝える。また、もともと小食の子もいるため、成長曲線や肥満度が順調で、バランスよく食べられていれば、問題はない。

間食の与え方は、1日1~2回とするとよい。子どもが欲しかるままに与えると、むし歯や肥満、偏食の原因になりやすいので時間と量を決めて与える。飲料でも量が多かったり、食前に与えたりすると食欲に影響する。食事リズムを作り、空腹で食事時間を迎えるよう工夫する。

### (4) 食具（スプーン、フォーク、箸等）の使い方を学ぶ

自分で食べたがる意欲を大切にして、手づかみから食具の使い方を覚える。自分にあった一口量を確認し咀嚼への動きにつなげる。保護者が見本となる。食事以外の遊びの中でも、指先を使った動きを取り入れ、食具の使い方を獲得していく。

そのような経過において、自分に見合った食事量を理解し、自分で食べる量を調整する、食事・栄養バランスを理解し実践する、また食べ物や身体のことを話題にするなど、食生活や健康に主体的に関わるようになっていく。

### (5) 一緒に食事・間食をつくる

食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、食事の手伝いへの意欲とも関連し、食生活全体の良好な状態を示す。子どもが、食事の準備や調理などに関わることができるようになる。一緒に食事・間食をつくることは、親子のコミュニケーションツールとしても有用である。

### (6) 様々な人との共食を楽しむ、楽しく食べる

朝食・夕食に、子どもだけで食事をしているときには、共食の良い点について説明する。例えば、仲間と一緒に食事を楽しむ情報交換ができるようになる。共食を楽しみながら、思いやりの気持を育む。仲間と食事のペースを合わせたり、皆で分けあって、自分だけが沢山食べたりしないよう、相手を思いやる気持ちが芽生えるような声かけをする。1日1回は、家族等で食べられるように協力しあうとよい。しかし、夕食時間設定は遅くせず、帰宅時間の遅い家族とのふれあいは他の方法を考える。

#### 4) 子どもの生活習慣を見直し、保護者と子どもの生活習慣の関係を理解してもらう。

(1) 子どもは(幼児期に)食事のリズムを中心に好ましい生活リズムを獲得する。保護者は、自身の生活習慣との関係を理解する。

食事リズムが生活リズムの確立に利用できるように支援する。規則正しく食事をする習慣の獲得、食事リズムの基礎の形成など、食習慣の基礎が確立する重要な時期である。

保護者が、自身の生活習慣の子どもの食生活への影響を理解していないときには、心身の健康づくりや生活習慣病予防の観点から、子どもの時間に合わせた生活リズムを、日中の活動量、睡眠も含めて見直してもらうようにする。

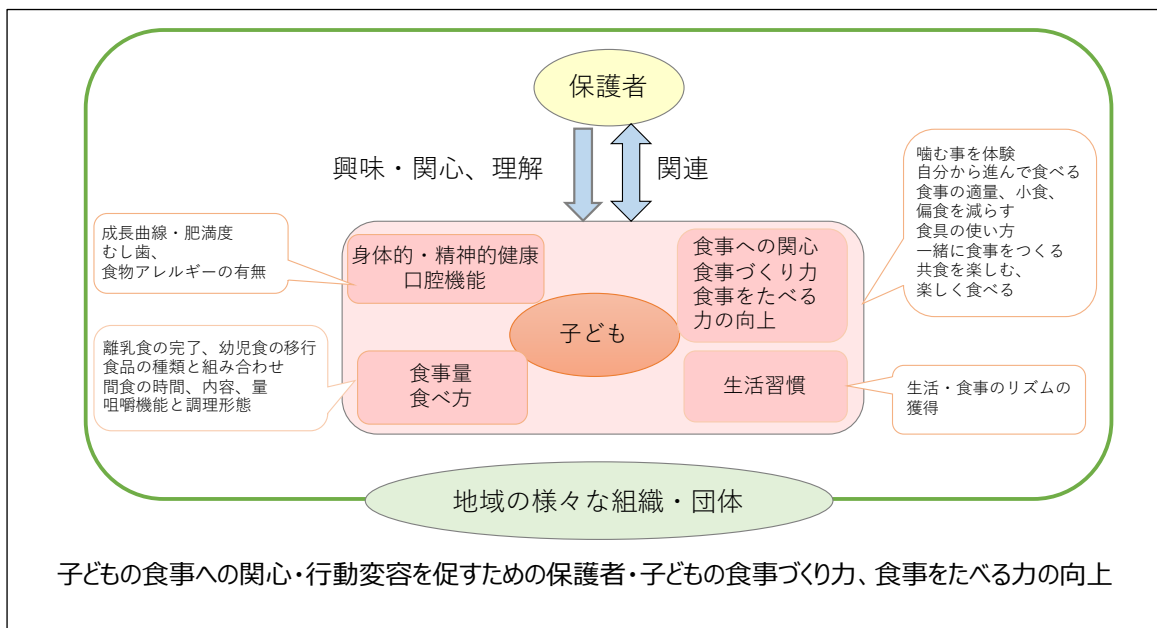
起床時刻・就寝時刻が遅く(平日・休日) 朝食を毎日食べていないときには、以下の内容を保護者と共有する。

1. 6歳児頃には、朝、機嫌よく起きられるような生活リズムを確立するとよい。食事のリズムが生活リズムの確立に利用できるように支援する。子どもの時間に合わせた規則的な生活リズムをつくる。

日中の活動量、睡眠も含めて見直す。食事は1日3回となり、その他に、必要に応じて1日1~2回の間食が目安である。食事リズムを整え、空腹感をもたせる。

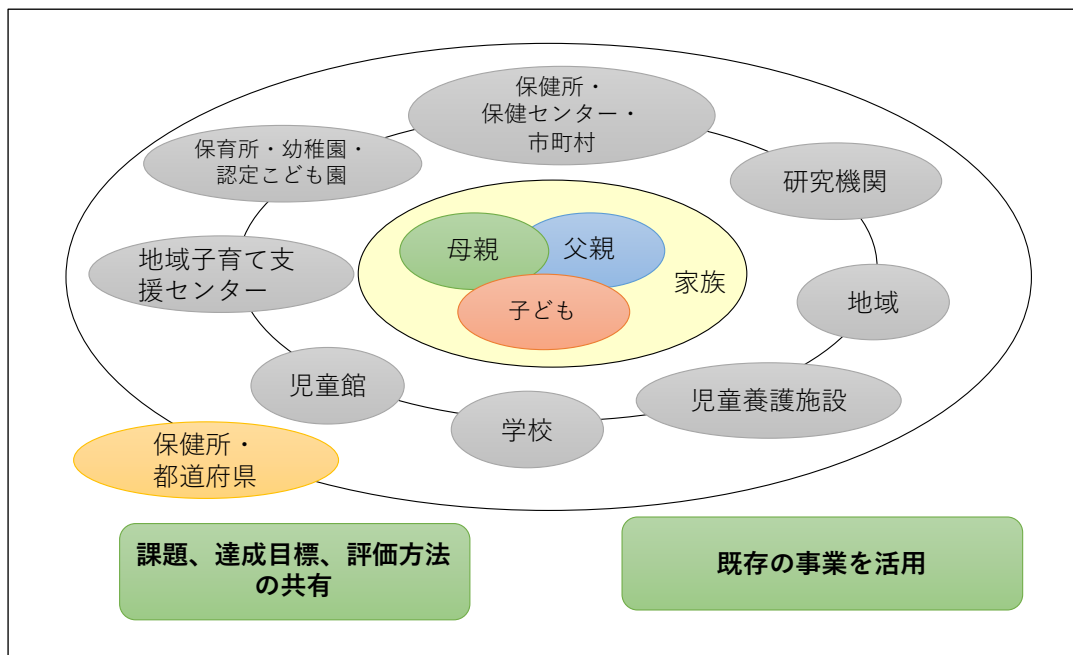
3歳児頃になると、食事のリズムを生活リズムの確立に利用できるように支援する。子どもの時間に合わせた規則的な生活リズム(日中の活動量、睡眠も含めて)をつくるとよい。

テレビやビデオを見る、ゲーム機やタブレット等を使用する時間はなるべく短い方がよいが、1日(平日、休日)に平均で3時間以上、使用しているときには、外遊びの習慣等をつけ、空腹状態で、食事を迎える。食事の時間を決め、30分程度で終了にするなど食事環境を整えることで食事のリズムを確立するよう勧める。



5) 子ども、保護者の食生活支援のために組織内の多職種と連携し、地域の様々な組織・団体と連携する。<sup>7)</sup>

家庭内や地域の育児支援が得られるよう、保護者への情報提供が必要である。その際には、幼児の支援に関わる組織内の多職種と情報を共有する。幼児期の発達は、地域社会や集団生活の影響を受けることが大きくなることから、保育所や幼稚園等の地域資源の情報も視野に入れ、支援に必要な基本的事項を関係機関と共有することが必要である。



(1) 地域における栄養指導・食育の連携協力のポイント<sup>5)</sup>

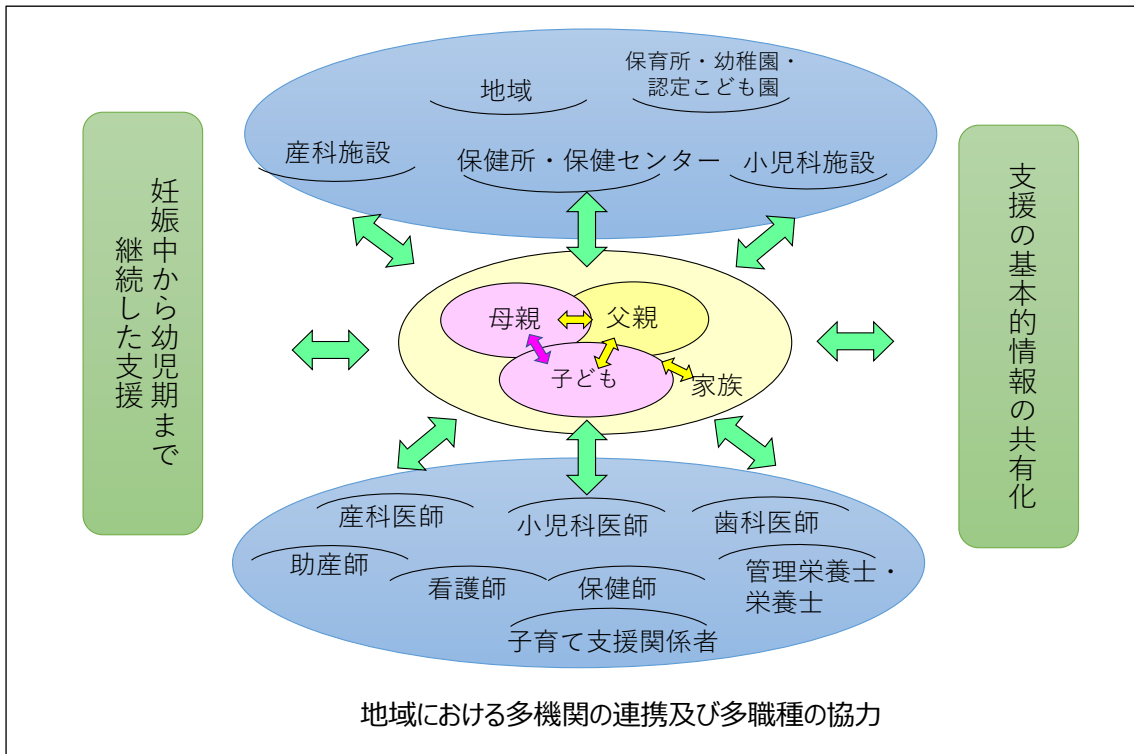
栄養指導・食育の評価を実施するため、保育所、幼稚園、関係団体、企業などと連携するポイントは3つある。

1つ目は、「他機関に対して栄養指導・食育に関する課題と、達成目標及び指標を明確に提示し、共有すること」である。また栄養指導・食育の対象者の行動変容を促すためには、地域関係者とともに課題を明らかにし、達成目標を決定することが有効ともされている。

2つ目は、「評価方法（評価の視点、評価基準など）を栄養指導・食育に係わる関係者が共有する。」ことである。乳幼児は発育の個人差も大きく、発達過程の途中であるため、すぐに栄養指導や食育の効果を判断することは難しいこともある。したがって、他機関との連携は一時点に限らず、長期的な地域内の体制作りも重要である。

3つ目は、「これらの一連の過程を実践する場をどう設定するか」にある。すでに多くの市町村で事業が実施されている中で、他機関と栄養指導・食育に関する課題共有、評価を行う場を新たに設定することは（その課題に対する緊急性の高さにもよるが）、現実的には難しいかもしれない。母子保健における栄養指導・食育で扱う課題も多く、優先課題を検討することも困難となる場合がある。また実施者や評価者によって扱う課題の内容が変わってくる。

他機関との連携がない市町村においては、すでに他機関と連携し取り組まれている課題（低出生体重児や発達障害、妊産婦の喫煙等）に対する事業があれば、既存の事業の中で、栄養指導・食育に関わる課題を提案し評価項目に加えることも方法の一つである。他機関と連携した事業を実施しているが、事業を評価していない場合においては、既存の事業の範囲で、まずは対象者の実態把握を行い、課題の共有、評価指標の決定、評価を行う一連の流れを事業の中に組み込むことが必要である。



## (2) 地域性を考慮した栄養指導・食育への応用・展開

集団で実施される栄養指導や食育の取組みは、各市町村の実態に応じて進めることが重要であり、また市町村にある他機関とのつながりが地域によって様々であるため、実施方法や評価方法を標準化することが難しい。そのため各市町村の栄養指導担当者が、実態に応じた栄養指導・食育を他機関と連携して実施・評価することが望まれる。

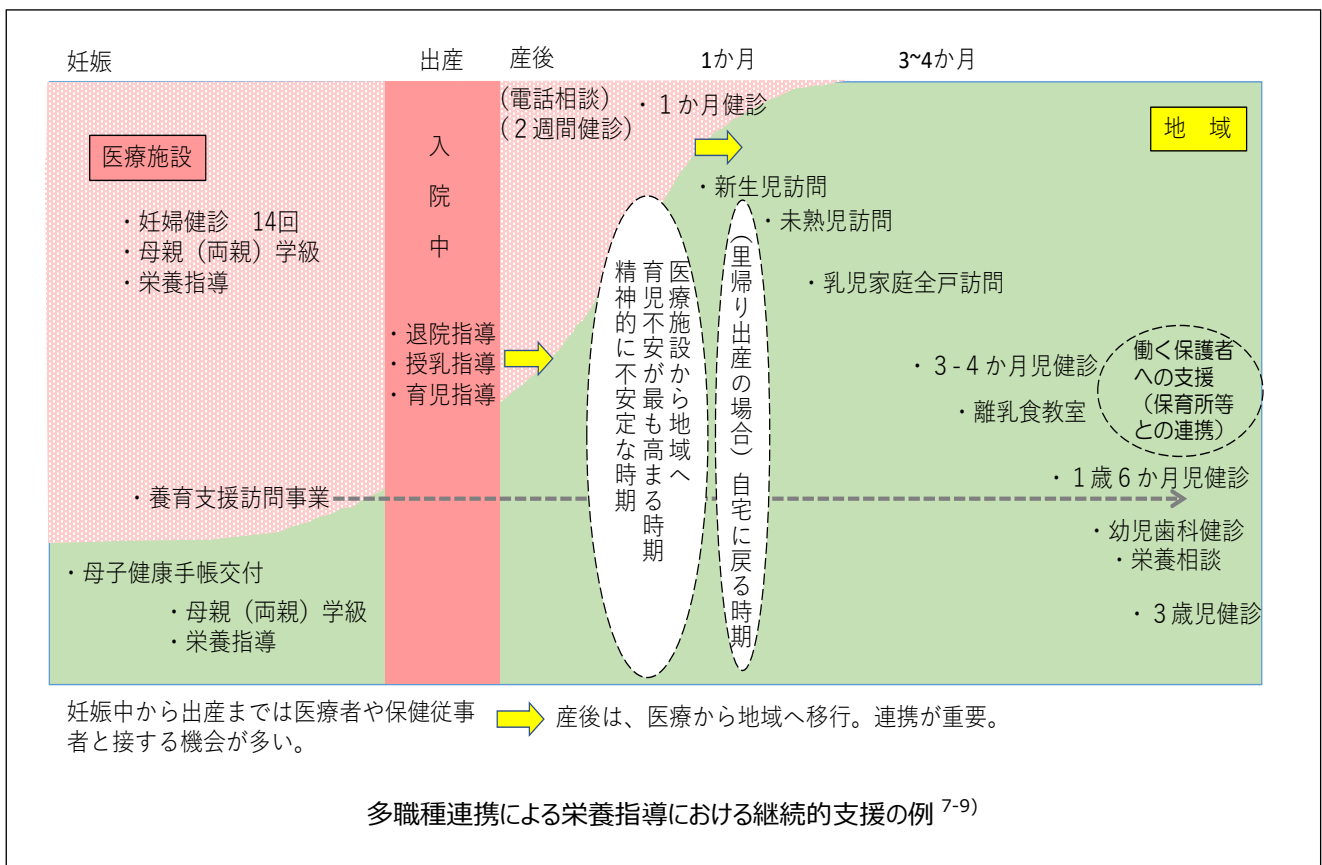
地域性を把握し、栄養指導、食育における優先課題を検討するためには、他市町村等、他地域との比較や議論をする場が望まれる。このような場の設定において、保健所には、地域の健康・栄養状態や食生活に関する管内市町村の状況の差を明らかにする役割があることから、保健所の担う役割は大きい。しかし、ゼロから新しい事業を実施・評価することは現実的には難しい。そのため、いくつかの市町村及び保健所で実施されたグッドプラクティス（好事例）を提示し、各市町村の乳幼児や保護者の健康・食生活上の課題、実施側のマンパワーや連携できる他組織とのネットワークの形成状況等に応じて、応用・展開していくことが必要であり、その支援体制を整える必要がある。

## 6) 地域の様々な組織・団体と連携協力した取組モデルをつくる。

### (1) 幼児健診をベースにしたモデル

多職種連携による栄養・食生活の妊娠・出産期も含めた切れ目のない継続的な支援において、幼児健診における正確なスクリーニングの結果を基に、支援ニーズのある子どもを把握する。

事前・事後カンファレンスにおいて、健診後のフォローアップについて協議し、複数職種の連携協力、診断前支援、地域における子どもや保護者への支援の必要性と可能性について検討し、地域の組織・団体との連携での取組を検討する。

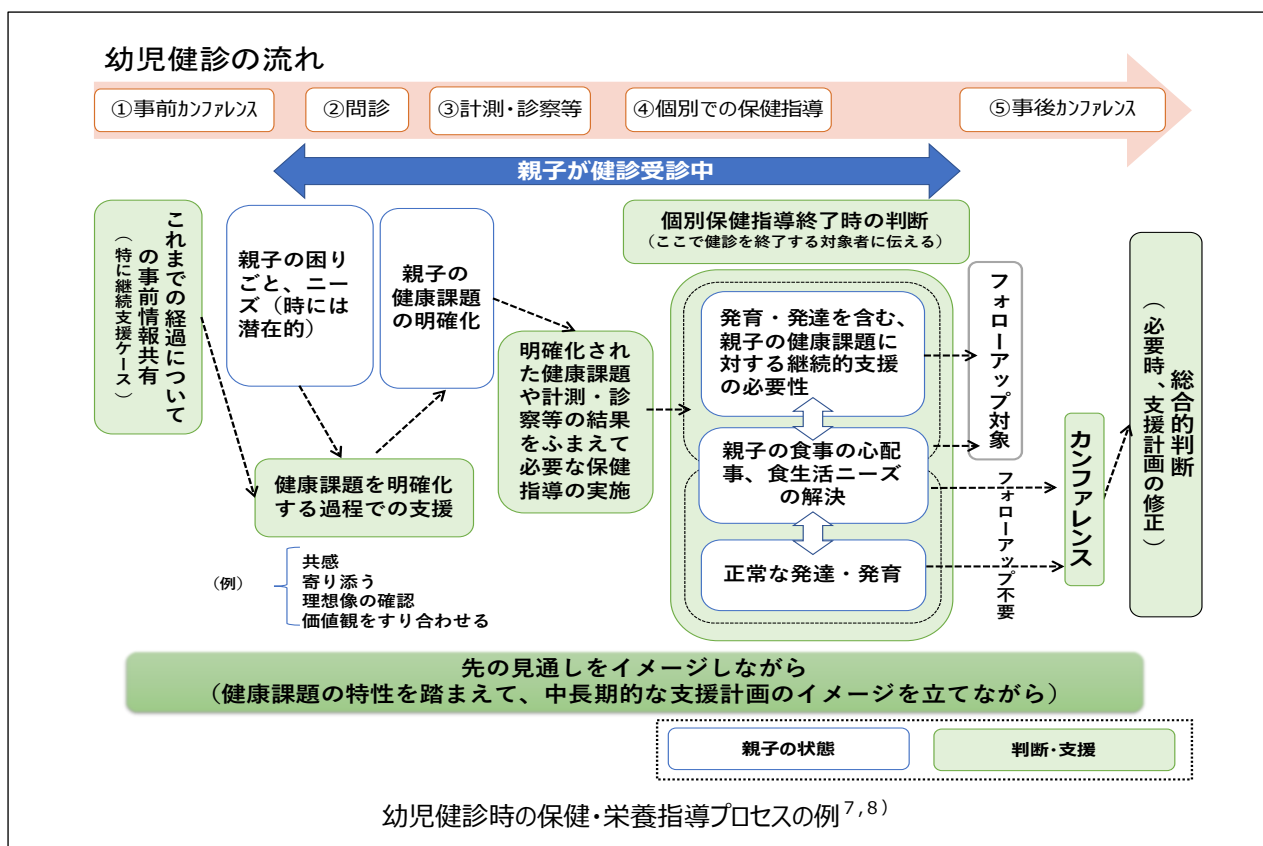


### ・幼児健診からフォローアップへの流れ<sup>8,9)</sup>

幼児健診のプロセスにおいては、子どもと保護者の支援ニーズの把握による顕在的・潜在的な健康課題を明確にし、健診において確認すべき事項を整理する機能がある。

問診で健康課題を明確にするプロセスにおいて、保護者の心配事等に共感し、寄り添いながら、保護者が目指したい姿と一緒に確認する。そういった面からも対面式の間診や相談が望ましいだろう。健康課題を明確にした後に、次の段階につなげる。保護者の心理的状況に十分に留意し、健診の最後に満足感がえられるような配慮も必要である。

以下に、幼児健診時の保健・栄養指導プロセスの例を示した。



さらに、健やかな発育のための栄養・食生活について保健医療従事者や児童福祉関係者等が支援を進めるための基本事項を共有するとよいであろう。具体的には、保護者が子どもの食生活に関する心配事を相談できるよう、幼児健診の問診票に関連の項目や自由記載欄等を含める。また、保護者にとっての子どもの心配事に対して保健医療従事者や児童福祉関係者等が行った支援内容を共有できるチェック票などがあるとよいかもしれない。

以下に、幼児健診の問診票に子どもの発育に影響を及ぼす栄養・食生活の心配ごとの項目の例、保護者の心配事に対して保健医療従事者や児童福祉関係者等が行った支援内容を共有できるチェック票の例を示した。

【幼児健診の問診票における子どもの発育に影響を及ぼす栄養・食生活の心配ごとの項目の例】

おさんの食事の内容、食生活、健康について次の心配事がありますか		はい、いいえ ○をつけてください。			
子どもの 発育・発達・健康	身体的健康	肥満・やせなど、成長に関する心配	はい いいえ		
		排便習慣	はい いいえ		
		食物アレルギーがある	はい いいえ		
		食事におなかがすいていない（食欲がない）	はい いいえ		
	口腔機能	歯が痛い（齲歯）	はい いいえ		
		噛みにくい（歯が生えるのが遅い・かみ合わせなど）	はい いいえ		
		飲み込みにくい（咀嚼しにくい）	はい いいえ		
		口から食べ物をこぼしやすい	はい いいえ		
		仕上げ磨きをしていない	はい いいえ		
	精神的健康	食事が楽しくなさそう	はい いいえ		
		食事が美味しくなさそう	はい いいえ		
		安心できない（ゆったりとした気分でない）	はい いいえ		
		食事や摂食時の行動が安全でない	はい いいえ		
受診・受療状況	健診受診、歯科治療、受療（かかりつけ医）、医療費のこと 発達についての受診や療育を継続的にしていない	はい いいえ はい いいえ			
子どもの 食事・間食・飲料	食事・間食の量	食べる量がいつも少ない	はい いいえ		
		食べる量がいつも多い	はい いいえ		
		むら食いがある（食事量が一定でない）	はい いいえ		
		食事・間食の回数が多い・少ない	はい いいえ		
		間食の種類・量（お菓子含む）を管理していない	はい いいえ		
		飲料の類・量（甘い飲み物含む）を管理できていない	はい いいえ		
	食事の内容	栄養素バランスが良くない	はい いいえ		
		食品・食材の種類と組み合わせが良くない	はい いいえ		
		彩りが良くない	はい いいえ		
		食べたことのある食物の種類が少ない	はい いいえ		
		ファストフード・即席麺・加工食品が多い	はい いいえ		
		料理の種類と組み合わせバランス（主食・主菜・副菜）が良くないと思う	はい いいえ		
		食べるものの大きさ・固さがわからない	はい いいえ		
		食事と間食に気をつけていない	はい いいえ		
		料理の味付けがわからない	はい いいえ		
		子どもの食事への 関心・行動	食事をつくる力	食べ物に関心がない	はい いいえ
				食材を栽培・収穫する体験がない	はい いいえ
干し柿、漬物など、ひと手間かけた手作り体験がない	はい いいえ				
料理づくり（調理）の体験（お手伝い）をしていない	はい いいえ				
食事の準備や後片付けのお手伝いをしていない	はい いいえ				
食事を食べる力	食べるものが偏っている（偏食）		はい いいえ		
	あそび食べ（だらだら食べる）		はい いいえ		
	だらだら食べる（時間がかかる）		はい いいえ		
	速く食べる		はい いいえ		
	よく噛まない		はい いいえ		
子どもの生活	生活習慣	食具（スプーン・フォーク）を使えない	はい いいえ		
		アレルギー食の作り方がわからない（アレルギー・症状がない場合は、いいえに○）	はい いいえ		
		卒乳できない	はい いいえ		
		家族と一緒に食べていない	はい いいえ		
		家族と楽しく食べていない	はい いいえ		
お母さま・お父さま 自身の心配	子どものこと	就寝・起床時間のこと	はい いいえ		
		運動（外遊び等）していない	はい いいえ		
		電子メディア・情報通信機器（テレビ、ビデオ、タブレット端末等）の視聴時間が長い	はい いいえ		
		食事・間食時間が規則正しくない	はい いいえ		
	食生活	食事・間食のタイミングが遅い	はい いいえ		
		子どもの身体的・精神的健康・口腔機能・発達特性を確認していない	はい いいえ		
		子どもの食事量・味付け・食べ方がわかっていない	はい いいえ		
		子どもの食生活について母（父）の育児の方針がある。	はい いいえ		
		子どもの主体性を大切にしていない	はい いいえ		
		母（父）の食事作り（料理・調理）の得意・不得意の問題がある	はい いいえ		
家庭以外での 食事	母（父）自身の食生活リズム（時間、回数）に問題を感じている	はい いいえ			
	母（父）自身の食生活スタイル（嗜好、傾向）に問題を感じている	はい いいえ			
保育所での食事の様子を母（父）が把握（理解）していない	保育所における食事状況や問題点の有無について、保育所から情報の提供がない	はい いいえ			

【保護者の子どもの心配事に対し、支援者が支援の必要性を判断した背景、及び、保護者の心配事に対して行った支援内容についてのチェック票（例）】

① 支援者が支援の必要性を判断した背景

番号	項目
a	事前(当日)カンファレンスでの確認があった。
b	同じ専門職内での確認があった。
c	問診票とカルテを確認して、必要と判断した。
d	他の職員から要請があった。
e	保護者の話をきいて、必要と判断した。
f	過去の経験に、同様の事例があった。
g	予防的観点から、必要と判断した（成長・発達、生活習慣、母の育児、虐待予防など）。
h	同僚・先輩に、気になることを相談して、必要と判断した。
i	研修で、そのように学習したことがあった。
j	マニュアルにある内容である。
k	その他

② 支援者が保護者の心配事に対して行った支援内容

番号	支援内容
1	子の発育、食物アレルギーの有無を確認してもらう。
2	子の食に関わる精神的健康を確認して食が子どもの発達に影響することについて理解してもらう。
3	子の歯科口腔を確認して発達を理解してもらう。
4	子の食事量・食べ方（不完全な段階を含む）を子の月齢に合わせて評価できるようになってもらう。
5	子の食生活への関心をもってもらう
6	親に食事づくり力（購入食品を利用した食事づくりなど含む）を向上してもらう。
7	親に食物アレルギーの調理や食事のポイントを理解してもらう。
8	楽しくたべることを理解してもらう。（例：一緒に食べる、テレビに夢中になりすぎない、食事マナー等）
9	子の食べ方（例：手づかみ食べ）の特徴を理解してもらう。
10	一緒に食べることの良さを理解してもらう。
11	一緒につくることの良さを理解してもらう。
12	親の生活習慣が子の食生活に影響を与えることを理解してもらう。
13	母（父）が、子育て情報の使い方について理解してもらう。
14	保育所等（自宅外）での具体的な食事の様子を聞いて把握しておくようにしてもらう。
15	保育所等、子どもの生活に関わる組織に相談することを提案する。
16	療育センター・病院等に相談することを提案する。
17	その他



## (2) 都道府県・県型保健所におけるモデル<sup>9)</sup>

乳幼児健診の保健指導と評価における、都道府県・県型保健所に期待されるモデルには、専門職のスキルアップ、乳幼児健診の事業評価体制構築への支援、保護者への啓発等があげられる。

### ・専門職のスキルアップ（市町村支援を含む）

地域における多職種連携によるフォローアップを実施するためには、多職種の専門職（保健師、管理栄養士、保育士、幼稚園教諭、ソーシャルワーカー、言語聴覚士、児童指導員など）のスキルアップが必要である。例えば、発達障害のアセスメントや支援の方法は日々進歩している。自治体は連携の要である。また、専門職の異動や新人が加入することがあるため、スキルを一定に保つためのスキルアップ研修は重要である。市町村の乳幼児健診の内容や関わる職員について把握しているだけでなく、同じ都道府県内の特別区や中核市、政令市などの職員のスキルアップへの提案などもすることが望まれる。

### ・乳幼児健診の事業評価体制構築への支援

乳幼児健診で得られた情報を分析し評価することで、PDCA サイクルに基づく幼児期の食生活支援施策を展開することができる。関係者間で情報を共有し、現場の意見を踏まえた議論が必要である。このためには、保健所の専門職が管内市町村の乳幼児健診を巡回することも、データに表れない情報を状況把握として有用である。

### ・保護者への啓発

子どもの発達や発達障害の特徴、子どもへの対応方法など、保護者の啓発を行うのも都道府県の役割と考えられる。子どもの発達に関わる食事や食生活に関するパンフレットを作成したり、ホームページに案内やリンクを張ったりするなどの方法がある。

### ・幼児に関わる組織・機関への啓発

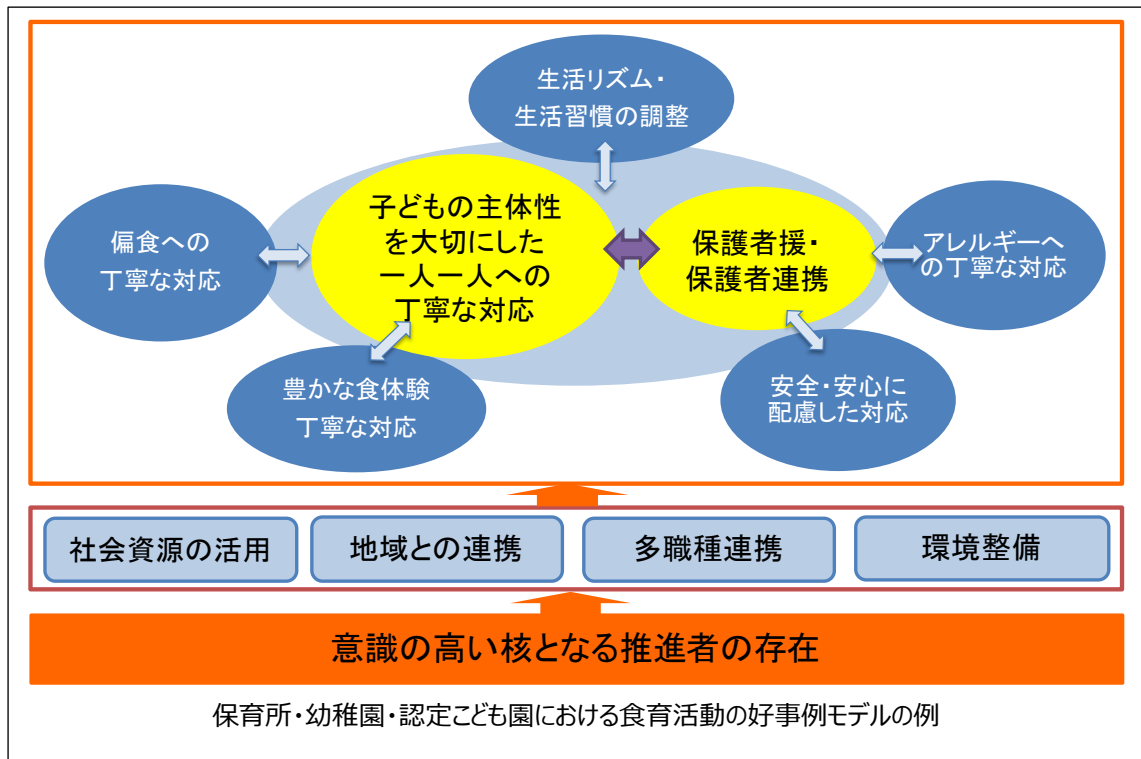
子どもの健やかな発育にむけ、幼児の食事を提供する施設や幼児の食環境に影響する組織・機関への啓発をねらいとした環境整備を行うことも重要と考えられる。

## (3) 保育所・幼稚園・認定こども園における支援のモデル<sup>4,10)</sup>

保育所・幼稚園・認定こども園における食育活動の好事例では、「意識の高い核となる推進者の存在」を根幹とし、「社会資源の活用」、「地域との連携」、「多職種連携」、「環境整備」を行っている。

その中で、各教職員は「子どもの主体性を大切にした一人一人への丁寧なかかわり」や「保護者支援・保護者連携」をしており、「偏食への丁寧な対応」、「アレルギーへの丁寧な対応」を行っていた。また「生活リズム・生活習慣の調整」をし、「安全・安心に配慮した対応」を心がけ、「豊かな食体験」を実施する。

特に、「子どもの主体性を大切にした一人一人への丁寧なかかわり」には保護者支援と保護者との連携が重要であり、保育者、栄養士、調理員等の多職種連携により子どもや保護者に対応できていることが望ましい食育活動の実践につながっている。



## 5. 幼児期の栄養・食生活支援の取組（好事例）の紹介

ここにあげる事例は、自治体、保育所等がそれぞれの現状や課題の難しさを感じながらも実情に応じて創意工夫を図り、食生活支援の実践の改善・充実に向けて取組みを進めている。

<内容>

- 事例 1. K 市の幼児健康診査における育てにくさを持つ幼児への食支援を効果的に行う支援体制
- 事例 2. A 医療機関における幼児健診時の心配事の間診票を活用した栄養指導
- 事例 3. T 町における幼児健診時の心配事の間診票を活用した栄養指導
- 事例 4. G 県における保健所管内（K 町・H 町）共通の「栄養相談票」の開発
- 事例 5. A 保育所における食と保育の一体化—全職員・保護者が連携する食の営み
- 事例 6. B 幼稚園における子どもの主体性を大切にした食育活動
- 事例 7. C 認定こども園における祖父母や地域の協力が支える食育活動—保護者に寄り添う細やかな対応—
- 事例 8. S 区における幼稚園と学校給食の共同事業
- 事例 9. K 市における「E 式手ばかり」を用いた食育活動
- 事例 10. NPO 法人による保育士の食物アレルギー情報の適切な活用に関する能力向上
- 事例 11. Y 大学による幼児期の支援の好事例の共有のための取組データベースの活用
- 事例 12. S 市における第 3 次食育推進計画推進の為に乳幼児から学童期までの食生活課題の共有

様々な場面での活用に資するよう、主に以下のような構成となっている。

1. 組織の概要
2. 支援の事業（取組）名
3. その取組が開始されることになった背景
4. 取組のねらい
5. 対象者
6. 開催頻度
7. 実施者（支援を実施している職種等）
6. 詳細内容
7. 取組による効果
8. 今後の課題
9. その他

## 事例 1

# K 市の幼児健康診査における 育てにくさを持つ幼児への食支援を効果的に行うことができる支援体制

## 1. 自治体の概要

K 市の人口は約 48 万 2 千人（令和 2 年 2 月現在）。本事業に関わる担当職員は、保健師 10～11 名、管理栄養士 3 名（内臨時職員 2 名）、歯科衛生士 3 名（内臨時職員 2 名）、診察介助看護師 5 名（内臨時職員 5 名）である。

## 2. 支援の事業（取組）名 及び 内容

- ・ 1 歳 6 か月児健康診査と 3 歳児健康診査
- ・ 健診実施の頻度：1 か月に 2 日（連続）程度。
- ・ 1 日の対象児数：70～90 名

## 3. 詳細内容

- ・ 幼児健診当日の流れ；①問診 ②身体計測 ③内科診察 ④歯科診察 ⑤管理栄養士による栄養指導 ⑥歯科衛生士による歯科指導 ⑦保健師による保健指導

### 幼児健診前

- 育てにくさを感じているような親子（子どもの発達の課題、虐待のハイリスク家庭、保護者の養育能力の課題があるなど）に関する事前情報がある場合は、幼児健康診査の受診対象日において情報の整理と共有を行うよう準備する。

### 幼児健診当日（開始前）

- 事前情報がある親子については、受付開始の 10 分前に全体（幼児健診に従事するすべての専門職）で情報共有を行っていた。幼児健診実施においては、保健師がリーダーを務め、全体の流れや、共有事項の確認（読み上げ）などを行う。

### 幼児健診当日（途中経過時）

- 事前情報がある親子のほか、問診場面を主として、あらゆる健診項目場面、待合場面で気になる親子の様子を、各専門職が観察する。支援において必要と考えられる情報は、健診途中であっても、各専門職がリーダー保健師に報告（集約）・相談しながら健診を進める。

### 幼児健診当日（⑤⑥⑦の話の前）

- 幼児健診の終盤に、管理栄養士の話、歯科衛生士の話、保健師の話の場を設ける。保健師の話は、母子手帳への健診結果（当日分かる結果のみ）の記入や、生活習慣に関すること、子育てへの労い、今後の子育て全般を通して支援の紹介やつなぎなどを行う。

管理栄養士による栄養相談では、子どもの特性に合った食事量や食材への提案や、保護者の調理能力や食への関心などを踏まえた食生活習慣への提案を行う。

歯科衛生士からは、1歳6か月児の場合は離乳への助言、齲歯への注意や、間食と齲歯の関係、ブラッシングのあり方などの話を行う。

保健師、管理栄養士、歯科衛生士による話（⑤⑥⑦）を行うために、親子を各専門職が話をするコーナーに呼び出す際、育てにくさを感じているような親子に関する短時間の情報共有を3職種もしくは2職種で行う。それぞれの立場で話を進めるが、一貫した対応方針、重複を避けながら、より親と子のそれぞれに合った、出来そうなことへの提案を組み込んで話を進める。

#### 幼児健診当日終了後

－ 幼児健診終了後、健診に従事したスタッフで、事後カンファレンスを行う。

ここでは、保健師、管理栄養士、歯科衛生士に加え、診察介助に従事する看護師（非常勤スタッフ）にも参加してもらい、どのような場面で、どのように親子がそれぞれ反応していたかなど、切り取られた部分だけでなく、できるだけ複数場面から判断できるように 情報（親子の困り感、親の子どもに対する認知の仕方、親の対応、子どもの反応、発達等）を共有する。情報を共有することで、偏って見ていた部分の修正、今後の観察視点の学び、対象親子の今後の支援方針を考えるプロセスを共有できる。



#### 【K市において幼児健診を運営するために重要と考えられていること】

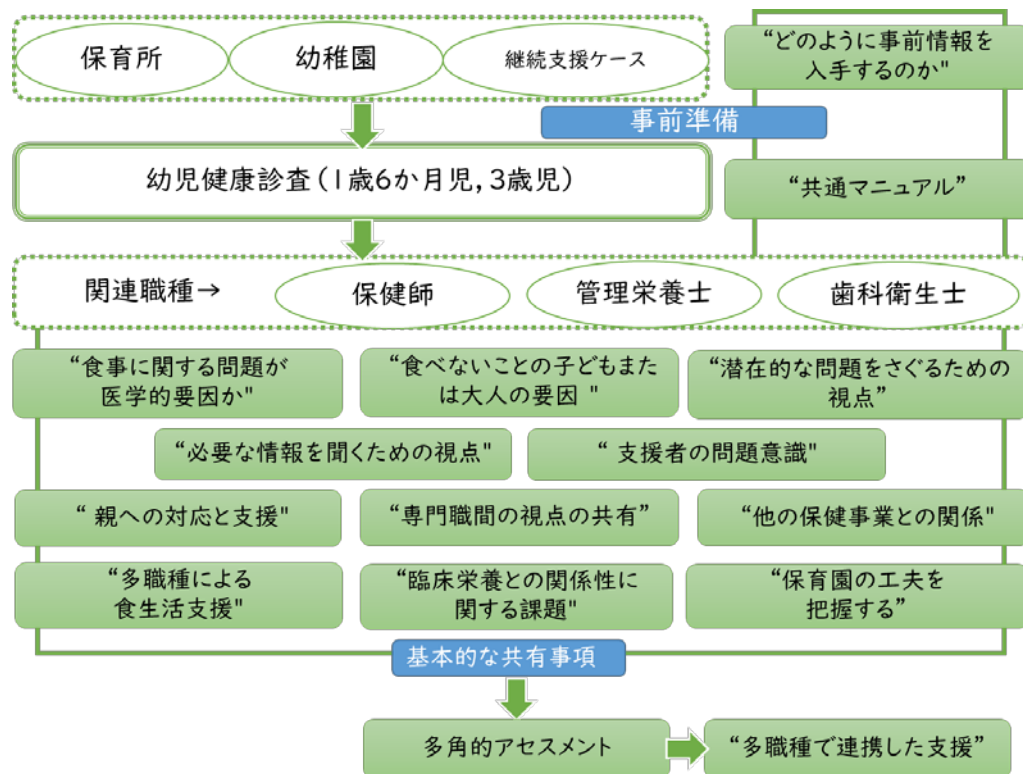
保健師、管理栄養士、歯科衛生士、看護師が幼児健康診査に従事している。

育てにくさを持つ幼児への食支援を考えると、保健師が行う食支援、管理栄養士が行う食支援、歯科衛生士が関連させる食支援があり、また、3職種での共通事項がある。

共通事項には、専門職間で「支援の前に必要となる情報を聞きとる視点」「食に関する事前情報の入手」「食事に関する問題が医学的な問題か」の視点を共有することである。また、「問題点を探るための子ども、あるいは保護者（母）をアセスメントする視点」をもって「食べないことへの子ども、あるいは親、大人の要因」を見出すことが重要である。これらを踏まえ、3職種における“連携による食支援”が行われている。

健診の当日のみでなく、事前の「情報収集」「情報共有」を幼児健診に従事する専門職間で行っており、これにより、当日、どのような場面で子どもがどのような状態になるのか、保護者はどのような対応をしているのかを、複数の視点で観察及び確認ができる。その情報をもって、受診の流れ⑤～⑦において、各専門職でのアセスメントに基づいた対話と指導が可能となる。

こういった流れを具体的に実施するためのマニュアルが開発されている。マニュアルには、成長・発達のスクリーニングだけでなく、子どもの食生活を把握できるようになっている。保護者は子どもの食生活の何が気になるのか、困っている点は何か、などへの対応を的確に行い、保護者に食事に関する問題意識を持ってもらうことへの意識づけを多職種で行っている。



K市の幼児健康診査における食生活支援の為の連携に関する概念図

【複数の自治体の幼児健診での取組からみえる効果的な食支援のための支援体制のポイント】

- (1) 継続支援中の親子（または幼児）の 情報 (A) を健診前ミーティングで共有する。  
 情報 (A) とは；継続支援中の目的、保護者の考え方、対象児の発達及び育てにくさを思わせる状況、継続支援の方針と当日の対応時の留意点
- (2) 当日の健診中の場面ごと及び職種ごとに得た 情報 (B) 及び 専門職の簡易的なアセスメント (C) を共有する。  
 情報 (B) とは；問診場面で、親子のやり取り、保護者の受け答えや表現、子どもの発達状況と適応力など。待合場面での親子のやり取り、表情、保護者の子どもへの声掛け、トラブルへの対処の仕方、親子が醸し出す雰囲気、観察していて気になった点  
 専門職の簡易的なアセスメント (C) とは；幼児健診受診中という短時間で他職種と共有するための専門職の視点でのアセスメントを簡単に行う。
- (3) 他職種の観察情報、簡易的なアセスメント (C) を共有した上で、受診の流れ⑤～⑦において保護者とのコミュニケーションとりつつ、指導 (D) を行う。

指導 (D) とは ; 保護者が育てにくさをどのような場面で感じるかを理解しつつ、保護者の実践を認め、親の困り感に寄り添えるよう、日常で取り込みやすい提案を行っていく。保護者に支援者が複数いることを知ってもらい、状況に応じて得たい支援を容易に得られるような関係づくりを行う。「支援を得ていい」ということを保護者に理解してもらおう。

(4) 幼児健診直後の事後カンファレンスで情報と結果及び方針の共有を行い、その後の支援の 連携部分 (E) を確認する。

連携部分 (E) とは ; 主に地区担当をしている保健師の健診後のフォロー、あるいは継続支援に向けて、どのような方針で関わるか、その中で、食事のこと、歯科のことは、どのように保護者に伝えられているか、持続的に観察する部分はどこかを確認する。また、必要時同行訪問や、他事業（子育て教室、歯科教室、各相談等）への参加勧奨を行い、保健師だけでなく、管理栄養士、歯科衛生士の視点と関わり手段を踏まえて親子に関わるようにする。さらに、地域の親子の支援者となる保育所、幼稚園、子育て施設等との連携する部分を検討し、3 職種で対応ができるように方針をたてておく。

## 事例 2

### A 医療機関における幼児健診時の心配事の間診票を活用した栄養指導

#### 1. 組織の概要

クリニック（外来のみ）の乳幼児健診専門の科で、幼児健診を実施している。幼児健診は、身体計測、医師による診察、臨床心理士による心理相談、看護師による保健相談、管理栄養士による栄養相談を個別で実施している。栄養指導は管理栄養士 1 名で担当している（在籍は 3 名）。

#### 2. 支援の事業（取組）名

幼児健診時の心配事の間診票を活用した栄養指導

#### 3. その取組が開始されることになった背景

平成 27 年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）では、子どもの食事に困りごとを抱えている保護者が約 8 割と報告されており、困りごとの支援が急務である。幼児健診は、同じ健診機関に継続して受診していない者も多く、乳児健診と比べ健診時期の間隔が空くため、健診時の支援の充実が重要である。また、幼児期は、授乳・離乳の支援ガイドに記されているような、具体的な指導内容がないこと、乳児期よりも幼児期の相談・指導内容が多岐に渡るため、幼児期の食生活の実態や困りごとを詳細に把握し、一人一人にあった食支援をすすめていくことが求められている。

#### 4. 取組のねらい

今回、新たに作成した幼児期の食事の心配事の間診票（本ガイドの 21～22 ページ）を活用することで、幼児健診の栄養指導の充実を図る。また、保護者が抱えている子どもの食事の困りごとと、栄養指導担当者が判断する子どもの食事の心配事の間診票に差があるのかを把握する。

#### 5. 対象者

幼児健診受診者

#### 6. 開催頻度

幼児健診実施日（月～金）

#### 7. 実施者（支援を実施している職種等）

管理栄養士



#### 8. 詳細内容

- (1) 心配事の間診票を健診受診者（保護者）に記入してもらう。
- (2) 栄養指導時に、間診票を見ながら、管理栄養士が栄養指導を実施する。
- (3) 栄養指導の結果を、管理栄養士が調査票に記入する。



\*心配事の間診票(本ガイドの 21～22 ページ)は、保護者に子どもの食事内容、食生活、健康についての心配事を回答してもらい、その間診票をもとに各職種(A 医療機関では、管理栄養士のみが実施した)が指導を実施し、心配事があるかどうかをチェックする。さらに、どのような内容を支援したか、また、今後あるとよい支援を記入するものである。

## 9. 取組による効果

既存の間診票よりも、詳細な心配事の間診票を活用したことで、どのようなことに心配事を抱えているのか、指導側(管理栄養士)が一目で詳細に把握することができたため、指導がスムーズであった。

健診受診者(保護者)が、栄養指導前に間診票を記入することで、どのような食事の心配事があり、栄養指導で聞きたいことが整理できたようであった。また、心配事の間診票の項目を健診受診者(保護者)が見ることで、子どもの食生活の気を付けることを学ぶことができたようであった。

なお、指導側と健診受診者が判断する食事の心配事に、差がある場合もあったため、健診受診者が感じている困りごとの解決だけでなく、対象幼児の食生活全般の把握をする必要があった。

## 10. 今後の課題

間診票を事前送付できないため、健診受診時に間診票を記入することになり、記入者の負担が従来より増えてしまうことがあげられる。また、心配事の間診票の内容を、自治体や保育所・幼稚園・小学校とどのように情報共有していくかが課題である。

## 事例 3

### T 町における幼児健診時の心配事の間診票を活用した栄養指導

#### 1. 組織の概要

組織：保健センター 人口：約 1 万 8 千人

職員構成：管理栄養士 2 名、保健師 7 名、心理判定員 1 名

#### 2. 支援の事業（取組）名

幼児健診時の心配事の間診票を活用した栄養指導

#### 3. その取組が開始されることになった背景

幼児期は食習慣が確立していく時期のため、食生活支援が重要である。T 町は、全国と比較して、子どもの肥満率が高いため、将来の生活習慣病予防のためにも、健康への意識を子どものころから高め、適切な生活習慣を身に着けていくことが求められている。また、子どもを通して、保護者への食習慣改善にも役立てることが期待されている。

#### 4. 取組のねらい

幼児期の食事の心配事の間診票（本ガイドの 21～22 ページ）を活用することで、詳細な食生活状況を把握し、幼児健診の指導の充実を図る。また、保護者が抱えている子どもの食事の心配事と、指導担当者が判断する子どもの食事の心配事の間にあるかを把握する。さらには、管理栄養士だけでなく、他職種からみた評価も比較検討することで、各職種の評価の特徴を生かし、今後の食支援の充実につなげていく。

#### 5. 対象者

幼児健診受診者（1 歳 6 か月児、3 歳児）

#### 6. 開催頻度

幼児健診実施日（各年 6 回）

#### 7. 実施者（支援を実施している職種等）

管理栄養士、保健師、心理判定員



#### 8. 詳細内容

- (1) 心配事の間診票（表 1）を事前送付し、健診受診者（保護者）に記入してもらう。
- (2) 健診時に間診票を持参してもらい、間診票を見ながら、管理栄養士・保健師・心理判定員が指導を実施する。
- (3) 指導の結果を、各職種が調査票に記入する。

(4) カンファレンスを行い、情報を共有する。

(5) 心配事の間診票を、次回健診時や今後のフォロー、保育所・幼稚園との情報共有に生かす。

## 9. 取組による効果

どのような心配事を抱えているかが、現行の間診票よりも詳細に把握することができ、職種ごとの心配事の評価や、見る視点の違いを把握することができた。また、保護者が心配事の間診票の項目を見ることで、子どもの食生活のポイントをも学ぶことができたようであった。

## 10. 今後の課題

健診という限られた時間とマンパワーで、保護者の沢山の困りごとに対しどのように優先順位をつけて指導をしていければよいか、今回の心配事の間診票の内容を既存の間診票に取り入れるかを、今後さらに検討していきたいと考えている。

## 事例 4

### G 県における保健所管内（K 町・H 町）共通の「栄養相談票」の開発

#### 1. 組織の概要

G 県 W 保健福祉事務所

#### 2. 事業（取組）名

保健所管内市町村共通の「栄養相談票」の開発

#### 3. 取組が開始されることになった背景

県レベルでの市町村乳幼児健診の栄養相談状況に関するモニタリングの結果から、市町村は個別の健康課題を抱えているため、市町村自らが継続的なライフコースのモニタリングできる体制を構築する必要があった。

#### 4. 取組のねらい

保健所管内市町村間で共有できる「栄養相談票」を作成し、乳幼児健診からデータを蓄積し集計のシステム化を行った。

#### 5. 対象者

県庁・保健所・市町村管理栄養士

#### 6. 開催頻度

状況に合わせ随時

#### 7. 実施者（支援を実施している職種等）

ライフステージ毎の食の課題とつながりについて確認した。しかし、その結果が、業務の新たな展開に至るまではとなっていない。

#### 8. 詳細内容

市町村計画において数値化が可能な目標値の設定を行うことは必要であるが、そのための調査を実施することは困難である。従って、通常のルーチン業務からデータを蓄積し数値化を行い、受診年度毎の比較や子どもの成長による変化を評価することが重要となる。

そこで、乳幼児健診の 1.6 歳児と 3 歳児のデータを突合し子どもの成長による変化を評価できる「栄養相談票」を作成し、システム化を行った。県としては、地域全体の傾向を把握し、市町村間の比較が可能となる。

## 9. 取組による効果

保健所と複数市町村が連携し、客観的なデータによる、乳幼児の発育モニタリングを実施したことにより、市町村においては、複数市町村が同一の栄養相談票を活用することにより、以前より積極的に情報交換が行われるようになったため、地域の食生活の課題の特徴、栄養相談のポイントを明確化でき、対応の在り方について、解決策を探ることができた。また、関連職種等への理解が得やすくなり、対応する事業の立案に役立った。この取組の成果を学会にて発表することができた。市町村自らが子どもの課題をモニタリングする体制を継続するよう、県と市町村との連携協力のもと、若手職員の人材育成を進めていく。

## 事例 5

### A 保育所における食と保育の一体化—全職員・保護者が連携する食の営み

#### 1. 組織の概要

- ・ 私立：保育所（社会福祉法人）（東京都）
- ・ 定員 162 名
- ・ 保育期間 産休明け～就学前
- ・ 開園時間（最長） 7:00～20:00
- ・ 職員構成 園長、保育士、栄養士、調理員、看護師
- ・ 食の供給体制：自園調理

#### 2. 食生活支援等の実践内容

##### (1) 食と保育を一体的に考える

A 園では、子どもに携わる人はすべて保育者という理念のもと、給食室を独立させずに、園の入口近くにガラス張りの給食室を配置し、調理員や栄養士も保育者の一員として、直接子どもや保護者と会話できる環境を整えている。食を独立させてとらえるのではなく、日常の中での食事を大切に、食と保育を一体的に考えた保育を実践している。

##### (2) 「物語メニュー」の導入

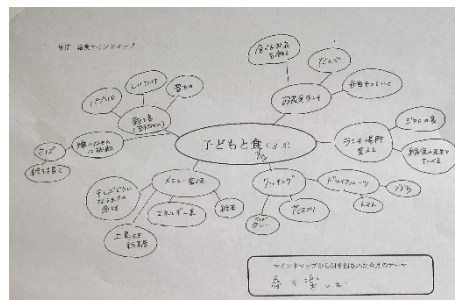
メニューの名前の付け方を工夫し、絵本や歌、子どもたちの活動内容からメニュー名を考案する「物語メニュー」を採用している。メニューの名前によって、子どもたちがそのメニューに興味を示し、たくさん食べるようになるため、残食が減るといった効果もある。(ex. 「シンデレラカレー」と名付けて、かぼちゃ入りのカレーにしたところ残食が減った。)



ごはんには野沢菜を一つ加えただけでも「おおきなかぶ」の物語メニューになる。

##### (3) 給食会議の実施

栄養士・調理員・保育者・園長が集まって月 1 回の給食会議を行い、その内容をマップにして表すことで会議内容を可視化し、職員全体で共有しやすくなるようにしている。



#### (4) 子どもの主体性を大事にした栽培活動

子どもたちが育てる野菜は、3, 4, 5 歳児の異年齢チームで話し合っている。栽培に詳しい職員がいるため、子どもたちの相談にのりながら、なるべく子どもたちが育てたいものを育てるようにしている。また育てたものは、子どもたちも一緒に調理をするようにしている。栽培している野菜は、なす、きゅうり、トマト、えだまめ、いちごなどである。

給食会議で出した案はマップにして表し、その月の食育活動に活かしている。

#### (5) 保護者が給食等を食べる機会があるイベントの実施

毎月お誕生日会があり、該当月の子どもの保護者も参加できるようになっている。午前中に、一人一人の子どもの成長をスクリーンに投影し、誕生月の子どもは壇上でお祝いしてもらう。その日は、子どもの保護者も一緒に給食を食べることができるようになっており、自分の子どもや友達の食べる様子なども知ることができる。

その他、年1回、「子ども美術館（作品展）」という催しをしており、子どもの作品を園内に展示しているが、その際も、子どもと保護者が一緒に食べられる献立を提供している（パオ、ミートパイ、世界一おいしいスープなど）。またレシピも配布し、それを参考に保護者が家で作ることで、家庭で子どもの成長や園の活動を振り返ることにつながっている。



「子ども美術館（作品展）」で提供されたパオを食べる親子。

#### (6) 食物アレルギーへの対応

基本的には「生活管理指導表」に基づく看護師・栄養士も含めた保育者と保護者連携による対応を行っている。それに加え、「作る人」である栄養士・調理員と直接顔を合わせて常に話ができる環境にあるため、保護者も安心して食を任せられ、保護者の不安解消にもつながっている。

#### (7) ランチルームでの盛り付けの工夫

3, 4, 5 歳児はランチルームで食事をしている。同じ料理でも、「多め」「普通」「少なめ」から盛り付けの量を選べるようにしている。子どもたちはその日の体調をみながら自分自身で考えて量を選択できるようにしている。4月にランチルームを使い始める3歳児は、自分で量を選択することが難しいため保育者が働きかけをするが、4~5歳児になると自分の食べられる量もわかってくる。自分が決めた量に反して食べきれない場合は、無理に食べさせることはせず、自分でどうすればよいかを考えられるように言葉がけしている。ランチルーム担当の保育者（2歳児クラス兼任）が、一人一人の食べる量をすべて把握しているので、声掛けも適宜行っている。食の細い子どもには、「次は少しの量にしてみよう」と声をかけ、なるべくみんなと同じ時間で食べ終わるようにすることで、まずは完食の達成感を感じられるようにしている。それが積み重なると、だんだん食べられる量も増えていく。

好き嫌いの多い子どもでも、苦手なものも一口は食べるようにしている。苦手な食べ物がある子どもには、ランチルーム担当の保育者、担任、事務所の職員など、たくさんの大人が丁寧に声をかけることで、「頑張って食べてみようかな」という気持ちになり、少しでも食べられたときに「食べられたね」という言葉がけをしっかりとしていくことで、徐々に食べられるようになっていく。大好きな先生にそばで見てもらっているということが苦手意識の克服には大きく影響する。

#### (8) 調理等の工夫

ぶつ切りだと食べないが、薄切りだと食べるなど、切り方一つで食べ方が変わることがある。同じメニューでも、2回目に出すときに、切り方を変えてみるなどの工夫することで食が進むことがある。保育者と調理員・栄養士の情報共有を密に行っている。

#### (9) 子どもたちも一緒に行う給食の準備

給食の準備の手伝いとして、豆の皮むきや、トウモロコシの皮むきなど、子どもたちもできる手伝いをしてもらっている。子どもたちが食事作りの一環である食材準備に関わることで、「自分たちが手伝った」特別な食材となり、食への興味・関心を深めることができる。

#### (10) 保護者との連携の工夫

保護者連携として、数か月に1回、「村会」という保護者と保育者が一緒に楽しめる食事会を平日の夜に開催している。父親が参加することもでき、家族ぐるみで園と交流できる場となっている。

また日々の保育に関して、子どもの心が動いたエピソードを「学びの記録」というドキュメンテーションに記録し、家庭に渡している。一人一人の子どもの様子をきめ細かく伝え、保護者に園での保育活動を理解してもらうことによって、保護者との協力関係を築くことができ、食だけでなく、保護者や園にとっての困りごとにもスムーズに解決することができている。

#### (11) 職員間の連携

職員同士のつながりを密にする工夫として、職員一人一人の特技を活かした「部活」を作り、クラス単位以外の人間関係の構築を進めている(ex.自然科学部、身体部、音楽部など)。部活には、栄養士、調理員の他、事務職員などすべての職員が参加しており、多職種が平等にかかわれる関係性作りを心がけている。

#### (12) 生活リズム（睡眠や遊び、運動等）との関連

お腹がすくリズム（あそぶ時間、寝る時間、おいしく食べる時間など）を大切にしている。生活リズムは、子どもの心を満たすことを大切にし、ある程度一人一人のリズムを大切にするように心がけている。また、食べることや寝ることなどを、「点」で捉えるのではなく、その前後の流れの中で「線」で捉えるようにしている。



### 3. 実施者

園長はじめ全職員（保育士、栄養士、調理員、看護師、事務員など）で活動を行っている。

### 4. 取組による効果

子どもの主体性を尊重しながら、生活と遊びの中で食に関わる体験を積み重ね、さらに、保育者・調理員・栄養士等の全職員が保護者と連携することで、食育活動が効果的に展開されている。好き嫌いについても、無理強いをすることなく、根気よく接することで解消している。また偏食などへの取組には、食事だけを取り出すのではなく、周りの大人がかかわり、家族を支えながら対応することで解決に向かうことがある。

## B 幼稚園における子どもの主体性を大切にした食育活動

### 1. 組織の概要

- ・私立：施設型給付幼稚園（学校法人）（神奈川県）
- ・定員 182+数名
- ・保育期間 3歳児～就学前
- ・開園時間（最長） 7:30～18:30  
通常保育 9:00～14:00
- ・職員構成 幼稚園教諭、保育士、その他
- ・食の供給体制：なし（通常は弁当持参、外部委託で弁当注文可）

### 2. 食生活支援等の実践内容

#### (1) 子どもの主体性を大事にした栽培活動

園庭などで栽培するものは、幼稚園教諭が決めるのではなく、子どもたちが決めることにしている。食べごろなども、すべてを幼稚園教諭が教えるのではなく、子どもたちに体験させることで、野菜がどのようになったら食べごろかを、身をもってわかるようにしている。

例えば、ピーマンが苦手な子どもがいても、園で栽培したピーマンを、自分たちで収穫し、園内で調理すると、それをきっかけにして食べられるようになる子どもがいる。自分の中で食材に対して「自分ごと」としてとらえる経験をすることで、食べられない食材も食べられるようになる。また、食中毒等の心配がないよう、食育活動で作ったものは、すぐにその場で食べるようにしている。



栽培するものは、子どもたちと相談して決めている。園で育てたピーマンだけど、切ったら苦そうなおいが……。



でも炒めたらいいにおい！炒めたら甘くなって食べられました。

## (2) あそびの中で食育を広げる活動

サツマイモ堀を子どもたちと一緒にを行うために、近所の畑を借りているが、その場所には毎日見に行くことができないため、園庭にも小さな畑を作り、園庭のサツマイモを育てるといった日々の活動を通して、実際に掘らせてもらう畑のサツマイモを想像できるようにしている。サツマイモ堀をしてきたサツマイモは、自分たちで焼き芋を作る準備も行い、実際に職員が作った焼き芋は、「焼き芋屋さんごっこ」としてあそびにつなげている。ここでは、年長児が年中、年少児に食べさせてあげられるような異年齢間の交流も大切にしている。



自分たちで焼き芋を作る準備をしている。



お店屋さんごっこで手に入れた焼き芋を食べる子どもたち。

## (3) 命の大切さを感じることでできる食育活動

「にじますつかみ」では、つかまえたにじますを、焼いて食べるというところまで経験することで、命の大切さ・ありがたみ、本当の意味での「いただきます」「ごちそうさま」を感じることができる体験となっている。



プールに放したにじますを捕まえる子どもたち。



本当の意味での「いただきます」を考える子どもたち。

## (4) 「パパの会（保護者会）」の活動

おとまり会や食育活動では、調理の際、保護者にも協力してもらうようにしている。園児の父親対象の「パパの会（保護者会）」もあり、父親たちが作ったピザ釜を用いた食育活動を行うなど、園と保護者との距離を縮める取組をしている。

#### (5) 職員間の連携

保育者間で食物アレルギー児への対応については、保護者との情報共有を元に、保育者間で十分に情報共有・交換をしながら、症状が出ないように心がけている。給食はないが、おやつや食育活動など、みんなで一緒に食べる活動は多いため、食材の選定にはより注意を払っている。市販のおやつについては、同じ銘柄でも味や風味が違ったり成分が異なり、アレルギーが含まれる場合があり、保護者と確認しながら細心の注意を払うようにしている。

また、食物アレルギー児に対しては、単にアレルギー対策をするだけでなく、食物アレルギー児も一緒に楽しく活動できるように、日々の保育の中で担任が工夫しながら過ごすようにしている。例えば、遠足でよくあるおやつ交換も、どのおやつでも食べられるわけではないため、担任はアレルギーを含まないおやつを持参し、担任とおやつ交換できるようにするなど、子どもが楽しく過ごすことへの配慮を忘れないように活動している。

#### (6) 生活リズム（睡眠や遊び、運動等）との関連

午前中の時間はなるべく園庭で、夢中になって遊びこめるようにしている。午前中に活発に活動することで、お腹がすくリズムが自然と作られている。

### 3. 実施者

園長はじめ、全教職員（幼稚園教諭・保育士）、で活動を行っている。保護者や地域の農家の協力も得ている。

### 4. 取組による効果

子どもが自分で食材に向き合い、栽培活動などの経験をすることで、苦手な食材も自分にとって特別な食材となり、それがきっかけで食べられるようになる。また、保育の中であそびを通して食を体験し、楽しく食べる機会を持つことにより、食に対する興味・関心を育成し、進んで食べようとする気持ちや苦手意識の克服につながる。

## 事例 7

### C 認定こども園における祖父母や地域の協力が支える食育活動 —保護者に寄り添う細やかな対応—

#### 1. 組織の概要

- ・私立：幼保連携型認定こども園（社会福祉法人）（山形県）
- ・定員 120 名
- ・保育期間 0 歳～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・職員構成 保育教諭、栄養士、調理員、その他
- ・食の供給体制：自園調理

#### 2. 食生活支援等の実践内容

##### （1）保護者会、孫親の会と協働の食育活動

園全体で様々な栽培活動をしている。田んぼづくりや畑づくりも行っているが、そのような栽培活動は、保護者会だけでなく孫親の会（祖父母の会）の協力を得ながら行っている。田んぼや畑の土壌の整備や実際の栽培は、経験者の孫親の会の方に大いに支えられている。

保育者は、子どもたちと何を作りたいかを相談し、苗や種を準備するところから始まり、栽培して収穫し、食べるところまでの一連の体験ができるようにしている。

また、孫親の会の協力を得て、祖父母と孫と一緒に琴の演奏やお茶会を楽しんでいる。その他、保護者会の協力を得て、親が保育に参加する形式で、親子と一緒にクッキングを楽しむ企画を行っている。親子でピザづくりをすることで、いつもは食べないピーマンを完食する子どももいる。



保護者会や孫親の会の協力  
による芋ほり体験



保護者会の協力による  
クッキング



孫親の会の協力による  
お茶会

## (2) 地域交流で食知識を学ぶ

保幼小接続カリキュラムとして小学生との交流や職業体験の中学生と稲刈り体験、地域のリンゴ農園の方からリンゴ狩りへご招待を受けるなど、地域の方々との交流により、食材についての知識を学んでいる。



中学生と一緒に稲刈り体験



地域のリンゴ園でリンゴ狩り

## (3) お手伝いを通じた食への興味・関心

給食準備のお手伝いを通して、食材を身近に感じ、その特徴を理解することで、日々の生活の中で食事は生活の一部という意識が育つ。また、食べることを楽しむことや食べられなかった食材が食べられるようになるなど、食への興味・関心に繋がっている。



レタスをちぎるお手伝い



トウモロコシの皮むき

## (4) 動物の飼育、食の循環も学びの一つに

馬（ポニー）を3頭飼っており、子どもたちが馬に餌を食べさせることもある。馬の糞からできた堆肥を使って、畑で野菜を育てることもしており、子どもたちは食の循環をも体感している。

## (5) 成長曲線を用いた食の支援

乳幼児については成長曲線を用いることにより、一人一人の食の状況（離乳食や授乳量）と体重や身長推移を把握することで、子どもの成長発達に応じた食に関する支援を行っている。離乳の時期が中心となるが、同月齢であっても子どもの食事量や摂取機能が違うため、栄養士と保育士が連携して保護者と対話する時間を取り、保護者に確認してもらいながら、日々の食事量や調理形態（固さ）を決めている。

#### (6) アレルギー児や病中病後児への対応

食物アレルギー児への対応については、乳幼児期から個別の面談を定期的に行っている。使われている食材が表記された献立表を配布するなど丁寧に対応をしている。病中病後児に対しても、症状に合わせた適切な食事が提供できるよう、保護者連携の元に栄養士が中心となって対応をしている。

#### (7) ランチルームでの食事

「食事は楽しい」を基本と考え、ランチルームでの食事が楽しくできる空間づくりに配慮している。また、テーブルや椅子は木製を使用。暖炉を設置し、少人数で食事をしながら、お友だちと一緒に食べる楽しさを持てるようにしている。食事は、発達段階に合わせてビュッフェ形式を取り入れ、ごはんや汁物、おかずを自分でよそうことで、おたまやしよもじ、トングなど道具の使い方や自分に合った量、盛り付けなどの仕方を学んでいる。

#### (8) 身近に自然がある環境

近隣の森へ行き、木や植物との触れ合いを通して、食育活動だけでなく、感じたことや思いを言語（俳句）・造形・身体などの豊かな表現活動に繋げている。



森にて木や草花に触れる活動



自然の中での発見

### 3. 実施者

園長はじめ、全教職員（保育教諭・栄養士）で活動を行っている。保護者を中心とした保護者会や孫親の会、地域の小学校や中学校との連携や地域の農家の方からの協力も得ている。

### 4. 取組による効果

乳児期から成長曲線を用いて一人一人に合ったきめ細やかな対応をしている。幼児期は栽培活動だけでなく動物飼育や森での自然活動を通して、食材や食への興味・関心や食に関わる命のつながりを学ぶ機会を持っている。食育活動全般において家族や地域（異年齢、高齢者、生産者）との交流が大切にされており、クッキング体験や給食準備のお手伝いを通して、楽しく食べることや食への興味・関心をもつようにつながっている。また、森の活動を通して食育だけではなく表現活動（言語・身体・造形など）へ繋げている。

## S 区における幼稚園と学校給食の共同事業

### 1. 組織の概要

公立小学校と併設している公立幼稚園、園児数 59 名（年少・年中・年長、1 クラスずつ）、職員数 5 名

### 2. 支援の事業（取組）名

幼稚園児の小学校の学校給食体験

### 3. その取組が開始されることになった背景

幼稚園での昼食は弁当である為、小学校入学後に体験する給食の食事内容や給食時間が違い、幼稚園で食べる昼食とのギャップがあることが課題となっていた。また、学校給食の残食を減らすことも課題であった。

### 4. 取組のねらい

小学校入学前のイベントとして、幼稚園園児と小学生の合同給食体験を実施することで、幼稚園の弁当から、学校給食へのギャップを無くし、小学校の学校給食を「楽しみ」、小学校入学後の学校給食への期待を高める。

### 5. 対象者

幼稚園の園児（年長クラス）

### 6. 開催頻度

6 月：幼稚園での学校給食体験

11 月：小学校での給食体験

### 7. 実施者（支援を実施している職種等）

幼稚園教諭、小学校の学校栄養職員

### 8. 詳細内容

併設している公立小学校と協力し、小学校入学前のイベントとして、幼稚園での学校給食体験、幼稚園年長組と小学校 1 年生の合同給食体験を実施した。

#### <幼稚園での小学校給食体験>

- (1) 小学校の学校給食を食べる前日に、小学校の学校栄養職員（栄養士）より、給食の食べ方（あいさつ、三角食べ、きれいに食べる等）を園児に指導した。
- (2) 幼稚園の教室で、園児が小学校の給食を体験した。



### <小学校での給食体験>

(1) 小学1年生の教室で、小学1年生と園児と一緒に、小学校の給食を体験した。



給食体験の日の給食メニュー

### 9. 取組による効果

実際の学校給食を食べることや、小学校1年生の食べる姿をみることで、学校給食の食べ方を学ぶことができた。給食体験をした後、新一年生となった子どもの給食に対する態度が良好であり、「楽しく食べる」ことへの影響が観察された。その後、本事業は、継続して実施されている。食事（給食）を楽しむ者の増加、食事の適量を理解する者の増加、栄養バランス（主食・主菜・副菜の揃う）の理解と良好な者の増加を期待している。

### 10. 今後の課題

併設されている小学校に入学する子どもは、他の幼稚園や保育所から入園する場合も多いため、他の幼稚園との連携を検討していく必要がある。

## K 市における「E 式手ばかり」を用いた食育活動

### 1. 自治体の概要

K 市の人口は約 3 万人（令和 2 年 3 月 1 日現在）。本事業に関わる健康増進課の担当職員は、保健師 6 名、管理栄養士 2 名、事務職員 2 名、計 10 名である。

### 2. 支援の事業（取組）名

「E 式手ばかり」

### 3. 取組が開始されることになった背景と取組のねらい

K 市では、2003 年に小中学生における野菜を毎日食べない割合が高い、妊婦の朝食欠食率が高い、野菜を毎日食べない割合が高い、という調査結果を踏まえ、住民の食生活支援方法を見直すこととなった。そこで、市の健康増進課スタッフや食生活改善推進員らと検討し、子どもも大人も簡単に「バランスのよい食事」が分かるツールの必要性が明らかになった<sup>1)</sup>。

このツールの作成に向けた検討中で、「手と身長伸びが関連していたら、生涯に渡り自分の手を体格の物差しにして、食品の量や組み合わせがイメージできるのではないか」という結論に至り、食生活改善推進員、市内保育所（園）の保育士、小中学校の養護教諭の協力により手と身長の測定調査が行われた。合計で 3,595 人の市民からのデータを集計し、仮説どおり、手と身長伸びは関連していることが分かり、この検証結果をもとに各年齢の平均的な手のサイズに標準体位を維持することに必要な食品量を対応させ、一目でわかるように工夫し、自分にあった食事量が簡単にわかる「E 式手ばかり」を開発し、2004 年から「E 式手ばかり」を用いた食生活支援活動を行っている<sup>1)</sup>。

K 市と Y 大学大学院社会医学講座は 1988 年から、子どもの発育・発達を母親の妊娠届出時から中学 3 年生まで追跡する「K 市母子保健長期縦断調査：K プロジェクト」を共同研究として行っている。また、2015 年からは包括的連携協定を結び、様々な連携を取っている。「E 式手ばかり」が開発された後、その介入効果の検証や妥当性の検証等を大学と一緒にやり、現在も包括的連携協定のもと、事業に関する協力を行っている。

### 4. 対象者

K 市民全体

### 5. 開催頻度

「E 式手ばかり」が活用される場面は、離乳食学級、乳幼児健康診査での栄養指導や保健指導、こども料理教室、関係スタッフ研修会の他、市の職員と食生活改善推進員によるこども料理教室や市内の各保育所（園）等をはじめとする食育出前活動の際に活用されている。

## 6. 実施者

K市健康増進課（保健師、管理栄養士）、保育所（園）・認定こども園の職員

## 7. 詳細内容

離乳食学級、乳幼児健康診査、こども料理教室、関係スタッフ研修会での栄養指導や保健指導の際、「E式手ばかり」や「E式手ばかり」チェック表を用いて説明をし、各自で自分の食生活を確認してもらっている。また、保育所（園）や認定こども園での食育活動では、「K市食育キャラクター」（ぱきぱきマン、手ばかりーナ、あかちゃん、きいちゃん、みどりちゃん）を活用し、食生活改善推進員が寸劇を交え食事バランスの重要性を伝えている。さらに、実際に子どもたちが持ってきたお弁当のご飯をラップを敷いた手の上に乗せたり、給食のおかずを手と見比べたりしながら量を確認するなどし、E式手ばかりを体験している。これらの実践を通じて、小さいころから自分で食事のバランスと自分の体格に合った食事の目安量を意識することができるような活動を行っている。

**子ども用**  
手ではかればわかるしょくじのりょう

**甲州市**

**えんざん式 手ばかり**

1かいのしょくじに **きいちゃん** **みどりちゃん** **あかちゃん** がバランスよくならんでいます

1かいに食べるりょうは、手をつかっではかるとべんりだよ！

げんきなからだをつくるヨ！

ぐんぐん大きくなるヨ！

**きいちゃん**  
"ごはん・パン・めん など"  
「ごはん・めん」は【りょう手にのるりょう】  
「パン」は【かた手にのるりょう】

**みどりちゃん**  
"やさい・くだもの"  
「ゆでたり、にたり、いためたりしたやさい」は  
6さいまでは【りょう手】  
7さいからは【かた手にやまもり】  
「キャベツ・レタス」をなまで食べるときは  
6さいまでは【りょう手に2はい】  
7さいからは【りょう手に1はい】

**あかちゃん**  
"さかな・にく・たまご など"  
「うすきひのにく」なら【かた手に2~4まい】  
「どりにく・(あつく切った)にく」なら【手のひらの大きさ】  
「ウィンナー・ハム」は2~3ほん(まい)  
「サバなどあぶらのおおいさかな」は【手のひらの大きさ】  
「(切った)さかな」なら【かた手にのる大きさ】  
「とうふ」は【手のひらの大きさ】  
または「なとう」ならはんぶん  
「たまご」なら1こ

**ぐんぐん**  
大きくなるヨ！

**「くだもの」**  
【かた手にのるりょう】

**「きゅうにゅう」**  
【コップに1はい】  
そのほかに  
「スライスチーズ」1まい  
「ヨーグルト」1カップ

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長の大きさを調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作・著作 / 甲州市  
地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞

K市ホームページ、「E式手ばかり」ポスター（子ども用）。

## 8. 取組による効果

K市の第2次健康増進計画・第3次食育推進計画の報告書<sup>2)</sup>によると、2006年・2011年・2016年の野菜を毎日食べる人の割合は、3歳(46.0%→52.0%→55.8%)、5歳(53.0%→59.0%→55.9%)、小学生(69.0%→75.6%→76.7%)、中学生(74.0%→79.4%→84.5%)と増加した。また、朝食を食べない・週3回くらいしか食べない割合は、3～6歳(6.9%→7.6%→3.0%)、小学生(7.1%→5.7%→4.5%)、

中学生(14.4%→11.0%→8.0%)といずれの年齢でも減少している。もちろん、この活動の他にも食育・保健活動は行われているが、このように現在も改善し続けている現状の背景、そして根底として「E式手ばかり」の開発・啓発活動が大きな役割を果たしていることは想像に難くない。

## 9. 今後の課題

第2次K市健康増進計画・第3次K市食育推進計画の報告書<sup>2)</sup>の報告によると、他の年齢層に比べ、小学生での「E式手ばかり」の認知度が低い状況にある(「E式手ばかり」の認知調査は小学生以上)。そこで、第3次食育推進計画には新たな指標として「E式手ばかり」を知っている子どもの割合を入れ、さらなる定着に力をいれている。

### 参考資料・文献

1) 甲州市ホームページ、「塩山式手ばかり」取り組みの経緯.

[https://www.city.koshu.yamanashi.jp/kenkou\\_fukushi\\_kyouiku/files/20130425/tebakari%20keii.pdf](https://www.city.koshu.yamanashi.jp/kenkou_fukushi_kyouiku/files/20130425/tebakari%20keii.pdf)

2) 第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画～みんなで 元気に ぐらすじゃん～.  
甲州市役所 健康増進課. 平成31年3月.

[https://www.city.koshu.yamanashi.jp/kenkou\\_fukushi\\_kyouiku/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%A2%97%E9%80%B2%E8%A8%88%E7%94%BB%E3%83%BB%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%8E%A8%E9%80%B2%E8%A8%88%E7%94%BB/%E8%A8%88%E7%94%BB%E6%9B%B8.pdf](https://www.city.koshu.yamanashi.jp/kenkou_fukushi_kyouiku/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%A2%97%E9%80%B2%E8%A8%88%E7%94%BB%E3%83%BB%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%8E%A8%E9%80%B2%E8%A8%88%E7%94%BB/%E8%A8%88%E7%94%BB%E6%9B%B8.pdf)

## NPO 法人による保育士の食物アレルギー情報の適切な活用に関する能力向上

近年の食物アレルギーに関する知見や社会的対応の変化が著しいことを反映して、2019年に「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」<sup>1)</sup>が改訂された(下表)。

表 保育所におけるアレルギー対応の基本原則<sup>1)</sup>

- 
- ✓全職員を含めた関係者の共通理解の下で、組織的に対応する。
    - ・アレルギー対応委員会等を設け、組織的に対応
    - ・アレルギー疾患対応のマニュアルの作成と、これに基づいた役割分担
    - ・記録に基づく取組の充実や緊急時・災害時等様々な状況を想定した対策
  - ✓医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する。
    - ・生活管理指導表に基づく対応を必須
  - ✓地域の専門的な支援、関係機関との連携の下で対応の充実を図る
    - ・自治体支援の下、地域のアレルギー専門医や医療機関、消防機関等との連携
  - ✓食物アレルギー対応においては安全・安心の確保を優先する
    - ・完全除去対応(提供するか、しないか)
    - ・家庭で食べたことのない食物は、基本的に保育所では提供しない
- 

幼児期の食生活支援のためには、ガイドラインの改訂だけではなく、保育所等に従事する保育士に対して最新知識を提供する卒後教育の場が必要となる。本項では、認定NPO法人と医療従事者などが連携して取り組む好事例を紹介する。

### 1. 組織の概要(沿革)

NPO法人Aネットワークは、ダニ問題に関わる市民懇談会(当時)として1988年から活動を開始している。アレルギー疾患についての正しい知識を啓発するだけでなく、患者間の相互支援や、医療関係機関や自治体・企業などとの協働・連携する事業活動を行っている。

### 2. 取組のねらいと内容

#### 1) 「アレルギー大学」

アレルギーの臨床、緊急時対応、集団給食での対応等について、食物アレルギーを体系的に学ぶ講座として、愛知県、千葉県等で開催されている。保育所、学校、病院などでアレルギー疾患患者に対応する社会人並びにアレルギー患者などを対象としており、基礎から上級まで参加者のレベルに合わせた多彩なプログラム・コースが用意されている。また、本事業では、地域の現場で従事しているアレルギー専門医や小児アレルギーエドゥケーターなどが指導を担当している。

2) その他の卒後教育に関する取り組み：

同法人では、保育所等の単位で開催する研修会に講師を派遣している。派遣する講師は、アレルギー専門医や研究者、管理栄養士など、要望に応じて対応している。

3) 事業の評価と今後の課題：

「アレルギー大学」が開始された背景は、愛知県及び岐阜県下保育所を対象とした調査によって、食物アレルギー対応に関する課題が明らかになったことがある。この様に、現場における課題を把握し、「地域の専門的な支援、関係機関との連携の下で対応の充実を図る」ための活動に発展させた事例である。なお、P 公益財団法人の試算によると、同法人に対する組織基盤強化助成の社会的インパクトが投入額の 8.82 倍となっており、多機関連携が大きな社会的成果を生んだ事例でもある。

一方で、「アレルギー大学」は保育士のみを対象としたプログラムではないが、管理栄養士等の他職種と比較すると保育士の参加が少ない点が、保育士を対象とした卒後教育のリソースとしての課題と考える。今後は保育士に対する参加啓発だけでなく、卒後研修を要する者が参加しやすい現場の環境づくりも求められる。

### 【市町村や保育士養成大学における取組みについて】

国においては、保育士の待遇改善と専門性の向上を目的とした保育士等キャリアアップ研修が実施されている。この課程では、「食育・アレルギー対応」の 15 時間のうち 6 時間を「アレルギー疾患の理解」、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に充てている。

各市町村では、管轄の保育所に勤務する保育士等を対象に、アレルギー対応向上を目的とした研修を地域の医療機関等と連携して企画している。また、複数の大学において、養成課程修了者を対象としたリカレント教育が行われている。

保育所等の現場では、食物アレルギーだけではなく、多岐にわたる対応すべき課題がある。多忙な日常業務であるが、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」で示されたように、「地域の専門的な支援、関係機関との連携」を活用することで保育所だけに負担をかけない対応の充実が、幼児期の食生活支援のために望まれる。

### 【参考】

1) 厚生労働省．保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019 年改訂版）．  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000511242.pdf>（2020-03-23 アクセス確認）

## Y 大学による幼児期の支援の好事例の共有のための取組データベースの活用

### 1. 運営組織の概要

健やか親子 2 1 の「取り組みのデータベース」の運営は、平成 13 年の運営開始当時の研究班（厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究）「地域における新しいヘルスケア・コンサルティングシステムの構築に関する研究」（平成 13 年～平成 15 年））から、現在の研究班（厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）「母子保健情報を利活用した「健やか親子 2 1」の推進に向けた研究」（令和元年～））に至るまで研究班の代表を務めてきた Y 大学大学院総合研究部医学域社会医学講座と所属講座が担当する研究班の事務局で行われてきた。

### 2. 支援の事業（取組）名

健やか親子 2 1 「取り組みのデータベース」

### 3. 取組が開始されることになった背景・取組のねらい

日本の母子保健施策の一つとして、「健やか親子 2 1」がある。これは、専門職や一般の方、国民が一体となって母子の健康水準を向上させる国民運動計画であり、平成 13 年に第 1 次計画が開始され、平成 27 年度からは第 2 次が開始されている。この「健やか親子 2 1（第 2 次）」のホームページには、第 1 次のところから搭載されている「取り組みのデータベース」がある。これは、当時の研究班（厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究）「地域における新しいヘルスケア・コンサルティングシステムの構築に関する研究」（平成 13 年～平成 15 年））において、ホームページのコンテンツとして、地域での取り組みが活性化されるような情報の提供はできないかと検討した結果、新規事業のアイデアの検索や、既存事業の再構築、事業評価などに活用できる市区町村母子保健事業のデータベース構築を行うこととなった。本データベースの特徴のひとつは、自分たちの自治体の規模や人材に似た地域を検索して、事業の情報共有ができることである。

### 4. 対象者

全国の自治体をはじめとする「健やか親子 2 1」の関連団体。

### 5. 開催頻度

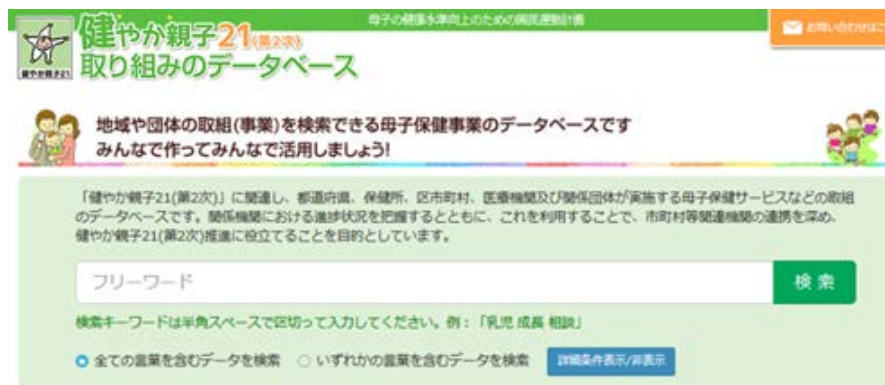
「取り組みのデータベース」はインターネット上で情報を入力し、それをデータベース化したものである。登録はいつでも可能であり、事業の検索等も随時可能である。

### 6. 実施者

運営は先述の研究班が行っているが、「取り組みのデータベース」への登録、検索等の活用は全国の自治体をはじめとした健やか親子 2 1 の関連団体である。

## 7. 詳細内容

データベースの活用方法は、「登録」と「検索」である。登録は健やか親子21の関連団体が、インターネット上で団体情報および事業内容を入力することで可能である。登録が完了すると団体ごとにパスワードが発行され、その後の変更等もインターネット上で可能となっている。データベースの検索は通常のデータベースのようにフリーワードで検索できるようになっており、検索した事業で必要な事業をテキストファイル形式やCSVファイル形式で保存することも可能となっている。連絡先を公開している団体もあるため、より詳細な情報を得たい場合は直接問い合わせることも可能である。また、数年に一度、研究班において「取り組みのデータベース」をより一層活用いただくために、「セレクト」を作成している。これは、評価まで含めた充実した事業、先駆的な事業、新奇性のあるユニークな事業、PDCAサイクルに基づいて事業を実施している事業を選抜した冊子であり、自治体・団体の方々が現在取り組まれている事業との比較により、評価や見直しの助けになり、更に充実した母子保健活動に繋がることを目的としたものである。出来上がった冊子は自治体へ送付し、健やか親子21のホームページにも掲載している。



<http://rhino3.med.yamanashi.ac.jp/search/search.php>



[http://sukoyaka21.jp/pdf/06\\_com\\_select\\_2018\\_2019.03.12.pdf](http://sukoyaka21.jp/pdf/06_com_select_2018_2019.03.12.pdf)

## 8. 取組による効果

健やか親子21（第2次）の「取り組みのデータベース」の登録数は、平成27年度に開始されてから令和2年3月3日現在で2,239件（1,221団体）となっている。多くの団体が登録し、新しい事業立ち上げや現事業の評価等の参考として活用していると考えられる。

## 9. 今後の課題

現在の「取り組みのデータベース」はほとんどが自治体からの登録である。健やか親子21は国民運動計画であるため、より多くの団体、ひいては国民に関心をもってもらい、より活用されるよう周知に努める必要がある。そこで、来年度（令和2年度）から本「取り組みのデータベース」は、国民、企業、団体、自治体と幅広い関係者により一層活用されるべく、運営主体は研究班から厚生労働省からの委託事業となり受託した企業が行うこととなる予定である。新たな「取り組みのデータベース」作成のため、現在、厚生労働省、企業、研究班での検討を重ね来年度の運用開始に向かって準備している。



## S市における第3次食育推進計画推進のための 乳幼児から学童期までの食生活の課題の共有

### 1. S市の概要

S県の南東部に位置する県庁所在地。平成15年に政令指定都市となった。人口総数は、約131万人（男性：65万人 女性：66万人）世帯数は、約60万世帯である（令和2年1月1日現在）。

### 2. 事業（取組）名

食育推進情報交換会

### 3. 取組が開始されることになった背景

第2次S市食育推進計画の「三食しっかり食べる」の数値目標の達成状況は、16歳以上、成人期（25～39歳）及び壮年期（40～64歳）において、一部目標値から遠ざかっていた。

そこで、第3次S市食育推進計画を推進するにあたり、各担当部署がそれぞれの食育の取組みをすすめることに加え、横断的に連携して情報交換をしながら、市民一人ひとりが食育を実践していくための環境を整備し、実践の環（わ）を市全体へ広げていくことが必要であった。また、横断的な連携を図る上で、乳幼児期と学童期等、各ライフステージにおける共通の課題を共有する必要があった。

### 4. 取組のねらい

市民の健康づくり施策に従事する栄養士等が、食育に関する情報交換を行うことで、それぞれの立場における問題や課題に対する取組について情報を共有し、今後の食育の取組に活用する。

### 5. 参加者

S市保健センター、小・中・特別支援学校の栄養教諭・学校栄養職員等、健康増進課の管理栄養士等

### 6. 開催頻度

平成30年度から3年間で各区1回実施

### 7. 実施者

S市保健センター

## 8. 詳細内容

### (1) 講義

- ・「第3次S市食育推進計画」の目標・課題及び「S市ヘルスプラン21(第2次)」の取組について
- ・「保健センターの健康づくり施策、ヘルスプランの区版について」

### (2) グループワーク

(テーマ) 児童・生徒の食生活の実態及びその保護者への啓発について各学校等での取組状況確認

- ① 乳幼児から児童・生徒へ成長とともに起こる、食に関する問題点とその対応策
- ② 子とその親世代の食生活に関する啓発

## 9. 取組による効果

- ・各小中学校と保健センターとの間で、食育に関する情報交換が円滑に行えるようになった。
- ・保健センターでは、小・中学生やその保護者の食生活状況を踏まえた食育事業の実施につなげることができた。
- ・小中学校の栄養教諭等は、区の現状や成人期・壮年期の健康に関する状況、地域住民へのアプローチの重要性を認識できたことにより、給食試食会等で食育推進計画の内容や保護者の生活習慣病予防についても普及啓発を取組みはじめている。

## 10. 今後の課題

本市の栄養士の配属先は多岐にわたり分散配置されている。朝食欠食や共食など、本市の食育に関する課題を解決するためにも、区の現状を把握している保健センターと区の小・中・特別支援学校の栄養教諭・学校栄養職員らが職域を超えて知識・意識・情報を共有し、食育をすすめていくことが重要であると考えられる。

## 文献

- 1) 厚生労働省：健やか親子21（第二次）中間評価等に関する検討会報告書，令和元年8月30日 <https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/000555468.pdf>（2020年3月31日アクセス確認）
- 2) 厚生労働省．授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）  
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>.（2020年3月31日アクセス確認）
- 3) 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>（2020年3月31日アクセス確認）
- 4) 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究班：総括・分担報告書，平成30年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）平成31年3月
- 5) 国立研究開発法人国立成育医療研究センター：「乳幼児健康診査事業実践ガイド」平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業，乳幼児健康診査のための「保健指導マニュアル（仮称）」作成に関する調査研究，平成29年3月，p. 24, p. 27, pp. 40-62, pp. 124-126.
- 6) 厚生労働省：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版）
- 7) 乳幼児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携による母子保健指導のあり方に関する研究班：「乳幼児期の健康診査と保健指導に関する標準的な考え方」，平成25年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）平成26年3月，pp. 33-40.
- 8) 乳幼児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携による母子保健指導のあり方に関する研究班：「乳幼児健診に関連した「健やか親子21（第2次）」の指標．標準的な乳幼児期の健康診査と保健指導に関する手引き～「健やか親子21（第2次）」の達成に向けて」，平成26年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）平成27年3月，p. 68, pp. 71-78.
- 9) 乳幼児期の健康診査を通じた新たな保健指導手法等の開発のための研究班：「乳幼児健康診査における保健指導と評価の標準的な考え方，全国調査データと標準的な乳幼児健康診査モデル作成のための論点整理」，平成27年国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）（成育疾患克服等総合研究事業）平成28年3月，p. 17, pp. 36-49, pp. 48-49.
- 10) 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究班：総括・分担報告書，令和元年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）令和2年3月
- 11) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン，平成24年3月

## 参考文献

- 1) 厚生労働省．授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）  
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>.（2020年3月31日アクセス確認）
- 2) 厚生労働省．楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～「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.

## 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド

厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）  
「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究」  
（H29－健やか－一般－003）

（五十音順）

### ◆研究代表者◆

石川 みどり 国立保健医療科学院生涯健康研究部

### ◆研究分担者◆

井上 美津子 昭和大学歯学部小児成育歯科学講座  
衛藤 久美 女子栄養大学栄養学部  
大久保 公美 国立保健医療科学院生涯健康研究部  
加藤 則子 十文字学園女子大学人間生活学部幼児教育学科  
近藤 洋子 玉川大学教育学部教育学科  
鈴木 美枝子 玉川大学教育学部乳幼児発達学科  
多田 由紀 東京農業大学 応用生物科学部栄養科学科  
堤 ちはる 相模女子大学栄養科学部健康栄養学科  
野村 真利香 国立保健医療科学院国際協力研究部  
菟川 摩有 聖徳大学児童学部児童学科  
森永 裕美子 香川大学医学部看護学科  
山縣 然太郎 山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座  
山崎 嘉久 あいち小児保健医療総合センター保健センター  
横山 徹爾 国立保健医療科学院生涯健康研究部  
吉池 信男 青森県立保健大学健康科学部栄養学科

### ◆研究協力者◆

秋山 有佳 山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座  
阿部 絹子 群馬県健康福祉部保健予防課  
石田 尚子 あいち小児保健医療総合センター保健センター  
小澤 敬子 あいち小児保健医療総合センター保健センター  
佐々木 溪円 実践女子大学生生活科学部食生活科学科  
鹿内 彩子 青森県立保健大学健康科学部栄養学科  
杉浦 至郎 あいち小児保健医療総合センター  
仁藤 喜久子 仙台白百合女子大学人間学部人間発達学科  
林 典子 湘北短期大学生生活プロデュース学科  
平澤 秋子 あいち小児保健医療総合センター保健センター  
松本 珠実 大阪市健康局健康推進部  
三橋 扶佐子 日本歯科大学生命歯学部共同利用研究センター  
三好 美紀 青森県立保健大学健康科学部栄養学科

## ★ 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド ★

---

令和 2 年 3 月 31 日 発行

監修・編著者

厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）  
「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究」  
（H29－健やか－一般－003）

---

本書（PDF）は国立保健医療科学院ホームページよりダウンロード可能。

ダウンロードはこちら ↓

<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/>