

学童期の食の課題を見据えた幼児の食支援・活動に関する研究

研究分担者 石川 みどり （国立保健医療科学院生涯健康研究部）
研究協力者 秋山 有佳 （山梨大学大学院総合研究部）
祓川 摩有 （聖徳大学児童学部）
山縣 然太朗 （山梨大学大学院総合研究部）
阿部 絹子 （群馬県健康福祉部）

研究要旨

学童期の食の課題を見据えた幼児への食支援事業の事例から、継続的な支援に重要な事項を検討した。方法は、幼児への支援組織（保健センター・保育所等）と学童への支援組織（小学校等）の両者の協力で活動を実施する市区町村を抽出し、自治体の代表者（事業責任者または担当者）にインタビュー調査を実施した。発言内容の音声データを逐語化した後、質的研究手法を応用して分析した。その結果について、事業名、ねらい、対象、事業内容に整理した。その後、幼児期・学童期の両者ともに重要と考えられている指標を抽出した。その結果、7事業の事例を得た。子どもの野菜嫌い改善のための市民への調理教室、小学校入学後を考慮した幼児の給食体験、市が開発した食事の適量の教育、幼児健診に活用できる栄養相談票の開発などがみられた。重要な指標には、偏食の減少、食事の適量の理解、野菜摂取の増加、食事の栄養バランスの理解、朝食欠食の者の減少、食事を楽しむ者の増加がみられた。

A. 研究目的

乳幼児期の栄養不良が、その後の学童期、さらには成人期の慢性疾患（高血圧、糖尿病、脂質代謝異常等）のリスクを増加させることが指摘されており、食事・食生活の課題を把握し、その課題と特徴に応じた適切な支援を行うことは、その後の子どもの食生活（例えば、肥満予防、栄養バランスのよい食事・間食の摂取など）により影響を与える。

乳幼児健診と他健診のデータの連結により、健康・栄養状態や食生活習慣について継続的なモニタリングを行うことにより、発育に関わる心配事の早期発見につながるであろう。

本研究では、自治体の支援現場における幼児・学童の其々の食生活の実態や取組の際に表

出した課題に基づき、幼児期から学童期までの継続的な支援の必要性を認識し、独自の継続支援事業を実施している事例について検討した。そして、幼児期、学童期、双方の支援者の連携協力を促す可能性について考察した。

B. 研究方法

1. 調査方法

1) 幼児、学童の栄養問題を含む課題についての政策研究（厚生労働科学研究等）を実施している研究代表者、または、子どもの教育・福祉政策に関する委員会の委員経験がある4名に、本研究の主旨を説明し、調査対象となる可能性のある自治体・組織についての情報を尋ねた。情報が得られた自治体について、ホームページ

や資料から事業内容を確認し、本研究の目的に該当すると考えられた市町を抽出した。その結果、関東・中部地域の4都県7市町7事業が対象となった。

2) 対象自治体の市・町長または部署の長に、研究の主旨、調査方法、質問事項について説明し、調査への協力依頼を行い、事業の担当部署と調査方法についての詳細を検討した。その結果、質問事項について、事前に自治体内で検討してもらった上で、インタビュー時に、自治体の代表者が回答することで調査の承諾を得た。

3) 調査項目は、取組の事業名、実施の背景、事業のねらい、具体的な取組内容、効果（評価指標を含む）であった。インタビューにかかる時間は、30分程度とした。回答する代表者は、事業の責任者または事業担当者であった。しかし、回答者以外の事業担当者（管理栄養士・栄養士、保健師、保育士、歯科衛生士等）もインタビュー時に同席することが多かった。

4) インタビューは、平成30年8月から平成31年2月まで、実施した。

2. 分析方法

1) 聞き取った内容の音声データを逐語化し、テキストデータに変換し、さらに、事業に活用された資料等から得た情報を補足し、データベースを作成した。

2) 質的分析の手法を応用して分析を行った。まず、データベースの文章について、ひとつの意味を示す一文毎に区切った。その後、意味が類似すると判断された文を1文にまとめ、主内容を示す1文を作成した。その際には、できる限り、回答者が発言した表現を用いて文を作成した。

3) 上記の文を、事業名、取組が開始されるきっかけとなった事業とその際に確認された課題と次への展開、事業のねらい、対象者、開催

頻度、内容、事業の実施者に分類し、整理した。

その後、幼児期、学童期の両者の共通課題として捉えられていた食行動指標を抽出した。これらの作業は、乳幼児期、学童期の栄養・食事・食生活に関する研究または実践を行っている者、4名の管理栄養士で確認した。

（倫理面への配慮）

本研究は、国立保健医療科学院研究倫理審査委員会での承認を得て実施した（承認番号：NIPH-IBRA#12203）。

C. 研究結果

乳幼児期から学童期への食の課題のつながりに着目し、継続的な視野での事業を実施している7つの事例を、表1に示した。表には、事業名、事業のねらい、対象者、開催頻度、内容、事業の実施者、幼児期・学童期の両者の課題と捉えた食行動指標を示している。

事業名には、「1歳からの食事と歯の教室（T市）」、「手軽においしく旬野菜を食べよう！野菜ソムリエが手軽なレシピをご提案！（T市）」、「つどいの広場（K市）」、「幼稚園児と小学校児童との合同での給食の体験（S区）」、「食育教室（K市）」、「第3次食育推進計画策定のための情報交換会（S市）」、「保健所管内市町村共通の「栄養相談票」の開発（G県）」をあげた。そのうち、4つの事例について以下に記載する。

（1）「手軽においしく旬野菜を食べよう！野菜ソムリエが手軽なレシピをご提案！」（T市）

本事業が開催されたきっかけは、本市の健康増進計画における優先課題に、野菜摂取量が全国に比べ少ないことがあげられていたことである。野菜摂取量が少ない要因に、幼児期から

の生活習慣が関連しているのではないかと考えられた。そこで、管理栄養士が、幼児健診時に母親を対象に実施した食事セミナーへの参加者に「子の食事・食事づくりに関するアンケート調査」を実施した。その結果、母親は一生懸命、食事の準備をしてはいるが調理に関する知識と技術が不足し、美味しい料理を提供できてない可能性があること、一方で、母親は子どもが野菜を食べないことを心配していることが確認された。

そこで、親が野菜の特性を理解し、食材を生かした調理法を活用し、美味しい料理を短時間で準備する工夫を理解する機会を増やしてもらうことで、子どもの野菜嫌いを改善することをねらいとした事業を実施している。

野菜の特性を教える講師に、野菜ソムリエ（料理研究家）を設定し、対象は、幼児期のみでなく、子育て中の市民を対象に広く設定し、年に2回、旬の野菜と美味しい調理法の実演、参加者全員での調理実習を含めたセミナーを実施している。子どもの偏食、野菜嫌いの減少を目指している。

教室の運営は、管理栄養士が企画・実施・評価する。時折、保健師も当日スタッフとして参加し、保護者の調理の様子を一緒に観察し、栄養指導の意義を相互に理解する機会となっている。

本セミナーの開始後に把握された保護者のニーズとして、調理法（煮る、炒める、ゆでる等）を理解していなかった者が複数いたことであった。従って、セミナーでは、調理用語とその実際のデモンストレーションを行うことで理解してもらっている。本事業の内容は、同市教育委員会主催の学校保健委員会においても情報共有され、議論された。

(2) 「つどいの広場」(K市)

乳幼児健診での育児・栄養相談において、保護者から同じ月齢の子をもつ母親同士の情報交換を行う機会が少ないことの悩みがあげられ、自由に情報交換できる場があればよいとの認識に至った。そこで、子どもの健康や食事に関わる悩みを保護者同士で共有し、其々の経験からアイデアを交換し、さらに、保護者の心理的な負担を軽減させることを狙いとする場を提供することになった。対象は、子どもをもつ母親が自由に参加する。1年間に6回、開催される。最初の時間のみ、市の栄養士・保健師もつどいに参加し、短時間の講話を行い、母親の心配事等について相談をうける。その後は、参加者が自由に会話したり、昼食を食べたりする場としている。

(3) 「幼稚園児と小学校児童との合同での給食の体験」(S区)

幼稚園での昼食は弁当である為、小学校入学後の給食の食事内容との違い、給食時間の食べ方に、幼稚園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が課題であった。ある年、幼稚園と小学校との協力で、小学校入学前のイベントとして「幼稚園年長組と小学校1年生の合同給食体験イベント（給食を一緒に食べ、学校栄養職員から給食についての話を聞く）」を実施した。その結果、このイベントは幼児にとって鮮明な印象を残し、その後、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。さらに、学校栄養職員が行った「給食についての話」の内容を覚えていた者が複数みられた。

このように幼稚園と小学校では、弁当から給食への移行が行われやすくなることを確認し

たため、その後も、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・副菜のそろう）の理解と良好な者の増加を期待している。

（４）幼児期から学童期までの一貫した食育教室（K市）

K市において食育教室が開始されたきっかけは、当時の小中学生を対象とした市の調査や、妊婦および乳幼児を対象とした市と大学との共同調査事業の結果から、市民の野菜摂取状況等の問題が明らかとなり、食生活支援方法を見直すこととなったことである。そこで、食事量や食べ方を理解しやすいツール「〇〇式手ばかり（〇〇はK市内の地名）」と教材（歌・踊り含む）を開発し、市・保育所が協力し、幼児が歌と踊りで食事量を学習する教育事業を実施している。さらに、小学校入学後にも、食事の適量、食べ方の学習を進めている。その為、保育所、小学校両者で活用できる教材を開発している。

D. 考察

1. 論点の整理

事業に共通する点として、幼児への支援を行っている管理栄養士・栄養士が認識した食の課題について、他の専門職（例：保健師、歯科衛生士、幼稚園教諭、保育士等）も同様に認識されていたことである。その結果、多職種による分野横断的な継続的支援が実施されている。また、第三者（大学・研究機関等）が自治体に協力することで、事業の予算化、事業化に至っている。

2. 幼児健診事業の栄養領域の企画を行うため

のポイント

幼児健診事業の栄養領域の企画を行うための必要なポイントには、次の点がある。

（１）幼児の発育・食生活の課題を複数の専門職で共有し、認識する。

管理栄養士・栄養士がキーパーソンとなり、多領域の専門職（管理栄養士、保健師、歯科衛生士、保育士等）が子どもの食事・食生活についての課題や取組を共有し、その結果として、分野横断的な継続的支援を目指した幼児や学童への支援・教育が実施されている。第三者組織（例；大学・研究機関、保健所等）がそれら課題を共有、取組への協力を行うことで、事業の予算化に至るようである。

（２）子ども・保護者への効果的な支援の方法を検討する。

子どもの食生活の課題の背景に、保護者の課題が関連していることがある。例えば、保護者における子どもの食事の栄養バランスの理解の不足、年齢に合わせた食事の適量や食べ方についての理解の不足、保護者の食事づくり力の不足があることが考えられる。子ども・保護者、両者の支援を検討することが重要である。

（３）支援の効果を評価するための指標を検討する。

本事例において、着目されていた食行動の指標には、「偏食の減少」、「朝食欠食の者の割合の減少」、「食事の適量を理解する者の増加」、「栄養バランス（主食・主菜・副菜のそろう）への理解」「食事を楽しむ者の増加」がみられ

た。しかし、それら以外にも重要な視点（例えば、共食、等）があると考えられる。自治体の既存事業や支援の特徴的な効果が反映されやすい、また、様々な職種や領域の支援者が理解しやすい指標の検討が重要である。

E. 結論

幼児期・学童期、両ライフステージの食の課題のつながりを見据えた継続的な支援が重要である。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省：健康日本 21 第二次
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounipon21.html (2019 年 7 月 18 日確認)
- 2) 厚生労働省：平成 27 年乳幼児栄養調査結果の概要 (2016)
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (2019 年 7 月 18 日確認)
- 3) 石川みどり. : ライフコースを見据えた栄養の課題と解決の為の戦略とその枠組み, 保健医療科学, **66**, pp. 612-619 (2017)
- 4) World Health Organization: Why it is important to act, The double burden of malnutrition: policy brief (2018)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255413/WHO-NMH-NHD-17.3-eng.pdf?ua=1> (2019 年 7 月 18 日確認)
- 5) 高橋希, 祓川摩有, 新美志帆, 他. 市町村母子保健事業の栄養担当者の視点による母子の心配事の特徴～妊娠期・乳児期・幼児期に関する栄養担当者の自由記述の分析～. 日本公衆衛生雑誌, **63**, pp.569-577 (2016)
- 6) 衛藤久美, 石川みどり, 高橋希, 他. 全国市区町村における乳幼児期における栄養指導の実施状況および指導内容の実態. 厚生 の指標, **64**, pp.27-34 (2017)
- 7) Ishikawa M, Eto K, Haraikawa M, *et al.*: Multi-professional meetings on health checks and communication in providing nutritional guidance for infants and toddlers in Japan: a cross-sectional, national survey-based study, *BMC pediatrics*, **18**, 325 (2018)
doi.org/10.1186/s12887-018-1292-7
- 8) 石川みどり, 阿部絹子, 吉池信男, 横山徹爾, 木戸康博. 行政栄養士に求められる経験年数別コンピテンシー～ (公社) 日本栄養士会公衆衛生事業部研修グループワークの結果から～, 日本栄養士会雑誌, **58**, pp.32-41 (2015)

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 石川みどり, 阿部絹子, 秋山有佳, 祓川摩有, 山縣然太郎, 山崎嘉久. 学童期の食の課題を見据えた乳幼児への食支援・活動に関する事例検討, 日本栄養士会雑誌 (印刷中)

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表1 乳幼児期から学童期への食の課題を共有し継続的支援を視野に入れた事業の例

	1	2	3	4
事業名 (自治体)	1歳からの食事と歯の教室 (T市)	手軽においしく旬野菜を食べよう！野菜ソムリエが手軽なレシピをご提案 (T市)	つどいの広場 (K市)	幼稚園児と小学校児童との合同での給食の体験 (S区)
ねらい	幼児期の発育(口腔機能)のステップと食事について学習する機会を提供する。	子の野菜嫌いを改善するために、親が野菜の特性を理解し、子が野菜を好きになる為の調理法を理解し活用する機会を増やしてもらう。	食に関わる悩みを皆で共有し、悩みを解消する。	幼児が学校給食を理解する。
対象者	3回食になれた頃の子の親	子育て中の市民	子をもつ母親	幼稚園の園児(年長組)
内容	親に健康な食事(料理)の例を示した後、その料理の調理法を実演する。食品の固さや味を確かめつつ料理の試食を行う。事業後には、学校保健委員会にて意見交換を行う。	野菜ソムリエから、旬の野菜と美味しい調理法の実演を行った後、参加者全員で調理実習を行う。	最初の時間のみ、市の栄養士・保健師も参加し、短時間の講話を行い、親の心配事等について相談を受ける。その後は自由に会話する。	小学校入学前の幼児が小学校低学年児童と一緒に給食を食べ、学校栄養職員の話聞く体験をする。
事業の実施者	管理栄養士 歯科衛生士	管理栄養士 保健師	管理栄養士 保健師	幼稚園教諭 学校栄養職員

	5	6	7
事業名 (自治体)	食育教室 (K市)	第3次食育推進計画策定 のための情報交換会 (S 市)	保健所管内市町村共通の「栄 養相談票」の開発 (G 県)
ねらい	市・保育所が協力し、幼児が 歌と踊りで食事量を学習す る。	栄養士等が食育に関する 情報交換を行い、問題や課 題に対する取組の情報を 共有し食育の取組に活用 する。	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 し集計システム化を行う。
対象者	市内全保育園の園児	食育事業に携わる管理栄 養士・栄養士	県庁・保健所・市町村の行政 栄養士
内容	幼児期から学童期まで食事 量と食べ方の学習が継続さ れる。子ども用と大人用教 材が開発され、保育所、小 学校の両方で活用されてい る。	グループワークを行い、ライ フステージ毎の食の課題と 取組内容について確認する。	保健所と複数市町村が連携 し、乳幼児の発育モニタリ ングを実施し、地域の食生活 の課題の特徴、対応の在り方 について情報交換を行い、解決 策を探る。
事業の 実施者	市町村管理栄養士 食生活推進員	保健センター管理栄養士、 小・中・特別支援学校の栄 養教諭・学校栄養職員等、 健康増進課管理栄養士	県・保健所・市町村管理栄 養士