

諸外国における乳幼児期の栄養・食生活に関する ガイドラインの整理

研究分担者 衛藤 久美(女子栄養大学 栄養学部)

研究要旨

目的: 今後実施される乳幼児栄養調査の調査項目検討の際の基礎資料を得るために、各国の食生活指針及びフードガイドを切り口とし、乳幼児期の離乳食や幼児食の進め方を含む栄養・食生活に関するガイドラインの内容を整理することを目的とした。

方法: FAO の Food-based dietary guidelines に関するウェブサイト、既存資料として UNICEF の「Food-Based Dietary Guidelines A review of National Guidance for Children, Adolescents, and Women」(2021)、PubMed による論文検索の3つの情報源から分析用データを収集した。対象国は OECD 諸国に限定し、2010 年以降に発行された資料や論文を用い、授乳期・離乳期のガイドラインの整理は 8 か国、離乳期以降の幼児期のガイドラインの整理は 8 か国、乳幼児期の食品群別摂取目安の比較は 5 か国を分析対象とした。

結果: 授乳期・離乳期(2歳未満)における栄養・食生活に関するガイドラインの比較では、完全母乳育児は生後6ヶ月まで、離乳の開始時期は6か月頃又は以降、好き嫌いに対する対応は、無理強いしない、何回も試すといった内容が共通して見られた。推奨しない・避けるべき食品や飲料として、半数以上の国が砂糖や加糖飲料、はちみつ、食塩やナトリウムの多い食品を挙げていた。幼児期(2歳以上)における栄養・食生活に関するガイドラインの比較では、食事とおやつのおすすめ回数は6か国で記載があったが、推奨するおやつのは回数は国によって異なっていた。また半数以上の国が、家族と一緒に食べる共食や、買い物や調理などの食事づくりへの関わりに関する記載が見られた。2歳未満、2歳以上共に、窒息・誤嚥予防のために硬い食品や飲み込みにくい物を与えないことを示す国が半数以上だった。乳幼児期の食品群別摂取目安の比較では、国によって対象年齢、年齢区分、食品群の分け方、目安量を示す際に用いる単位等が異なっていたため、一概に比較することは難しかった。

まとめ: 今後実施される乳幼児栄養調査の調査項目検討の際の基礎資料を得るために、諸外国における乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン等の整理をすることができた。0~2歳未満用の調査票では、離乳完了後の幼児の食事に関する困り事や気をつけていることを取り入れ、気をつけていることを選択肢として水分補給や飲料に関する内容や窒息・誤嚥の予防につながる食事提供をしているかを含めること、2歳~6歳未満用の調査票では、幼児の食事づくりへの関わりを調査項目に含めることが提案された。

A. 研究目的

我が国では、授乳期・離乳期の授乳や離乳食に関するガイドラインとして「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省、2019年改定）¹⁾があり、市区町村の母子保健事業や児童福祉施設等様々な場で活用されている。我が国で10年ごとに実施されている乳幼児栄養調査は、「授乳・離乳の支援ガイド」の中で、「授乳及び離乳に関する動向」として現状把握のために活用されている主な調査データの1つである。

また、報告者らが厚生労働行政推進調査事業費補助金等で作成した「幼児期の健全な発育のための栄養・食生活支援ガイド」²⁾においても、乳幼児栄養調査の結果に基づく幼児の栄養・食生活をめぐる現状から課題抽出を行い、支援の方向性を検討した。

このように、乳幼児栄養調査の結果は、ガイドラインの策定や改定の基礎資料となりうるため、離乳期やそれ以降の幼児期（以下、乳幼児期）の子どもの食事や栄養・食生活に関するガイドラインの策定や改定も視野に入れて、実態把握や課題抽出が明確になるように調査項目を検討する必要がある。

そこで、本研究は今後実施される乳幼児栄養調査の調査項目検討の際の基礎資料を得るために、諸外国における乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン等の整理を試みた。乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドラインは国によって策定状況が様々であることが予測されたため、各国の食生活指針及びフードガイドを切り口とし、乳幼児期の離乳食や幼児食の進め方に関するガイドラインの内容を整理することを目的とした。具体的には、1) 授乳期・離乳期・離乳期以降の幼児期の栄養・食生

活に関するガイドラインの内容を比較すること、さらに2) 乳幼児期の食品群別摂取目安を比較することを目的とした。

B. 方法

1. 収集した分析用データ

本研究は、次の3つの情報源から分析用データを収集した。なお、各国の経済状況によってガイドラインで推奨される食生活内容が異なると考えられたため、諸外国の中でも日本と経済水準に近い国が多い経済協力開発機構（Organisation for Economic Co-operation and Development、以下OECD）加盟国を分析対象とすることとした。また、比較的最近のデータを収集するために、2010年以降に発行された資料や論文を分析対象とすることとした。

1) FAO ウェブサイト（情報1）

FAOのFood-based dietary guidelines³⁾

（以下、FAO ウェブサイト）に食生活指針・フードガイドが掲載されている97か国（2022年9月時点）のうち、OECD加盟国⁴⁾である34か国を抽出した。なおOECD加盟国のうち、FAO ウェブサイトに情報が掲載されていなかったのは、チェコ、スロバキア、ルクセンブルク、リトアニアの4か国だった。

分析項目は、①食生活指針の正式名称、発行年、フードガイドの有無、情報の言語（FAOの国別サイトにあるリンクより、食生活指針の大もとの情報が何語であるかを確認）、②対象（Intended audience）、③乳幼児向けのガイドラインの有無及びタイプとした（表1）。

対象（Intended audience）に乳幼児が一部でも含まれているのは34か国中26か国で、FAO ウェブサイトの内容より、何らかの乳幼児向けガイドラインがあることが分

かったのは20か国であり、食生活指針・フードガイドの中に年代別の記載ある国は7か国、食生活指針・フードガイドが年代別に作成されている国は8か国、食生活指針・フードガイドとは別に乳幼児向けのガイドラインや資料がある国は7か国だった(重複あり)。乳幼児向けガイドラインがある20か国中13か国は英語・日本語以外の言語、1か国は英語で閲覧可能な資料は論文のみと、言語による理由で内容の詳細がわからないものも多かった。英語で乳幼児期のガイドラインの内容が閲覧可能であるのは、オーストラリア、ニュージーランド、フィンランド、トルコ、カナダ、アメリカの6か国であり、発行年が2004年であったトルコを除く5か国を分析対象とした。

2) 国連機関の既存資料(情報2)

FAO、WHO、UNICEF等国連機関が公表している既存資料のうち、乳幼児期の食生活に関するガイドラインが内容に含まれる資料を検索し、UNICEF「Food-Based Dietary Guidelines A review of National Guidance for Children, Adolescents, and Women」(2021)⁵⁾(以下、UNICEF資料)を使用することとした。この資料はFAOウェブサイト³⁾にある情報ならびにサイト内のリンクからアクセス可能な情報を情報源としていた。

この資料のセクション7「Country case studies」(以下、ケーススタディ)では10か国のガイドラインの詳しい内容が紹介されていた。ケーススタディに用いられた国の採択基準は以下の①~③の3点だった。

①以下のa-cのいずれかに当てはまる国

a. 年齢や生理学的なグループごとのガ

イドラインが、統合された形で(例:章ごとに示している)主たる食生活指針の文書の中にある。

b. 1つ以上の年齢や生理学的なグループの食生活指針が、食生活指針とは別にある

c. 1つ以上の年齢や生理学的なグループの食生活指針とは異なるガイドラインが、食生活指針の文書やウェブサイトの中に直接リンクされている

②比較的最近のガイドラインがある国

2010年より前に公表されたものは除外し、他の基準に合う最近のガイドラインを採用した。

③異なる地理的地域の国

加えて、時間の都合上、英語、スペイン語、ポルトガル語のいずれかの言語で資料が入手可能な国とした。

以上の採択基準に合致した20か国のうち、10か国がケーススタディに掲載されていた。ただし、20か国から10か国に絞り込んだ基準の詳細は不明である。

10か国のFood-based Guidelinesに関する情報収集の範囲は、FAOウェブサイトのCountry page、そのページにあるリンク、食生活指針の文書の中で言及している他の文書、であった。さらに、妊娠期、授乳期、乳児期(6か月未満)、乳児期(6~23か月)、幼児期(2-4歳)、学童期、思春期のグループごとに、ガイドラインの内容が整理されていた(Annex 6として掲載)。

ケーススタディに掲載されている10か国のうち、OECD加盟国であるアイルランド、スペイン、ニュージーランド、カナダ、チリ、コロンビアの6か国を分析対象

とした。

3) PubMedによる論文検索(情報3)

検索式は“Food-based dietary guidelines” and (infant* or child* or toddler* or preschooler*)、Filterを“2010/1/1-”、“full text”、“language: English or Japanese”と設定して検索を行った結果、90件がヒットした(最終検索日:2023年2月20日)。

1次スクリーニングとして、タイトル及び抄録をスクリーニングし、OECD諸国以外の国の研究(n=20)、対象が乳幼児以外(n=18)、食生活指針の内容が含まれていない(n=16)、その他(n=6)の計60件を除外した。2次スクリーニングとして、本文を精査し、国レベルの食品群別摂取目安が掲載されている論文は4件あったが、うち1件はFAOウェブサイトを示されている食生活指針よりも前の古いバージョンの内容が記載されていたため、最終的に3件(オーストラリア、ベルギー、オランダ)⁶⁻⁸⁾を採択した。

2. 分析対象及び方法

1) 授乳期・離乳期、離乳期以降の幼児期の栄養・食生活に関するガイドラインの比較

情報1で抽出された5か国、情報2で抽出された6か国のうち、2か国(ニュージーランド、カナダ)は重複して抽出されたため、これらの2か国は情報2の内容を分析に用いた。

情報1のみで抽出されたオーストラリア、フィンランド、アメリカの3か国は、FAOウェブサイト経由で各国の食生活指針や乳幼児期のガイドラインの原文及び関連資料⁹⁻¹⁴⁾を入手し、授乳期(の子ども)、離乳期、乳幼児期の栄養・食生活指針に関する記載内容を抜粋し、報告者が日本語に

訳し、一覧にまとめた(表2-1~2-3)。

情報2で抽出されたアイルランド、スペイン、ニュージーランド、カナダ、チリ、コロンビアの6か国は、UNICEF資料⁵⁾Annex6のうち、乳児期(6か月未満)、乳児期(6~23か月)、幼児期(2~4歳)を分析用資料とし、日本語に訳した(表3-1~3-3)。日本語訳にあたっては、翻訳業者に下訳を依頼し、その後報告者が専門用語や日本語としての読みやすさ、用語の統一性などを確認して、修正した。

国によって、ガイドラインの対象年齢や年齢区分が異なるため、授乳期・離乳期のガイドラインの整理は2歳未満までを対象に含めた。分析対象国は、オーストラリア、ニュージーランド、フィンランド、アイルランド、チリ、コロンビア、カナダ、アメリカの8か国であった。

離乳期以降の幼児期のガイドラインの整理は2歳以降を対象とした。分析対象国は、オーストラリア、ニュージーランド、フィンランド、アイルランド、スペイン、チリ、カナダ、アメリカの8か国であった。

ガイドラインの整理にあたっては、日本語訳した表2-1~2-3、3-1~3-3の情報を基に、離乳食や幼児食の進め方に関する内容を抜粋し、比較しやすいよう一部文言を整え、国別の表にまとめた(表4、5)。

2) 乳幼児期の食品群別摂取目安の比較

情報1で抽出された5か国の食生活指針や乳幼児期のガイドラインの原文や関連資料に、乳幼児期の年齢区分別食品群別摂取目安が載っている国は、オーストラリア¹⁵⁾、ニュージーランド¹⁶⁻¹⁷⁾、アメリカ¹³⁾であった。さらに情報3で抽出された論文より、オーストラリア⁶⁾、ベルギー⁷⁾、オラ

ンダ⁸⁾の情報を加え、計5か国の比較を行った。

C. 結果

1. 授乳期・離乳期、離乳期以降の幼児期の栄養・食生活に関するガイドラインの比較

1) 授乳期・離乳期（2歳未満）の栄養・食生活に関するガイドラインの比較（表4）

ガイドラインの対象年齢は、6か月から23、24か月（2歳未満又は2歳まで）としている国が半数だった。チリとフィンランドは0か月以上を対象としていた。

完全母乳育児について明記されていたのは8か国中7か国で、生後6ヶ月までという国（n=6）と生後4～6ヶ月という国

（n=1）があった。母乳育児期間については、5か国で記載があり、1歳までという国（n=3）と、2歳までという国（n=2）があったが、いずれも「それ以降も可」であることが付記されていた。

離乳の開始時期は、全ての国で記載があり、6か月頃（n=3）、6ヶ月以降（n=3）が多かった。フィンランドでは「4～6か月頃」と示されていた。離乳食の与え方に関して、複数の国で見られた記載は、離乳食の前に母乳やミルクを与えること、新しい食品を試す際には2～4日間あけること、であった。離乳食の進め方について、ニュージーランド、アイルランド、チリ、コロンビアは、目安となる月齢ごとに推奨される離乳食についての記載があった。具体的に示された食品や形状は国によって様々であった。ミルク・飲料に関して、6ヶ月以降1歳までは、母乳、育児用ミルク、水

（飲料水、煮沸して冷ました水）を推奨する国が多かった。牛乳は、1歳以降とする国が多かった。

好き嫌いに対する対応は、4か国で記載があった。無理強いしない、時間をかける、何回も試すといった内容が見られた。ニュージーランドやアイルランドは最大15回試す、アメリカは最大8～10回試すといったように、具体的な回数を示していた。他にも、子どもが好きな食べ物と一緒に出す、様々な調理法で提供する、といった記載も見られた。

保護者の役割に関しては、5か国で記載があった。自分で食べさせるようにする、空腹や満腹のサインに注意する、変化に富んだバランスのよい食事を提供するなど、様々であった。家族との食事については4か国で記載が見られ、食事の関わりやモデリング、共食の推奨などの記載があった。

推奨しない・避けるべき食品や飲料については、7か国で記載があった。砂糖や加糖飲料（n=7）、はちみつ（n=6）、食塩やナトリウムの多い食品（n=5）、人以外の乳（牛乳、羊乳、ライスミルクなど：1歳まで、n=4）が多く挙げられた。他にも、果汁（n=3）、脂質や飽和脂肪酸の多い食品（n=3）、加熱していない卵やその他食品（n=3）、コーヒー（n=3）、清涼飲料（n=3）、低温殺菌していない牛乳やチーズ（n=2）、人工甘味料（n=2）、加工肉（n=2）、低脂肪乳・無脂肪乳（n=2）などを記載している国が見られた。

コップの使用について、4か国で記載が見られ、3か国では6か月以降に導入することが示されていた。

安全な食べ物の提供に関して、窒息・誤嚥予防のために硬いもの、噛みにくい食べ

物、飲み込みにくい物を与えないようにすることを示している国は5か国だった。さらにアメリカは、食中毒予防、衛生管理、窒息予防のためにハイチェア等に座らせるといった着座に関する記述も見られた。

栄養強化食品やサプリメントについては、全ての国で記載が見られ、ビタミンDサプリメント (n=4)、鉄強化されたシリアル (n=4)、鉄強化された育児用ミルク (n=2) が示されていた。

2) 幼児期 (2歳以上) の栄養・食生活に関するガイドラインの比較 (表5)

食事とおやつの推奨回数については、6か国で記載があった。1日3食とおやつの記載があるのは3か国あったが、おやつの推奨回数がスペインは1回、ニュージーランドは2~3回、チリは1~2回と国によって異なった。朝食を食べる習慣 (n=2) や規則正しい食事時間 (n=2) に関する記載がある国もあった。

食事内容については3か国で記載があり、多様な食品を食べることや食生活指針に見合った食事をするなどが記載されていた。健康なおやつについて記載があったのは2か国のみであり、果物と牛乳が共通して挙がっていた。飲料については、水 (n=6) や牛乳 (n=5) が推奨され、ジュースや甘い飲み物は水で薄めることや水に置き換えることを示している国があった。

好き嫌いに対する対応は、5か国で記載があった。2歳未満でも記載のあった、何度も繰り返し提供することは、すべての国で記載されていた。他にも、色々な食べ物や味を提供する (n=2)、子どもが量や内容を調整したり選択できるようにする

(n=2)、食事づくりに参加させる (n=2)、といった記載が見られた。

保護者の役割については6か国で記載が

あり、ロールモデルになるようにする

(n=3)、食べ物をご褒美に使わない

(n=3)、子どもが満腹になったら食べるのをやめるよう促す (n=2)、子どもを褒める (n=2)、子どもが食べる量や内容を決められるようにする (n=2) などが挙げられた。

家族との食事については5か国で記載があり、食事中はテレビ、パソコン、携帯などを付けない (n=4)、なるべく一緒に食べる (n=3)、楽しい食事にする (n=3)、食習慣、食事マナー、ウェルビーイングについて学ぶ機会となる (n=2) などが挙げられた。食事づくりへの関わりに関する記載は5か国で見られた。子どもと一緒に食品の買い物に行き一緒に選ぶ (n=4)、一緒に食事やおやつを調理する (n=4) を挙げている国が多かった。

推奨しない・避けるべき食品に関する記載は6か国、飲料に関する記載は5か国で見られた。食品では、砂糖を多く含む食品 (n=6)、食塩やナトリウムを多く含む食品 (n=5)、脂肪や飽和脂肪酸を多く含む食品 (n=5) を挙げる国が多かった。窒息の危険のあるナッツ類 (n=2) を記載している国もあった。飲料では、清涼飲料 (n=4)、果汁 (n=2) やお茶やコーヒー (n=2) などが挙げられた。

安全な食べ物の提供に関して、窒息・誤嚥予防のために丸ごとのナッツ類など小さくて硬い食品、飲みこみにくい食品を与えないようにすることを示している国は3か国だった。さらにアメリカは、2歳未満と同様に、食中毒予防、衛生管理、窒息予防のための着座に関する記述も見られた。

栄養強化食品・サプリメントについては3か国で記載が見られたが、内容は様々であった。

2. 乳幼児期の食品群別摂取目安の比較

対象年齢は、1歳未満から示されているのはオーストラリア、1歳以降が示されているのがニュージーランド、オランダ、アメリカ、3歳以降が示されているのがベルギーであり、年齢区分の分け方は、国によって様々であった。オーストラリアは、2歳以降の摂取目安は男女に分けて示していた。アメリカは、年齢区分（範囲）の中で、さらに1日のエネルギー必要量によって摂取目安を分けて示していた。

食品群の分け方について、野菜類、果実類はどの国でも共通して見られた。穀類は、「穀類」で一つにまとめている国（オーストラリア、ニュージーランド、アメリカ）と中身を分けて複数の食品群に位置付けている国（ベルギー、オランダ）があった。肉、魚、卵などのたんぱく質を多く含む食品も、1つにまとめている国（オーストラリア、ニュージーランド、ベルギー）、中身を分けている国（オランダ）、両方を示している国（アメリカ）があった。牛乳・乳製品はほとんどの国で1つの食品群として位置づいていたが、オランダのみ乳製品とチーズに分かれていた。油脂類は食品群に含まれている国と含まれていない国があり、ベルギー、オランダ、アメリカは含まれていた。さらにベルギーは塗る用と調理用に分けて目安が示されていた。栄養素が少ない食品が位置づいているのはベルギーのみだった。摂取目安の多くは1日単位で示されていたが、オーストラリアの1歳未満はすべての食品群について1日当たりと1週当たりの両方の摂取目安が示されていた。またオランダとアメリカは、たんぱく質を多く含む食品のみ、肉、卵、魚介等小分類ごとに1週当たりで示されていた（それ以外の食品群は1日当たり）。

国によって年齢区分、食品群の分け方、目安量を示す際に用いる単位が異なるため、一例として、比較的多くの国の年齢区分が共通していた1～2歳を例に、摂取目安を比較することを試みた。オーストラリア（1～2歳）、ニュージーランド（1～2歳）、オランダ（1～3歳）⁸⁾、アメリカ（1～2歳未満、900kcal）¹⁸⁾の4か国を可能な範囲で比較した。

野菜類は、オーストラリアとニュージーランドは重量では150g～225g、カップ（250ml）にすると生野菜で2～3カップ、オランダは50～100g、アメリカは1カップ（生でも加熱でも1カップ [250ml] 分）である。果実類は、オーストラリアとニュージーランドは75g（りんご・バナナ・オレンジ1/2個相当）、オランダは150g、アメリカは1カップ（バナナ大1本、りんご小1個、オレンジ大1個）であった。穀類は、パンで比較すると、オーストラリアとニュージーランドは4枚（160g）、オランダは2-3枚（70～105g）、アメリカは2.5オンス（64g、パン2.5枚）である。牛乳・乳製品は、牛乳で比較すると、オーストラリア250g、ニュージーランド1カップ（250ml）、オランダ2サービング（300g）、アメリカ2カップ（500ml）である。たんぱく質源となる食品は、卵で比較すると、オーストラリア65g/日、ニュージーランド1SV（卵2個、120g）/日、オランダは卵1-2個（50～100g）/週、アメリカ2オンス（卵2個）/日又は2.5オンス（卵2.5個）/週である。

食品1個あたりの一般的な概量は国によって異なる可能性があるが、野菜類はオーストラリアやニュージーランド、果実類はアメリカ、穀類はオーストラリアやニュージーランド、牛乳・乳製品はアメリカで目

安量が多い傾向が見られたが、食品によっても異なるため、一概に比較することは難しかった。

D. 考察

本研究は、今後実施される乳幼児栄養調査の調査項目検討の際の基礎資料を得るために、諸外国における乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン等の整理を試みた。平成27年度の乳幼児栄養調査（以下、現調査）の調査項目と照らしあわせて、2歳未満と、2歳以上に分けて考察する。

1) 2歳未満について

2歳未満の乳幼児の栄養・食生活に関する諸外国のガイドラインでは、完全母乳育児、母乳育児期間といった授乳期に関する内容や、離乳食の与え方や進め方といった離乳期特有の内容に加えて、好き嫌いへの対応、保護者の役割、推奨しない・避けるべき食品や飲料、コップの使用、安全な食べ物の提供といった、離乳期だけではなく離乳完了後の子どもの食事にも該当する内容が含まれていた。現調査の0歳以上2歳未満用の調査票は、授乳に関する状況、離乳食に関する状況、食物アレルギー、児や保護者の生活習慣、基本的属性に関する調査項目で構成されている。我が国の「授乳・離乳の支援ガイド」¹⁾において、離乳の完了の時期は生後12か月から18か月頃とされていることから、調査対象となる2歳未満児の中には、離乳を完了している者も含まれると考えられるが、離乳完了後の幼児の食事に関する調査項目が含まれていない。離乳が完了しているかについては現調査でも調べているため、対象となる子どもが離乳を完了している場合には、2歳以上の調査項目にあるような、子どもの食

事に関する困りごとや気をつけていることを尋ねることを提案したい。

さらに、子どもの食事に関して気をつけていることについては、幼児食の基本的な事項に加えて、本研究の結果より、水分補給や飲料に関する内容や窒息・誤嚥の予防につながる食事提供をしているかを含めるのがよいと考える。水分補給に関して、諸外国のガイドラインでは、6ヶ月以降1歳までは母乳、育児用ミルク、水を推奨し、牛乳は1歳以降とする国が多かった。さらに、避けるべき飲料の中に、人以外の乳、果汁、コーヒー、清涼飲料が挙げられていた。我が国の「授乳・離乳の支援ガイド」¹⁾において、“牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい”こと、“離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていない”ことが示されている。離乳期から離乳を完了する/した時期の子どもは、食べる物が変わると共に、水分補給の方法も変わってくる。母乳、人工乳以外にどのような飲料を飲用しているかの実態は把握できず、授乳・離乳の支援ガイドで示している内容が実施されているかの現状を把握する必要があると考える。

また、推奨しない・避けるべき食品として、諸外国のガイドラインでは、砂糖や加糖飲料、はちみつ、食塩やナトリウムの多い食品、脂質や飽和脂肪酸の多い食品、を挙げた国が多かった。これらは「授乳・離乳の支援ガイド」¹⁾においても示されている。一方、安全な食べ物の提供として、窒息・誤嚥予防のために硬いもの、噛みにくい食べ物、飲み込みにくい物を与えないよ

うにすることを示している国が多かったが、我が国においては「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き」¹⁹⁾に記載されるに留まっている。現調査においては、2歳以降の調査票に「子どもの食事で気をつけていること」（複数回答）の選択肢の1つに「食べ物の大きさ、固さ」が含まれている。2歳未満においても、窒息・誤嚥予防につながる食べにくい食品を提供しないように気をつけているかを含めて、この時期に気をつけるべき事項を調査項目に位置付けることで、保護者側の実態把握や課題抽出をすることが可能になるだろう。

2) 2歳以上について

2歳以上の幼児における栄養・食生活に関する諸外国のガイドラインでは、食事回数、食事・おやつ・飲料の内容の他、好き嫌いへの対応、保護者の役割、家族との食事、食事づくりへの関わり等に関する記載が見られた。2歳未満と比較して、保護者が子どもの食事に関わりつつ、食事づくりにも参加するなど、子どもの主体的な食事への関わりに関する内容が見られた。現調査の2歳以上6歳未満用の調査票には、家族との共食状況に関する調査項目は含まれているものの、子どもが食事の準備や買い物、調理、後片付け等にどの程度関わっているかという調査項目は含まれていない。保護者が「子どもの食事で気をつけていること」の選択肢の1つとして、「一緒に作ること」が含まれている。平成27年度乳幼児栄養調査の調査データを用いた分析結果²⁰⁾より、保護者が子どもの食事で気をつけていることとして「一緒に作ること」を選択した者は、そうではない者に比べて、多様な食品を摂取し、偏食する、遊び食べ、食べすぎと言った困り事を保護者が

感じていないことが報告されているが、一緒に作ることを保護者が気をつけている家庭では、実際に子どもが食事づくりに参加しているかは、現調査の調査内容からは捉えきれていない。多田らの研究²¹⁾では、幼児が食事作りに関わる機会の有無には、回答者が一緒に作ることを意識していること、休日のスクリーンタイムが短いこと、朝食を家族そろって食べること、子どもの食事の世話を家族が協力すること、回答者の調理頻度が高いことが、幼児の性別や家庭の経済的・時間的ゆとり等とは独立して関連することが報告されている。今回調べた諸外国のガイドラインの中でも、好き嫌いへの対応方法の1つとして、子どもが食事づくりに関わることを示している国が複数見られた。食事づくりに関わるのが好き嫌いや他の生活習慣と関連しているという観点からも、幼児の食事づくりへの関わりの実態を把握する必要性は高い。今後の調査においては、子どもが食事づくりに関わる頻度を尋ねることで、幼児の食事づくり行動の実態を把握することが可能となる。

本研究は、OECD加盟国の一部の国について、可能な範囲、限られた範囲で、乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン等の整理を行った。諸外国のガイドラインについては網羅的に情報を収集できていないという限界点があるものの、本研究の対象となった国々において、乳幼児期の栄養・食生活に関してどのようなガイドラインがあるか、また分析対象国間の共通点や相違点を見出すことができた。今後我が国の乳幼児栄養調査の調査項目検討の際に、基礎資料として活用されることが期待される。

E. 結論

本研究では、今後実施される乳幼児栄養調査の調査項目検討の際の基礎資料を得るために、諸外国における乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン等の整理をすることができた。0～2歳未満用の調査票では、離乳完了後の幼児の食事に関する困り事や気をつけていることを取り入れ、気をつけていることを選択肢として水分補給や飲料に関する内容や窒息・誤嚥の予防につながる食事提供をしているかを含めること、2歳～6歳未満用の調査票では、幼児の食事づくりへの関わりを調査項目に含めることが提案された。

文献

1. 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04250.html
2. 令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（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・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】（令和4年3月）
3. FAO: Food-based dietary guidelines
<https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines>
4. Organisation for Economic Co-operation and Development: OECD について
<https://www.oecd.org/ja/about/#>
5. UNICEF: Food-Based Dietary Guidelines A review of National Guidance for Children, Adolescents, and Women (2021)
<https://www.unicef.org/media/102761/file/2021-Food-based-Dietary-Guidelines-final.pdf>
6. Moumin NA et al. Does Food Intake of Australian Toddlers 12-24 Months Align with Recommendations: Findings from the Australian Feeding Infants and Toddlers Study (OzFITS) 2021. *Nutrients*. 2022; 14: 1381. doi: 10.3390/nu14071381.
7. Bel S et al. Habitual food consumption of the Belgian population in 2014-2015 and adherence to food-based dietary guidelines. *Arch Public Health*. 2019; 77: 14. doi: 10.1186/s13690-019-0343-3
8. Brink E et al. Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands. *Public Health Nutr*. 2019; 22: 2419–2435. doi:10.1017/S1368980019001435.
9. National Health and Medical Research Council: Australian Dietary Guidelines (2013). Canberra: National Health and Medical Research Council.
https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/2022-09/n55_australian_dietary_guidelines.pdf
10. National Health and Medical Research Council: Infant Feeding Guidelines (2013): Summary. Canberra: National Health and Medical Research Council.
https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf
11. Finnish Food Authority: Nutrition and food recommendations (2014)
<https://www.ruokavirasto.fi/en/foodstuffs/healthy-diet/nutrition-and-food-recommendations/>
12. National Institute for Health and Welfare in Finland: Eating together - food recommendations for families with children.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/1>

[37770/URN_ISBN_978-952-343-264-](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf)

13. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services: Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.

[https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf)

[03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf)

14. U.S. Department of Agriculture: MyPlate Life stages.

<https://www.myplate.gov/life-stages>

15. National Health and Medical Research Council: Eat for Health -Educator Guide (2013)

https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/the_guidelines/n55b_educator_guide_130709.pdf

16. Ministry of Health: Healthy Eating Guidelines for New Zealand Babies and Toddlers (0-2 years old) (2021)

<https://www.health.govt.nz/publication/healthy-eating-guidelines-new-zealand-babies-and-toddlers-0-2-years-old>

17. Ministry of Health: Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2–18 years): A background paper (2015)

<https://www.health.govt.nz/publication/food-and-nutrition-guidelines-healthy-children-and-young-people-aged-2-18-years-background-paper>

18. U.S. Department of Agriculture: MyPlate

Life stages. Your MyPlate Plan: 900 Calories, Age 12-23 Months.

<https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/900-calories-ages-12-23-months>

19. 五十嵐隆監修：授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）実践の手引き，公益財団法人母子衛生研究会（2020）

20. Ishikawa M et al. Parent-child cooking meal together may relate to parental concerns about the diets of their toddlers and preschoolers: a cross-sectional analysis in Japan Nutrition Journal. 2019; 18:76 doi: 10.1186/s12937-019-0480-0

21. 多田由紀，上田由香理. 幼児における食事作りに関わる機会と食生活・生活習慣の関連-COVID-19 感染拡大後の生活変化における検討. 厚生労働行政推進調査事業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・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」（研究代表者：衛藤久美）令和3年度総括・分担研究報告書. 2022：113-126

F. 健康危機情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

表1 FAOウェブサイトにも食生活指針・フードガイドが掲載されているOECD諸国の概要

No.	国名	食生活指針(正式名称)	発行年	フードガイドの有無	言語
1	オーストラリア	Australian dietary guidelines	2013	○	英語
2	日本	Dietary guidelines for Japanese	2001	○	日本語
3	ニュージーランド	New Zealand food and nutrition guidelines	対象によって異なる	×	英語
4	大韓民国	General Dietary Guidelines for Koreans	2016	○	韓国語、英語
5	オーストリア	The Austrian food pyramid – 7 steps to health	2010	○	ドイツ語
6	ベルギー	Practical guidelines for healthy eating	2005	○ (2つ)	オランダ語、フランス語
7	デンマーク	The Official Dietary Guidelines - good for health and climate	2021	○	デンマーク語、英語
8	エストニア	Estonian nutrition and physical activity recommendations	2017	○	エストニア語
9	フィンランド	Finnish nutrition recommendations 2014	2014	○ (2つ)	フィンランド語、英語
10	フランス	The French National Nutrition and Health Program's dietary guidelines	2019	×	フランス語
11	ドイツ	Ten guidelines of the German Nutrition Society for a wholesome diet	2017	○	ドイツ語
12	ギリシャ	National Nutrition Guide for Greek Adults	2014	○	ギリシャ語
13	ハンガリー	Dietary guidelines for the adult population in Hungary	2004	○	ハンガリー語
14	アイスランド	Food-based dietary guidelines for adults and children from two years of age	2014	○	アイスランド語
15	アイルランド	Healthy Food for Life – the Healthy Eating Guidelines	2012	○	英語
16	イスラエル	The Israeli food pyramid	2008	○	アラブ語、英語、ヘブライ語
17	イタリア	Dietary Guidelines for Healthy Eating	2019	×	イタリア語
18	ラトビア	Dietary guidelines for adults他	対象によって異なる	○	ラトビア語
19	オランダ	Food-based dietary guidelines for the Netherlands	2016	○	オランダ語
20	ノルウェー	Norwegian guidelines on diet, nutrition and physical activity	2014	×	英語
21	ポーランド	Healthy eating recommendations: Plate of Healthy Eating	2020	○	ポーランド語
22	ポルトガル	Food wheel guide	2003	○	ポルトガル語
23	スロベニア	13 steps to healthy eating	2011	○	スロベニア語
24	スペイン	Eat healthy and move: 12 healthy decisions, Healthy nutrition from childhood to adolescence. The diet of your children	2005, 2008	○	スペイン語
25	スウェーデン	Find your way to eat greener, not too much and be active!	2015	○	英語
26	スイス	The Swiss food pyramid	2011	○(3つ)	フランス語、ドイツ語、オランダ語
27	トルコ	Dietary guidelines for Turkey	2004	○	トルコ語、英語
28	イギリス	Eatwell Guide	2016	○	英語
29	チリ	Dietary guidelines for the Chilean population	2013	○	スペイン語
30	コロンビア	Food-based dietary guidelines for the Colombian population over 2 years of age, Food-based dietary guidelines for Colombian pregnant and breastfeeding women and children under 2 years of age	2015	○	スペイン語
31	コスタリカ	Dietary guidelines for Costa Rica	2010	○	スペイン語
32	メキシコ	Dietary and physical activity guidelines in the context of overweight and obesity in the Mexican population	2015	○	スペイン語
33	カナダ	Canada's food guide	2019	○	英語
34	アメリカ	Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025	2020	○	英語
		○該当国数	-	27	-

表 1 FAO ウェブサイトに食生活指針・フードガイドが掲載されている OECD 諸国の概要(つづき)

No.	国名	対象(Intended audience)					乳幼児向けガイドライン					分析対象
		乳幼児が含まれる	乳幼児			乳幼児が含まれない	不明	有無	タイプ			
			乳児 1歳未満	幼児 1~2歳 未満	幼児 2~6歳				食生活指針・フ ードガイドの中 に年代別の記載 あり	食生活指針・フ ードガイドが年 代別に作成され ている	食生活指針・フ ードガイドとは別 に乳幼児向けの ガイドラインや資 料あり	
1	オーストラリア	○			○			○	○		○	○
2	日本						○	×	-	-	-	
3	ニュージーランド	○	○	○	○			○		○		○
4	大韓民国					○ (健康な成人)		×	-	-	-	
5	オーストラリア	○	○	○				×	-	-	-	
6	ベルギー	○	○	○	○			△ (詳細不明)		○		
7	デンマーク	○			○			△ (詳細不明)	○			
8	エストニア						○	×	-	-	-	
9	フィンランド	○	○	○	○			○	○		○	○
10	フランス	○	○	○	○			△ (詳細不明)		○		
11	ドイツ						○	×	-	-	-	
12	ギリシャ	○	○	○	○			△ (詳細不明)		○		
13	ハンガリー					○ (健康な成人)		×	-	-	-	
14	アイスランド	○			○			△ (詳細不明)			○	
15	アイルランド	○			△ (5歳以上)			×	-	-	-	
16	イスラエル						○	×	-	-	-	
17	イタリア	○	○	○	○			×	-	-	-	
18	ラトビア	○	○	○	○			△ (詳細不明)		○		
19	オランダ	○		○	○			△ (英語論文)	○			
20	ノルウェー	○		○	○			×	-	-	-	
21	ポーランド						○	△ (詳細不明)			○	
22	ポルトガル	○		○	○			△ (詳細不明)	○			
23	スロベニア	○			○			×	-	-	-	
24	スペイン	○			△ (3-16歳)			△ (詳細不明)		○		
25	スウェーデン	○			○			△ (詳細不明)			○	
26	スイス	○			△ (5-12歳)			△ (詳細不明)		○		
27	トルコ	○	○	○	○			○	○			
28	イギリス	○			○			×	-	-	-	
29	チリ	○			○			△ (詳細不明)			○	
30	コロンビア	○	○	○	○			△ (詳細不明)		○		
31	コスタリカ	○			○			×	-	-	-	
32	メキシコ						○	×	-	-	-	
33	カナダ	○			○			○			○	○
34	アメリカ	○	○	○	○			○	○			○
		26	11	14	21	2	6	6	7	8	7	

表 2-1 オーストラリアにおける授乳期及び乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン

1) Australian Dietary Guidelines (2013): 各 Guideline(1~5)における実践に向けてのガイド(Practice Guide)の内容のうち、授乳期・乳幼児期に関わる項目			
ガイドライン	妊娠中・授乳期(妊娠中のみ該当する項目は除く)	乳児期	幼児期以降(幼児期に該当しない項目は除く)
1. 健康的な体重を達成・維持しましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の適切で安定した体重増加は、短期・長期的な母子の健康アウトカムを最大限にするために重要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファウンデーションダイエットは健全な成長をサポートする最適な食事の基礎である。 ・発育と体重は定期的に把握し、食べ物の内容や身体活動を調整する。 ・子どもの頃は良い栄養とは何かを教える時期である。人生の中で健康的な食習慣を身に付けるために食べ物を適切に利用する。 ・肥満児には好きな食べ物を制限したりファウンデーションダイエットの範囲を超えた食事制限は推奨しない。 ・肥満児は、オーストラリアの身体活動ガイドラインで推奨されている内容に従う 	
2. 毎日 5 つの食品群の多様な栄養のある食べ物を楽しみましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・母親や母親のお腹の中にいる胎児にとって必要な栄養素量に見合った質的に栄養のある食事パターンが必要である。 ・オーストラリアではパンにヨウ素と葉酸が添加されているが、妊娠前や妊娠初期の女性は葉酸の摂取を増やすことを推奨し、またヨウ素は妊娠前から授乳後までを通して摂取を増やす必要がある。 ・アレルギーがある場合は種類を避ける。 ・必要最低限の量に加えて 750~1000ml の水分を摂取する。 ・食物繊維の多い食事や十分な水分摂取により便秘を予防できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・6 か月頃までは完全母乳育児を推奨する。12 ヶ月までは母乳を与え、母親や子どもが望めばそれ以後も引き続いて与えても構わない。 ・母乳は 6 か月頃までは必要な水分を供給するが、人工栄養の場合、生後すぐから育児用ミルク以外にも一度沸騰させて冷ました水を与える必要があることがある。 ・6 か月頃になったら多様な食べ物を与え、最初は鉄を豊富に含む食品とする(例:鉄強化されたシリアルや肉類)。 ・子どもの発達に合った食感の離乳食を与える。 ・子どもが受け入れるまで何回も与える必要がある食べ物もある。 ・硬い食べ物(例:一部の生の野菜・果物、丸ごとのナッツ)は避ける。ナッツバター・ペーストはアレルギーのリスクを上げないため、6 ヶ月から与えてよい。 ・12 ヶ月までは母乳や育児用ミルクを主たる栄養源とする。しかし、6 か月から 12 ヶ月の間にカスタードとして、シリアルに混ぜて、またはヨーグルトとして牛乳を少量与えてもよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな発育・発達のために多様な栄養のある食品を摂取する必要がある。 ・保護者・養育者は、モデリング行動や栄養のある食品を購入し準備することで、質的に理想の食事パターンを支援することができる。 ・低脂肪の牛乳やヨーグルト、チーズ製品などは 2 歳になってから与えることを推奨する。 ・子どもの発育過程において食事制限はふさわしくない。食物アレルギーは医師に相談する。
3. 飽和脂肪酸、添加塩、添加糖を含む食品やアルコールの摂取は控えましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・付加分のエネルギー必要量はエネルギー密度の高い自身の好む食品よりも 5 つの食品群の中から選ぶようにする。 ・授乳中は飲酒をしないことが一番であるが、飲酒前に母乳を搾乳することがその次に良い選択である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・育児用ミルクや果汁、砂糖を含む飲み物を飲みながら眠ってしまう子どもは虫菌になりやすい。 ・離乳食には塩や砂糖を加えない。市販品にもこれらが含まれていないかを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃に健康的な食事パターンを取り入れることはその後の食事パターンに影響するが、低脂肪の牛乳やヨーグルト、チーズ製品などは 2 歳になってから与える。 ・水や牛乳の摂取は推奨するものであるが、清涼飲料やスポーツ飲料、果汁飲料などは摂取は控えるべきである。
4. 母乳育児を推奨、支援、促進しましょう	<p><u>母乳育児の継続期間</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食を開始する 6 か月頃までは完全母乳を推奨する。 ・離乳食に移行する 12 か月まで、またそれ以降も母子が望む間は、母乳を続けることを推奨する。 <p><u>出産前の両親に対する教育</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親、父親、養育者への情報に、母乳育児の利点と母乳育児しないことのリスクや授乳の基本、社会的通念、よくある問題とその解決法を含めるべきである。 <p><u>母乳育児に対する病院の支援(詳細省略)</u></p> <p><u>母乳育児に対する地域の支援(詳細省略)</u></p>		
5. 食品の扱いに気をつけ、安全に調理し保存しましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・リステリア属細菌に関連のある食べ物は避ける。 ・水銀を含む食べ物には気を付ける(例:特定の種類の魚)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人工栄養の場合、育児用ミルクを準備する時に気を付ける。 ・おしゃぶりは消毒する。 ・食べ物は温め直しは一度までにする。食べ残しは廃棄する。 	—

2) Infant Feeding Guidelines (2013): Summary にある Recommendation(主に支援者に対する提言)

授乳期	離乳期・乳児期	幼児期(1 歳以降)
-----	---------	------------

<母乳育児>

- ・6 か月頃まで完全母乳を推奨、支援、促進する。
- ・適切な離乳食を導入する間も、12 か月まで、また 12 か月以降も母子が望む間は、母乳を続ける。
- ・母乳が推奨される最初の 6～12 か月以降は、いかなる母乳も乳児および母親にとって有益である。

<母乳育児のための支援的な社会的・物理的環境の促進>

- ・出産前に、母親、父親、主要な養育者に対し母乳の利点（+母乳を与えない場合のリスク）と実践的な側面について情報提供やカウンセリングを行う。
- ・母乳について助言する際は、姿勢とアタッチメントに特に注意を払う。
- ・適切な質問をすることにより、少しずつ母乳に対する困難を明らかにする。
- ・出産後の母乳支援に関する情報を提供する。
- ・おしゃぶりは、生後 4 週以降、母乳がしっかり完成した後に、仰向けの状態の時に与えてもよい。

<母乳を与えていない場合>

- ・母乳育児からの切り替えを考えている場合、親は母乳栄養の利点と母乳栄養でない場合のリスクについて情報を提供する。
- ・病院で栄養補給が必要な場合、母親の同意の下、特異な病気の際にのみ適用される。
- ・牛乳がベースとなる育児用ミルクは生後 12 ヶ月まで使用する。特別な粉ミルクは医学的、文化的、宗教的理由から牛乳・乳製品を摂取できない場合にのみ使用する。
- ・育児用ミルクを調整する際には使用上の注意をよく読み、規定の分量通りに作成する。あらかじめ沸騰させた湯をひと肌くらいのぬるま湯に冷ましてから育児用ミルクの調整に使用し、作成から 1 時間以内に与える。
- ・牛乳は生後 12 ヶ月を過ぎてから与える。しかし、少量であれば離乳食への準備として与えてもよい。
- ・母乳と同様に、人工乳は必要に応じて適切なものである。育児用ミルクのパッケージに掲載されている年齢に応じた適量はあくまでも目安であり、必ずしもすべての子どもに当てはまるものではないことを理解する必要がある。

<特別な配慮>

- ・乳児がいる家庭では家族の喫煙を禁止するか減らす。両親が喫煙していても母乳育児が最良の選択である。
- ・母乳を与えている母親は飲酒しないことが一番よい。飲酒をする場合には最大推奨摂取量である 1 日に 2 杯以下とし、授乳に差支えないタイミングにする。
- ・違法薬物を使用しないよう母親を支援する。
- ・現時点では、母親が HIV 陽性者である場合は、母乳は与えない。

<他の飲み物>

- ・完全母乳の乳児には、6 ヶ月までは追加の水分は必要ない。

<離乳食への移行>

- ・6 か月ごろになったら、乳児の増加する栄養や発達の必要量に合うように離乳食を始める。
- ・鉄不足を予防するために、鉄が強化されたシリアル、裏ごしした肉、豆腐や豆といった鉄を含んでいる栄養のある食品を最初の食べ物として推奨する。
- ・12 ヶ月までは、乳製品（ヨーグルト、チーズ、カスタードを含む）は与えてもよいが、牛乳は主たる飲み物として与えない。
- ・6 ヶ月から 12 ヶ月の間に、成長に応じて裏ごしした食べ物から通常のかたさの食べ物へと移行させる。
- ・窒息予防のためナッツやその他の硬い食べ物は与えない。
- ・ジュースや砂糖入り飲料は避ける。添加糖を含む食べ物の摂取は控える。
- ・虫歯予防のため子ども用の食事には砂糖やハチミツを加えない。
- ・乳児の腎臓は未熟であり過剰な塩を排泄できないため乳児用の食べ物に食塩は使用しない。
- ・栄養価が少ないがエネルギーの多い飽和脂肪や砂糖、食塩の多い食品（例：ケーキ、ビスケット、ポテトチップス）は避ける。

<乳児期の食事に関する注意事項>

- ・食品を安全に保管し、調理する際は衛生的に扱う。
- ・ボツリヌス菌中毒予防のため生後 12 ヶ月未満の乳児にはハチミツを与えない。
- ・サルモネラ食中毒予防のため卵はしっかり加熱してから与える。生卵を含む未加熱の食品（例：自家製アイスクリーム、マヨネーズ）は使わない。
- ・窒息や誤嚥を予防するため、硬いもの、小さいもの、丸いもの、または粘着性のある食べ物は与えないようにする。
- ・食事を与えている間は目を離さない。
- ・哺乳瓶を使わない。

<飲み物>

- ・水道水は沸騰させ冷ましてたものであれば乳児に与えてよい。ペットボトルや瓶に入った水（天然やスパークリングのミネラルウォーターやソーダ水以外）は、未開封のもので育児用ミルクの準備のために使ってもよい。
- ・コップは 6 か月ごろから使ってもよいが、コップからすする方法を乳児に教える。
- ・果汁は乳児には必要ではなく、推奨されない。摂取することで、母乳や人工乳の摂取に影響するかもしれない。
- ・紅茶、ハーブティー、コーヒー、清涼飲料、コーディアル等の飲み物は与えない。
- ・牛、山羊、羊の乳のような人以外の無調整乳は乳児には適しておらず、12 か月より前に主な飲み物として与えてはいけな

<乳児期の栄養に関する他の事項>

- ・食物アレルギー：生後 6 ヶ月までは母乳育児にする。最初の食べ物は栄養が豊富で鉄強化されたものにする。
- ・コリック（痙攣）：食事の変更や薬理学的介入を行う。
- ・便秘：母乳育児の赤ちゃんの場合、ほとんど便秘にはならない。医療従事者は育児用ミルクが指示通りに作成されたかを確認する。
- ・食事からの脂肪摂取：子どもが 2 歳になるまでは制限しなくてよい。栄養価が少なく飽和脂肪酸の多い食べ物の摂取を避けるようにする。
- ・虫歯：フッ化物添加は推奨されない。寝るときに哺乳瓶を持たないようにし、くわえながら寝ないようにする。液体を含む哺乳瓶を乳児の近くに置いておかないようにする。おしゃぶりが哺乳瓶の乳首を砂糖、ジャム、はちみつなどの砂糖を含むものに触れない。ジュースや砂糖入り飲料や添加糖を含む食品・飲料を避ける。虫歯を引きおこす菌がうつるのを防ぐために、他の人の口に入れたものを乳児の口の中に入れてはならない。
- ・下痢：母乳を飲んでいる乳児の場合、母乳を続ける。必要に応じて経口補水液で水分摂取を補完する。人工乳を飲んでいる乳児の場合、ミルクを与えるのを中断する必要があるかもしれない。脱水が疑われる場合は医師に相談する。

<12 か月以降>

- ・低温殺菌された牛乳（全乳）は子どもの食事の飲み物として 12 か月頃から導入してもよい。また 2 歳以降も与えてもよい。低温殺菌されていない牛や山羊の乳は使ってはいけない。
- ・2 歳になるまでは低脂肪乳や無脂肪乳は与えないようにする。
- ・2 歳になるまでは大豆や山羊・羊の乳やココナツミルクなどは母乳、育児ミルク、低温殺菌された牛乳に代わるものとしては適切ではない。
- ・ライスミルクやオーツミルクは、全脂で栄養素が強化されている（カルシウム 100mg/100ml 以上）、あるいは食事の中にたんぱく質やビタミン B12 の代替品が入っていれば、12 ヶ月以降は与えてよい。
- ・幼児用ミルクや特別な食品、補助的食品は、健康な子どもには必要ない。
- ・12 か月以降は家族と一緒に食事を与えるがオーストラリア食生活指針に見合ったものにする。

1) National Health and Medical Research Council: Australian Dietary Guidelines (2013). Canberra: National Health and Medical Research Council. https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/2022-09/n55_australian_dietary_guidelines.pdf) National Health and Medical Research Council: Infant Feeding Guidelines (2013): Summary. Canberra: National Health and Medical Research Council. https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf を翻訳、一部改変

表 2-2 フィンランドにおける授乳期及び乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン

1) Nutrition and food recommendations (2014):

Pregnant and breastfeeding mothers, and Babies and children under school age

妊産期・授乳期の母親

(妊娠中のみ該当する項目は除く)

- ・妊産期・授乳期は栄養素密度の高い食事を増やす。
- ・魚は n-3 系多価不飽和脂肪酸、ビタミン D、ヨウ素の摂取源となるが、妊娠中・授乳中は特定の魚は避け、水銀や他の危険物質を含む魚もあるため安全に扱う。

乳幼児期(就学前まで)

- ・完全母乳育児は、生後 4~6 ヶ月まで推奨されている。全ての子どもは 6 ヶ月になったら固形食(離乳食)が必要である。
- ・満期産児で出生体重が正常範囲内の場合、生後 6 ヶ月までは、ビタミン D を除き、母乳だけで十分な栄養を摂取できる。生後 2 週以降は、2-10 μg /日のビタミン D サプリメントを与える。新しいガイドラインでは、ビタミン D は、母乳のみか、育児用ミルクやフォローアップミルクを与えているかによって、個別に投与する必要がある。
- ・もし授乳中の母親がバニにマーガリンを毎日めったり、料理になたね油や植物油を使ったり、サラダドレッシングに油を使ったり、週に 2~3 回魚を食べていれば、母乳に赤ちゃんの必要な必須脂肪酸が十分に含まれる。必須脂肪酸は、子どもの神経システムと視力の発達に不可欠である。母親が多様で十分な食事を食べていれば、母乳育児で栄養貯蔵量が枯渇することはない。

- ・一緒に食べることがよい健康をもたらす。規則的な食事時間は、子どもにとっても大人にとっても健康的な食事の基礎となる。家族の中で、食事は、毎日の生活パターンや時間の使い方、睡眠、休養、スクリーンタイムの調整、運動から成る包括的なウェルビーイングに関して学ぶ機会の 1 つとなる。心地よい雰囲気、参加や楽しさのある食事は子どもの食習慣にポジティブな影響がある。
- ・子どもの食事における野菜・果物: 子どもは、大人の野菜・果物摂取量の少なくとも 2 分の 1、つまり 1 日約 200~250g を、例えば子どもの手のひらで 5 ポーション分摂取することが望ましい。子どもの成長とともにポーションサイズは増える。サプリメントは、野菜や果物をたっぷり食べるのと同じ健康効果をもたらさないことが、研究によって明らかになっているように、野菜は、ビタミンやミネラルのサプリメントで代用することはできない。
- ・たんぱく質: たんぱく質源として、鶏肉や赤身肉を適度に食べることが望ましい。豆類を毎週、主な食事の一部として食べるとよい。週に 2~3 回、魚を食べることは、家族全員にとって推奨される。子どもたちは、たんぱく質を多く含む乳製品や飲料を毎日飲まない方がよい。たんぱく質の過剰摂取は、子ども大人も腎臓に負担をかける可能性がある。食事で必要なエネルギーをとっていないと、たんぱく質は筋肉にならない。
- ・子どもの食事における乳製品の役割: 小学生以上の子どもがいる家族は、1 日 500~600ml の液体ミルクと 2~3 枚のスライスチーズを食べる。小学生以下の子どもは、液体の乳製品を 400ml、スライスチーズを 1 枚程度で十分である。カルシウムとヨウ素の摂取量を確保するためには、これくらいの乳製品(牛乳、バターミルク、その他乳製品)が必要である。乳製品には、良質なたんぱく質、リボフラビン、ビタミン B12、亜鉛が含まれている。ベジタリアン食の場合、乳製品を食べれば十分なたんぱく質の摂取を確保することができる。

2) Eating together – food recommendations for families with children (2019)

授乳期の母親の栄養

- ・母親の栄養状態が良好であれば、出産からの回復、コーディング、母乳育児の成功が促される。
- ・母親の食事は、母乳の成分、特に母乳に含まれる脂肪酸に影響を及ぼす。
- ・バランスの取れた十分な食事は、授乳期にも良い栄養をもたらす。
- ・すべての授乳中の女性には、1 日 10 μg のビタミン D 剤が推奨されている。
- ・マルチビタミン・ミネラル剤は、偏った食生活のサポートや、母乳を提供する母親、双子の母乳を与える母親、またすぐに妊娠する母親などにのみ必要である。
- ・母乳育児は、妊娠後のお母さんの体重管理を助ける。

0-1 歳の乳児の栄養

- ・乳児の栄養は、空腹感、満腹感、満足感を観察し、見極めることが大切である。
- ・子どもと保護者が繊細に相互に関わることは、保護者は自分が子どもに十分な食事を与えることができるという自信を持つことにつながる。
- ・生まれた直後は、赤ちゃんが本来持っている哺乳リズムに合わせて母乳を与える。通常の母乳育児では、赤ちゃんが必要とする母乳の分泌を増やすために、食べる回数が増える時期がある。万が一、問題が発生した場合は、家族に迅速に支援を行うことが重要である。
- ・生後 4~6 ヶ月までは母乳育児が推奨されている。満期産児で体重が正常範囲内の場合、生後 6 ヶ月までは、ビタミン D を除き、母乳だけで十分な栄養を摂取できる。
- ・母乳育児は 1 歳まで、さらに家族が希望すればそれ以上続けることが推奨されている。
- ・育児用ミルクは、母乳で育てていない、あるいは母乳が十分でない生後 6 ヶ月未満の乳児のために開発されたものである。これに対応する、生後 6~12 ヶ月の乳児のために作られた製品をフォローアップミルクと呼ぶ。
- ・固形食(離乳食)は、早くても生後 4~6 ヶ月から、少しずつ味見しながら食べさせる。
- ・試食は授乳後に行い、子どもの自然な授乳リズムに合わせて授乳を継続させる。
- ・すべての子どもは、生後 6 ヶ月以降に固形食(離乳食)を必要とする。母乳を全く飲んでいない子どもは、生後 4~6 ヶ月から固形食(離乳食)を開始する。
- ・6 ヶ月になると、子どもはすでに家族の食事に参加し、子どもに適した食品を味わうようになる。徐々に指を使い、手助けなしで食べられるようになる。ピューレ状の食品を食べ始める。
- ・生後 2 週間からビタミン D サプリメントを与える。乳児へのビタミン D サプリメントの投与量は、乳児の育児用ミルクやフォローアップミルクの摂取量を考慮する必要がある。

幼児期の栄養

- ・子どもが何を食べるか・飲むかといった食事や制限に関することは、例えば子どもが他のものを食べたいとしても、大人が決める。
- ・ヨーグルトを食べるか、ヴィーリ(フィンランドで食べられる乳製品)を食べるか、といったちょっとした判断は、子どもでもできる。
- ・規則正しい食事時間は、子どもの自然な食事調節を支援する。
- ・買い物、料理、お菓子作り、テーブルセッティング、食後の片付けなど、食に関する活動に子どもが参加することができる。
- ・食事は家族と一緒に食べ、大人が子どもにとってロールモデルとなる。
- ・子どもを褒め、励ます。ポジティブな点や望ましい点は認められ、どんな汚れも騒ぎ立てることなく片付ける。
- ・生後 2 週間から 12 ヶ月までは、育児用ミルクやフォローアップミルクの量に応じて 2~10 μg /日、1 歳では 10 μg /日、2-17 歳では 7.5 μg /日のビタミン D の補給が 1 年を通して推奨される。

1) Finnish Food Authority: Nutrition and food recommendations (2014) <https://www.ruokavirasto.fi/en/foodstuffs/healthy-diet/nutrition-and-food-recommendations/>

2) National Institute for Health and Welfare in Finland: Eating together – food recommendations for families with children. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137770/URN_ISBN_978-952-343-264-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y を翻訳、一部改変

表 2-3 アメリカにおける授乳期及び乳幼児期の栄養・食生活に関するガイドライン

1) Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025			
ガイドライン	乳児期(Chapter 2 infants and toddlers の Key recommendations)	1 歳から成人まで(The Guidelines のうち、乳幼児に関する内容)	
1. ライフステージに応じた健康的な食事パターンに従おう	<ul style="list-style-type: none"> ・生後 6 か月は完全母乳にする。その後も母乳を与える。少なくとも生後 1 歳までは母乳を与え続け、希望があればそれ以上与える。母乳が出ない場合生後 1 歳までは、鉄強化した育児用ミルクを与える。 ・生後間もない乳児にビタミン D のサプリメントを与える。 	健康的な食生活を送ることで、栄養素の必要量を満たし、健康的な体重を維持し、慢性疾患のリスクを軽減する。	
2.個人の嗜好、文化的伝統、予算などを考慮し、栄養素密度の高い食品や飲料を組み合わせて楽しもう	<ul style="list-style-type: none"> ・6 か月頃になったら、乳幼児に栄養価の高い離乳食を与える。 ・アレルギーとなりうる食品は、他の離乳食品と一緒に乳児に与える。 ・乳幼児には、すべての食品群から様々な食品を摂取することを勧める。特に母乳を与えている乳幼児には、鉄や亜鉛を多く含む食品を取り入れる。 ・添加糖を含む食品や飲料は避ける。 ・ナトリウムの多い食品や飲料は控える。 ・母乳や育児用ミルクが減り離乳食が進むと、健康的な食事パターンへ移行する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・添加糖—2 歳以降は、1 日あたりのエネルギー量の 10%未満。2 歳未満には添加糖を含む食品や飲料は避ける。 ・飽和脂肪酸 Saturated fat—2 歳以降は、1 日あたりのエネルギー量の 10%未満。 ・ナトリウム—1 日 2,300 milligrams 未満とし、14 歳未満の子どもはさらに少なくする。 	
3. 栄養素密度の高い食品・飲料によって各食品群の必要量を満たすことに重点を置き、エネルギー上限量の範囲内におさめよう			
4. 添加糖、飽和脂肪酸、ナトリウムの多い食品・飲料は控え、アルコール飲料も控えよう			
2) MyPlate website (Life stages)			
妊娠期・授乳期 (妊娠期のみ該当する項目は除く)	乳児期	幼児期(Toddlers)	幼児期(Preschoolers)
<p>健康的に食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康的な選択には、果物、野菜、全粒穀類、たんぱく質を含む食品、低脂肪・無脂肪の牛乳・乳製品(又は乳糖不使用の乳製品、大豆強化食品) ・魚介類、赤身肉、鶏肉、豆、エンドウ豆、レンズ豆、ナッツ、卵など、様々なたんぱく質食品を取り入れる。 ・添加糖、飽和脂肪酸、ナトリウムが多い食品や飲料は控える。 	<p>生後 6 か月まで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生後 6 か月頃までは、母乳だけを与える。少なくとも生後 1 年間は母乳を与え続け、希望があればそれ以上与える。母乳の安全な取り扱いや保管方法について学ぶ。 ・母乳が出ない場合は、生後 1 年間は鉄強化した育児用ミルクを与える。 ・母乳育児の乳児には、生後すぐにビタミン D を補給する。母乳と鉄強化した育児用ミルクの両方を飲んでいる場合は、さらにビタミン D が必要になることがある。 ・自家製育児用ミルクや不正・違法に輸入された育児用ミルクは使用しない。幼児用の牛乳や粉ミルクは、乳児の栄養を満たすように作られていないため、乳児に与えない。 	<p>健康的な食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児には、様々な種類の果物、野菜、穀物、たんぱく質食品、乳製品、強化された大豆代替品を食べることが大切である。砂糖が添加されておらず、ナトリウムの含有量が少ない食品や飲料を選ぶ。 ・味や色、食感を変えてみて、子どもの好みを見極める。 ・幼児に必要な食事の量は、様々な要因によって異なる。MyPlate Plan は、各食品群から毎日どれくらいの量を食べるべきかの一般的なガイドとして使用する。 ・子どもは一人ひとり異なり、幼児の成長も様々なペースで進む。医療従事者は、成長曲線やその他のツールを使って、子どもの成長を長期的に観察する。 	<p>健康的な食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未就学児には、果物、野菜、穀物、たんぱく質食品、乳製品、強化された大豆代替品など、様々な食品を食べることが大切である。食事、飲料、おやつには、添加糖、飽和脂肪酸、ナトリウムが少ないものを選ぶ。 ・未就学児に必要な食事の量は、年齢、性別、身体活動レベルなど様々な要因によって異なる。MyPlate Plan は、各食品群から毎日どれくらいの量を食べるべきかの一般的なガイドとして使用する。 ・未就学児の正常な成長には幅があり、子どもは一人ひとり異なる。医療従事者は、成長曲線やその他のツールを使って、子どもの成長を長期的に観察する。

安全な選択をする

・**子どもの食物アレルギー**について
医師からの指示がない限り、妊娠中や授乳中に子どもが食物アレルギーにならないように、食べ物や飲み物の選択を制限する必要はない。

・アルコール

妊婦や妊娠の可能性のある人は、お酒を飲んではいけない。アルコールを含む飲み物には、ビール、ワイン、リカー、ミックスドリンク、モルト飲料などがある。妊娠中の赤ちゃんには、どの程度のアルコールも安全ではない。授乳中に飲酒を考えている場合は、医師に相談する。

・カフェイン

カフェインは、コーヒー、紅茶、ソーダなどに含まれている。妊娠中や授乳中のカフェイン摂取については医師に相談する。

6 か月頃

・6ヶ月頃になると、乳児は固形物(離乳食)を食べる準備ができたというサインを見せ始める。子どもは一人ひとり違う。いくつかのサインを紹介する。

-頭や首をコントロールできる

-一人で座ったり、支えてもらって座れる

-物を口元を持ってくる

-おもちゃや食べ物など、小さなものをつかもうとする。

-食べ物を押し戻すのではなく、飲み込む

・幼児にとって窒息の危険性がある食品には、ホットドッグ、キャンディ、ナッツや種子、生のニンジン、ブドウ、ポップコーン、ビーナッツバターの塊などがある。窒息の危険性を減らすために、次のような対策をとる。

-噛んで飲み込みやすい適切な大きさ、硬さ、形状の食品を提供する

-乳幼児がハイチェアなどの安全で監視された場所で座っていることを確認する

-食事中に大人がそばにいてよく見ている

-乳幼児の哺乳瓶にシリアルなどの固形物を入れない

・生の蜂蜜や加熱したはちみつを含む食品は、乳児に与えない。はちみつにはボツリヌス菌が含まれている可能性があり、乳幼児に重篤な病気や死亡をもたらす恐れがある。また、殺菌されていないジュース、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの食品や飲料も、有害な細菌が含まれている可能性があるため、避ける。

・生もの(加熱していないもの)は避け、野菜や果物をよく洗ってから子どもに食べさせる。

初めての食べ物(First foods)

・離乳食とは、母乳や育児用ミルク以外の食品で、乳幼児に必要な栄養素を補うために与えるものである。

・乳児には、栄養素密度の高い離乳食から与える。すべての食品群の食品、味、食感を取り入れるようにする。

・特に母乳育児の子どもには、鉄分と亜鉛を多く含む食品を与える。例えば、栄養強化されたシリアル、肉、豆などである。

・アレルギーを引き起こす可能性のある食品を、他の離乳食と一緒に導入する。そうすることで、これらの食品に対してアレルギーを起すリスクを減らすことができるかもしれない。このような食品は、卵、牛乳・乳製品、ビーナッツ、木の实、小麦、甲殻類(エビやカニなど)、魚、大豆である。

・ただし、牛乳や強化された豆乳を与えるのは生後12カ月以降にする。

・味覚の発達には早いので、添加糖の多い食品や飲料は避け、ナトリウムの多い食品は控えるようにする。

好き嫌い

幼児は、新しい食べ物を探したり、自分の必要なものや好きなものについて話すようになるため、ある程度の「好き嫌い」は普通である。この時期の子どもを助けるために、以下のヒントを試してみるとよい。

・新しい食べ物を食べるのを嫌がるかもしれないが、新しい食べ物を、子どもが好きな食べ物と同じ食事に出してみる。新しい食べ物を受け入れるには、最大で8~10回の試行が必要な場合がある。

・子どもは毎日、推奨されている量を正確に食べられないかもしれない。数日から1週間かけて、バランスをとるようにする。

・毎日、5つの食品群すべてから食品を提供する。多くの種類の食品から子ども自身が選ぶようにする。

・食事やおやつの中には、食品を少量ずつ提供する。

・幼児は飲み物で満腹になることがある。食事と食事の間にのどが

渴いたら、水を飲ませる。

・食事作りを手伝わせる。野菜や果物を洗ったり、レタスをちぎったり、材料をかき混ぜたりすることは、幼児でもできる。子どもは、自分が作るのを手伝った食品を味わうことに喜びを感じるようになる。

好き嫌い

好き嫌いは、成長し、自立するにつれて、多くの未就学児に見られることである。この時期には、次のようなことに気を付けることとよい。

・未就学児は、毎日、推奨されている量を正確に食べられないかもしれない。数日から1週間かけて、バランスをとるようにする。

・日替わりで色々な食べ物を提供する。様々な食品から子どもが選ぶようにする。

・食事やおやつの中には、食品を少量ずつ提供する。

・新しい食べ物を食べるのを嫌がるかもしれないが、新しい食べ物を、子どもが好きな食べ物と同じ食事に出してみる。新しい食べ物を受け入れるには、最大で12回の試行が必要な場合がある。

・食事作りを手伝わせる。子どもは、自分が作るのを手伝った食品を味わうことに喜びを感じるようになる。

安全な食べ物を提供する

・食品によっては、食中毒を引き起こしやすいものがある。魚介類、肉類、鶏肉、卵を使った食品は、推奨される安全な最低中心温度で調理されたものだけを子どもに提供する。

・殺菌されていない(生の)ジュースや牛乳を幼児に与えない。

・飲み込みにくい食品は提供しないか、1/2インチ程度に小さく切る。飲み込みにくい食べ物には、ビーナッツ、ポップコーン、ホットドッグの輪切り、固いキャンディー、丸ごとのブドウ、プチトマトなどがある。

・残った食べ物や飲み物は冷蔵庫で保管する。これには、液体の入ったコップも含まれる。生鮮食品(冷蔵しないとすぐに腐ってしまう食品)も片付けておく必要がある。安全のために冷蔵しなければならぬ食品には、肉、鶏肉、魚、乳製品、調理済みの残り物などがある。これらの食品は、室温で2時間以上放置した場合は捨てる。

・食事中は、幼児をハイチェア、プースター、またはその他の安全な直立した場所に座らせて、窒息するのを防ぐ。子どもが食事をするときは、一緒に座る。食べ物を口に入れたまま走ったり、歩いたり、遊んだり、横になつたりしないようにする。

・トイレの後、食事の前、ベットと遊んだ後など、汚れたときに手を洗う方法を子どもに教える。手洗いの適切な時間に合わせて、アルファベットの歌を歌う。

安全な食べ物を提供する

・トイレの後、食事の前、ベットと遊んだ後など、汚れたときに手を洗う方法を子どもに教える。

・食品によっては、食中毒を引き起こしやすいものがある。魚介類、肉類、鶏肉、卵を使った食品は、推奨される安全な最低中心温度で調理されたものだけを子どもに提供する。

・殺菌されていない(生の)ジュースや牛乳を幼児に与えない。

・飲み込みにくい食品は提供しないか、1/2インチ程度に小さく切る。飲み込みにくい食べ物には、ビーナッツ、ポップコーン、ホットドッグの輪切り、固いキャンディー、丸ごとのブドウ、プチトマトなどがある。

・窒息防止のため、未就学児が食事をするときはテーブルに座らせる。食べ物を口に入れたまま走らせたり、歩かせたり、遊ばせたり、寝かせたりしない。

1) U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services: Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition. December 2020. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf2) U.S. Department of Agriculture: MyPlate Life stages. <https://www.myplate.gov/life-stages> を翻訳、一部改変

表 3-1 UNICEF 資料:6 か月未満の乳児における栄養・食生活に関するガイドライン

項目	トピック	アイルランド	ニュージーランド	カナダ	チリ	コロンビア
母乳	早期授乳開始・初乳を与える	出産直後、肌と肌を合わせて赤ちゃんを抱いてあげると母子ともに落ち着いてリラックスすることができる。生後1時間以内に赤ちゃんにスキンシップをとることで最初の授乳がうまくスタートさせることができる。 母乳育児を始めると乳房から初乳と呼ばれる初期のミルクが分泌される。初乳は母体で少量ずつ生成され、きわめて濃い粘度を持っている。初乳には赤ちゃんが感染症と闘うための抗体が多く含まれている。	—	産後すぐに母乳を与える。赤ちゃんを胸に抱いて…赤ちゃんが肌と肌が触れ合うと、母乳の分泌と赤ちゃんの哺乳反射が起こる。卒乳が成功するまで、赤ちゃんを肌と肌を合わせるようにする	初乳を早期かつ頻りに吸わせることで、新生児の血糖値を十分に保ち、脱水や過度の体重減少を防ぐとともに、吸い付き、呼吸、嚥下機能の連携が適切に確立されるようにする。 また、初乳は重要な免疫学的保護を提供し、腸管内腔で乳酸菌ビフィドの繁殖を促進し、保護的細菌叢による腸内細菌コロニーの形成を促す。	母乳育児を成功させるために、生後1時間の間に母乳を与えスキンシップを図る。 初乳は最初の母乳で、栄養分と防御力が高いため赤ちゃんの命を救うのもである。
	欲しがるときの授乳と夜間授乳	専門家による指導： 乳児主導または欲しがるときの授乳は正常であり、良好な母乳の供給を保証するものである	幼い赤ちゃんには、頻りにかかると欲しがるときの授乳は必要である	授乳の時間を決めず、空腹の合図を待つ。 夜間授乳は母乳育児を確立し、母乳量を維持するために重要である。	母乳の十分な分泌と流れを確保するためには、昼夜を問わず、赤ちゃんが欲しがるときに母乳を与える「求めに応じた」、「無制限授乳」または「乳児主導の母乳育児」が必要である。	最初の6ヶ月間は要求に応じて、つまりスケジュールや制限なしに、昼も夜も赤ちゃんが欲しがるときに母乳を与える必要がある。
	生後6カ月間の完全母乳	専門家による指導： 最初の6ヶ月間は、乳児は母乳だけで育てるようにする 乳児に他の飲み物を与えないようにする	母乳は赤ちゃんのために特別に作られたもので、生後6ヶ月頃まで赤ちゃんが必要とするものである。	母乳は、最初の6ヶ月間、赤ちゃんが必要とする唯一の食べ物や飲み物である。	子どもたちが健康で賢く、安全で愛情豊かに育つよう、生後6ヶ月間は唯一の食事である母乳による育児を支援する。	—
	母乳の搾乳	母乳を搾る準備、手搾り、電動搾乳器での搾り方、搾った母乳の家庭での保存、保存した母乳を乳児に与える準備、搾った母乳を乳児に与える方法など、専門家や消費者に向けての詳しいガイダンスである。	母乳は搾乳することができる。3ヶ月未満の赤ちゃんにはすべての器具と容器を滅菌する。3ヶ月以上の赤ちゃんにはすべての器具と容器を十分に洗い、すすぐ。 安全な保管方法・保管期間についての詳細を提供。	搾乳した母乳の保存と保温についてごく簡単に触れている。	ある状況においては、母乳育児を継続するためには、搾乳は非常に有効な手段である。簡単な搾乳方法はいくつかあるが、手動による搾乳方法を説明する。搾乳した母乳を保存できる期間は保存の仕方によって異なるため、保存方法について説明する。	母子が一時的に離れてしまった場合、母乳を搾乳、保存、運搬して赤ちゃんに与えることができる。 搾乳は、暖かく衛生的で静かな環境で手を使って行うことができる。 搾った母乳をプラスチック製のスクリュウキャップ付きガラス瓶に採取し、冷蔵で最大12時間、あるいは冷凍で最大3ヶ月間まで保存することができる。
	母乳育児に関する問題	帝王切開での授乳や赤ちゃんが片側だけを好む場合、扁平・陥没乳首、乳首の痛み、鬱血、母乳の漏れ、乳腺炎、再授乳、小帯短縮症など、多くの潜在的な問題や課題について、ウェブ上で消費者に向けた幅広いガイダンス（ならびに母乳育児専門家とのコンタクトリンク）	—	乳首のケアと鬱血に関するガイダンス	—	—
	母乳育児のスキルと方法	母乳育児の開始、姿勢（様々な姿勢）、アタッチメントについて消費者に向けた詳しいガイダンス 乳児が母乳を欲しがるときのタイミングを見極める方法。 専門家向け：母乳育児がうまくいっているかどうかを母親が知るためのチェックリスト「授乳がうまくいっている場合、乳児は深く吸い付き、母親は飲み込む音が聞こえ、授乳に痛みを伴わない」	片方の乳房で授乳した後、赤ちゃんが空腹を空かせているようなら、もう片方の乳房をあげる。両方の乳房で授乳した後、最後に使った乳房で次の授乳を始める。	空腹の合図の認識、姿勢、しっかりとつかんでいるか、赤ちゃんが上手に吸っているかどうかの見分け方、吸い付きを止める方法などのガイダンスを提供。 次に授乳するときは、最後に授乳した乳房から始める。	母子が一番楽な姿勢を選ぶようにする。さまざまな選択肢があるが、授乳クッションはとて便利である。母乳育児に関する問題のかなりの部分は授乳スキルの低さに起因している。このため、母乳育児技術の支援、教育、評価を早い段階で行うことが重要である。	—
	赤ちゃんが十分な栄養を摂っているかどうかを見分ける方法	母乳を飲んでいる赤ちゃんの正常なオムツの濡れ回数、排便の回数と色についての説明	赤ちゃんの食欲、体重増加、おむつがたぐさん濡れているかで、赤ちゃんが必要とするミルクの量がわかる 母乳育児中の赤ちゃんの正常な排便の説明	「需要と供給」の原則	正常な体重増加 1日平均6枚のおむつを使用し、尿は透明である。 黄色い流動性のある便を毎日平均4回。生後5日目からは排便の回数が徐々に減ることもある。 生後1ヶ月では通常1日1回時間が経つにつれてより多くなるのが普通である。	—

授乳中の母親へのサポート	母乳育児を選択した女性への教育と支援 - 妊婦健診、産科病棟、地域ケアにおいて母乳育児の母親の職場における法的権利について説明 専門家と消費者向けのガイダンスの両方で、実用的な方法を紹介 母親が援助や支援のために連絡を取ることができる団体	母乳育児やミルク育児について、母親が相談できる連絡先のリスト	母乳育児に関する支援を受ける: 誰にでも、ちょっとした手助けが必要となることがある。母乳育児に慣れるまで、赤ちゃんも自分も時間がかかることがある。母乳育児は、時には6週間ほどかかることもあるのであきらめない。医療従事者は、女性と赤ちゃんの母乳育児を数多く経験して、彼らはあなたの気持ちを理解してくれる。 母乳育児についてのヘルプ、アドバイス、ヒント、サポートは以下のリストから得ることができる(リストを提供)	母乳育児の過程では、母親のサポートやアタッチメントの強化、家事の手伝いや他の子どもの世話、さらに授乳中でない時の子どもの世話などで父親の参加が不可欠である。	---
--------------	---	--------------------------------	--	--	-----

表 3-1 UNICEF 資料: 6 か月未満の乳児における栄養・食生活に関するガイドライン(つづき)

項目	トピック	アイルランド	ニュージーランド	カナダ	チリ	コロンビア
	コリック(痙攣)	授乳中の母親には中止を勧めないがお茶、コーヒー、その他のカフェイン飲料の飲みすぎに注意するよう指導する 育児用ミルクを飲む乳児の場合、親や保育者は専用の育児用ミルクの使用について医療従事者の助言を受けること	---	---	---	---
	その他の母乳育児に関するトピック	消費者向け: 赤ちゃんがお腹を空かせているサイン。授乳中の薬、妊娠中の授乳 専門家向け: 母乳育児と避妊 授乳が推奨されない状況(医学的禁忌)。 母乳育児について母親が知っておくべきことに関する医療従事者向けチェックリスト	---	空腹の合図を認識	空腹時のサインを初期(起きる、震える、乳房を探す)中期(伸びる、震える、手を吸う)後期(泣く、激しく興奮する、赤くなる)に分けて写真で紹介する。	母乳育児は母子の心の絆を強くする。
育児用ミルク	育児用ミルクの選択	大豆粉ミルクは、医師から勧められた場合のみ使用するようにする。 普通の牛乳は、1歳になるまでの赤ちゃんには適さない。	ガイダンスでは、使用期限を確認することや医療従事者のアドバイスがない限り牛乳成分の育児用ミルクを与えること、牛乳、コンデンスミルク、エバミルクを与えないことなどについても触れている	専門家向けのガイダンス: 牛乳ベースの市販の育児用ミルクを推奨。大豆ベースの育児用ミルクは、ガラクトース血症や、文化的または宗教的な理由で乳製品を摂取できない乳児に適応される。 乳児が適応となる状態にある場合のみ、特別な医療目的の育児用ミルクを推奨する。 家庭で作られたエバミルクの使用は推奨しない。牛乳、ヤギミルク、大豆飲料、米飲料等の飲料は幼い乳児に与えないようにする。	生後5ヶ月未満: 母乳を併用する場合: 必要最小限の回数だけ開始用の育児用ミルクを補い、可能であれば育児用ミルクをやめられるように母乳育児をサポート。母乳を併用しない場合: 赤ちゃんの求めに応じて育児用ミルクを開始する。	---
	育児用ミルクの安全な使用と保管について	消費者向けガイドと専門家向けの「ベストプラクティス」ガイドの両方に、安全な哺乳瓶の与え方に関する詳細なガイダンスがある。 専門家向けのガイダンスの内容: 必要な器具、器具の洗浄、器具の殺菌、適切な水を使ったミルク作り、ミルクの準備、ミルクの保管と運搬、食欲に合わせたミルクの与え方	衛生習慣、殺菌のアドバイス、最初の3ヶ月は育児用ミルクを溶かすのに熱湯を使うなど育児用ミルクの作り方に関する詳しいガイダンス。粉を溶かして2時間以内に使用することに関する詳しいガイダンス。 さらに、窒息や耳のトラブルの危険性があるため、哺乳瓶を咥えさせたまま寝かせておかないようにする。また、ミルクを口に含んだまま眠ってしまうと虫歯になることもある。	消費者向けのガイドには含まれない。専門家向けのガイダンスの内容: 母乳バンクの利用の他: 適切な準備と安全性に関する詳細なガイダンス 授乳中に乳児を一人にすると窒息する危険性があることを保育者に警告し、哺乳瓶を「立てかける」ことの危険性を説明する。	開始用粉ミルクの調合方法は各製品パッケージに記載されているが、一般的には付属の計量スプーンで13~14%に希釈することで、望ましい貢献度とエネルギー密度を得ることができる。粉ミルクには成分や栄養素を添加する必要はない。	---
その他	サプリメント	母乳育児、非母乳育児ともに: ビタミン D3 を 1 日 5 μg (200IU)	---	母乳で育てている赤ちゃんは、毎日 10 マイクログラム(μg)または 400 国際単位(IU)のビタミン D サプリメントを摂取する必要がある。	---	---
	コップの使用	最初の6ヶ月間は不要	---	---	---	コップやグラスを使って搾った母乳を与える。

Original Source:

アイルランド: Best Practice for Infant Feeding in Ireland – A Guide for Healthcare Professionals; and web-based consumer-facing guidance at: <https://www2.hse.ie/babies-and-toddlers/breastfeeding/>

ニュージーランド: Consumer-facing Eating for Healthy Babies and Toddlers

カナダ: Professional-facing guidance: Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Birth to Six Months; web-based consumer-facing guidance at: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-nutrition.html> and consumer-facing booklet: 10 Valuable Tips for Successful Breastfeeding

チリ: Professional-facing Guia de Alimentación del Niño(a) menor de 2 años / Guia de alimentación para la Adolescencia

コロンビア: Colombia: Two professional-facing documents: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres Gestantes, Madres en Período de Lactancia y Niños y Niñas menores de dos años de Colombia. Documento Técnico; and Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres Gestantes, Madres en Período de Lactancia y Niños y Niñas menores de dos años de Colombia. Material Educativo

表 3-2 UNICEF 資料: 6 か月～2 歳未満の乳幼児における栄養・食生活に関するガイドライン

項目	トピック	アイルランド	ニュージーランド	カナダ	チリ	コロンビア
年齢区分		6～23 ヶ月 一部ガイダンスを区別: 6 ヶ月、6～9 ヶ月、9～12 ヶ月、12～23 ヶ月	6～23 ヶ月 一部ガイダンスを区別: 6 ヶ月、7～8 ヶ月、8～12 ヶ月、12～23 ヶ月	6～24 ヶ月 以下のように区別: 6～12 カ月、12～24 カ月	0～6 ヶ月 6～11 ヶ月 12～23 ヶ月	6～8 ヶ月 9～11 ヶ月 12～24 ヶ月
母乳・育児用ミルク	母乳育児の継続・母乳育児期間	専門家向けのベストプラクティスガイド: 6 ヶ月から 2 歳まで、そしてそれ以降も母乳育児は続けるべきである 親・保育者のためのガイド: 母乳で育てている赤ちゃんは、家族用の食事を始める間も、2 歳までも、それ以降も母乳を与え続けることができる	言及なし。母乳は 12～23 ヶ月の「最良の飲み物」とされているが牛乳(全乳)も同様である。乳製品に関するガイダンスではいずれかが示されている。	「最長 2 年かそれ以降も、母子が望む限り母乳育児を続けるようにする」	この年齢では、固形栄養を補うためには母乳がまだ最適である。	食事の後、男児や女児が望むだけ、何度でも母乳を与え続ける。
	母乳以外の食べ物を食べる時期の見分け方	離乳食への準備状況の発達シグナルについて詳細な説明を提供。これらのシグナルは「一般的に生後 4 ヶ月から 6 ヶ月(17 週から 26 週)の間に見られる」	～6 ヶ月: 離乳食への準備に必要な発達シグナルを詳しく説明 7～8 ヶ月: ピューレ状からマッシュ状の食べ物や指でつまめる食べ物に移行する準備ができたサインを説明 8～12 ヶ月: より食感のしっかりした塊状の食べ物や指でつまめる硬い食べ物への準備状況のサインを説明 12 ヶ月: 家族用の食べ物への準備状況のサインを説明	--	--	--

<p>育児用ミルク</p>	<p>—</p>	<p>粉ミルクの選択と安全な使用については、0～6ヶ月のガイドランスを参照。 さらに、赤ちゃんが生後12ヶ月になるまでは、母乳が育児用ミルクを主要な飲み物として与える。6ヶ月の時点でフォローアップミルクに変更する必要はない。</p>	<p>—</p>	<p>すでに育児用ミルクを始めている場合は、各パッケージに付属の計量スプーンで一般的に14～15%に薄めた育児用ミルクを使用する。育児用ミルクがない場合は、砂糖を加えずに5%のシリアルを加えて7.5%に薄めたLPFを使用するとよい。これらの推奨事項は、子どもの栄養状態によっては、医療チームによる修正が必要な場合がある。 生後6ヶ月以降の育児用ミルクの使用は、科学的根拠によれば必要ないとされている。開始用育児用ミルクは、母乳を補ったり、母乳に置き換えたりする必要がある最初の1年間を通して使うことができる。</p>	<p>—</p>	
<p>離乳食への移行</p>	<p>母乳以外の食べ物を始めるためのガイドランス</p> <p>移行期</p> <p>食べさせ方のガイドランス</p> <p>離乳食の作り方のガイドランス</p>	<p>乳幼児の準備状況にあわせる。6ヶ月以前に準備が整う乳児もいるが、4ヶ月以前に離乳食を必要とする乳児はいない。 離乳食を導入する際の「道具」、適切なタイミングの選択（赤ちゃんが起きている、空腹すぎない、保育者が急いでいない、気が散らない等）などの詳しいガイドランスを提供する。最初の固形食の前に母乳やミルクを与える。別の食べものを導入する前に各食品を2日間単独で導入する。 母乳、育児用ミルク、または水を使って、食べ物を適切な固さに湿らせる。 さまざまな食品を与えてみる。</p>	<p>離乳食は赤ちゃんが最もリラックスして機嫌のよいときに与えるようにする。ミルクを先に与え（生後8～9ヶ月まで）離乳食は「補充」として与える。 食事の際は赤ちゃんを腕に抱くかベビー椅子に座らせる。小さなスプーンを使って食べ物を舌の真ん中に置く。赤ちゃんのお皿に残った食べ物は捨てる。 2～4日に1回、新しい食品を試す。 野菜や果物の皮や種を取り除き、調理やピューレ状にする。 搾った母乳やミルクで赤ちゃんが飲み込める程度の水分にする。</p>	<p>鉄分を含む食品から始めて1日に数回に分けて与えるようにする。鉄分を多く含む食品は、牛肉、ラム肉、ジビエ、鶏肉、魚などの肉類である。肉の代替品としては、卵、豆腐、ビーンズ類やレンズ豆などの豆類がある。鉄強化の幼児用シリアルも一般的な離乳食である。1日に離乳食を与える回数を徐々に増やしていく。 メニュー例では、生後7ヶ月、11ヶ月、17ヶ月、そして17ヶ月のベジタリアンの子どもを対象としている。</p>	<p>離乳食は、必要な栄養を満たし、神経や運動の発達を促すために、6ヶ月ごろから取り入れるとよい。 離乳食には、固形食や半固形食（おかゆやピューレ）、流動食（水）などがある。</p>	<p>新しい食べ物を導入するときは、受け入れられるまで何度か、さまざまな調理法で提供し、受け入れられるようにする。 子どもの健康と栄養を促進するために、生後6ヶ月から家庭で調理した新鮮で自然な食品を提供し、最長で2年かそれ以上母乳育児を継続する。</p>
<p>様々な食べ物の導入年齢</p>	<p>6ヵ月以降: 最初の離乳食として以下のようなものを推奨している。穀類、肉、鶏肉、魚、果物、野菜（下記参照: 食感について） 6～9ヶ月: 上記に加えて、卵、パン、米、低温殺菌チーズ、ヨーグルト、牛乳を少量混ぜて食べ物を湿らせる 9～12ヶ月: ほぼ手作りの家族と同じ食べ物 12ヶ月以降: 飲料として牛乳</p>	<p>6ヶ月以降: 以下のような食品が推奨されている。穀類、肉、鶏肉、魚、豆類、果物、野菜（食感については以下を参照） 7～8ヶ月: 上記に加えて、卵、柔らかいチーズ、カスタード、プレーンヨーグルト</p>	<p>最初の離乳食(6ヶ月以降): 牛肉、ラム肉、ジビエ、鶏肉、魚、卵、豆腐、豆類、鉄強化の幼児用シリアル 主なミルク源として牛乳に移行する場合は、生後9ヶ月から12ヶ月になるまで待つ。</p>	<p>6ヶ月 毎日: 緑黄色野菜、有色野菜、果物、穀類、芋類、油類; 週3回: 肉類(牛肉、鶏肉、豚肉) 7ヶ月 週2回: 魚、豆類 9～10ヶ月 週1～2回: 卵 1～2歳 毎日: 穀類、野菜、果物、半脂肪乳、水; 週2回: 肉類全般、魚介類、豆類</p>	<p>6～8ヶ月 新しい食品を1つずつ、すでに知っている食品とともに与える。2～4日後に、赤ちゃんの許容量に合わせて新しいものを加える。 穀類、シリアル製品、芋類、果物、野菜類 12～24ヶ月 家族と同じ食べ物</p>	

<p>食感(硬さ)</p>	<p>6ヶ月頃:ピューレ状の食品は、最初はかなり薄い(「水っぽい」)状態のものを与え、スプーンから食べものを口にするに慣れるにつれて徐々に濃くしていく 6~9ヶ月:マッシュした食べ物に移行..徐々にこってりした食感のものにしていく。軟らかく指でつまめる食べ物(フィンガーフード) 9~12ヶ月:ミンチやみじん切りにした家族用の食べ物に移行する。より食感の良いフィンガーフード。赤ちゃんが1歳になるころには家族で楽しむほとんどの食事を食べられるようになるはずである。</p>	<p>6ヶ月頃:幼児用シリアル、ベビーライス、ピューレ状の食べもの 7~8ヶ月:肉や魚はピューレ状のものを続ける。果物や野菜、卵、豆類はつぶしたのもでもよい。指でつまめる食べ物として非常に柔らかい果物や野菜、パンの耳、チーズの薄切りなど。 8~12ヶ月:ひき肉や細かく刻んだ軟らかい食べ物、少し硬めの指でつまめる食べ物を加えることができる。 12~23ヶ月:ほとんどの家族用の食べ物(下記の窒息の危険性を参照)</p>	<p>言及なし。年齢別のメニュー例では、食感を示している。</p>	<p>お粥や柔らかいピューレは、ダマになったり押し出し反射を刺激したりするような繊維片がないものをお勧めである。上顎の切歯が生える頃(8~9ヶ月)には、お粥は濃いめのマッシュ状にし、その後フォークですりつぶすようにするが、そのタイミングは第一大臼歯の萌出(12ヶ月頃)と関係している。</p>	<p>6~8ヶ月:咀嚼力がつくまで、非常に濃厚なマッシュした食べ物を与える。 9~11ヶ月:赤ちゃんが手でつかめるように、細かく刻んだり、砕いたりして与えるようにする。 12~24ヶ月:様々な種類の固形食を、刻んだり、挽いたり、小さく砕いたり、食感を変えながら与える。</p>
----------------------	---	--	-----------------------------------	--	---

表 3-2 UNICEF 資料: 6 か月~2 歳未満の乳幼児における栄養・食生活に関するガイドライン(つづき)

項目	トピック	アイルランド	ニュージーランド	カナダ	チリ	コロンビア
食事回数・量	食事とおやつ推奨回数	1 回の授乳とともにピューレ状の食べ物を与えることから始め、1 日 2~3 回の食事と 2~3 回のおやつに移行する。	1 日 3 回の少量の食事と食間に少量の健康的なおやつ	12~24ヶ月: 子どものために、規則正しい食事とおやつのスケジュールを確立する。	---	6~8ヶ月: 1 日 2~3 食、食欲に応じて 1~2 回の間食。食事の回数は徐々に増やしていき、8 ヶ月で 1 日 3 食になるようにする。 9~11ヶ月: 食事は 1 日 3 回以上、おやつは赤ちゃんの食欲に合わせて 1~2 回与える。 12~24ヶ月: 1 日 3~4 食、食欲に応じて 1~2 回の間食
	推奨されるポーションサイズまたは総量	6ヶ月頃: 小さじ 1 杯から始めて一度に 6 杯まで与える。1 食あたり小さじ 5~10 杯まで進める。 6~9ヶ月: 1 食あたり大きじ 2~4 杯 9~12ヶ月: 1 食あたり大きじ 4~6 杯 12ヶ月以降: 年齢や食欲に合った量を与える。最初は少なめに与えお腹がすいていたらもっと食べたいといわせる。小さめのお皿やカトラリーを使う。	開始時は 6ヶ月頃: 「まずは小さじ 1/2~2 杯から始め、徐々に増やしていき、1 回の食事で小さじ 3~4 杯程度を食べるようにする」 一般的なガイダンス: 赤ちゃんはみんな違う。満腹のサインを見る。頭をそらす赤ちゃんもいる。赤ちゃんが活発に動くようになると、少量の食事を頻繁に与える必要がでてくる。	「赤ちゃんの空腹の合図に注意する。どんな食事でも、食べる量を決める際には子どもを信頼する」	離乳食の開始当初は 、お粥やミックスピューレを少量ずつ与える必要がある。離乳食が進み、受け入れられるようになると、 8ヶ月 で約 150 ml(3/4 カップ)のお粥と 100 ml(1/2 カップ)の果物を、 9ヶ月 で毎食 200 ml(1 カップ)のお粥と 100 ml(1/2 カップ)の果物が摂取できるようになる。これらの量は参考値であり状況に応じて異なる場合がある。	6~8ヶ月: 1 食あたり大きじ 2~3 杯から始め、徐々にコップ 1/2 杯または 250 ml カップに増やす。 9~11ヶ月: 1 回の食事は半カップ(4 オンス/約 113g)である。 12~24ヶ月: 1 回の主食の量は 1 カップまたはプレート 8 オンス(約 226 g)
	健康的なおやつ	(メニューの提示)	例: 果物、野菜、ビーナッツバターを塗ったクラッカー、すりおろしたチーズ、ヨーグルト	(メニューの提示)	---	---
	食欲不振	---	---	他の食品の摂取に影響を与えないよう、牛乳は 1 日 750mL までとする	---	---

	好き嫌いへの対応	<p>赤ちゃんは新しい食べ物を拒否することがある。その場合は無理強いせず、慣れ親しんだ別の食べ物を与え、5～7日待ってから再び拒否した食べ物を与えるようにする。赤ちゃんや幼児は、食べ物を受け入れるまでに最大15回まで与えてみるようにする。</p> <p>食事に近い時間帯に余分なミルクや飲み物、スナックでお腹を満たしてはいないか確認する。</p> <p>なるべく気が散らないようにする。テレビを消して、家族で食事をして子どもが学べるようにする。</p> <p>特定の食品を拒否する場合は、数日後にもう一度試してみる。</p> <p>夕食を拒否してもデザートが食べられるとすぐに覚えてしまうので、塩気のある食べ物の代わりにヨーグルトなどの甘い食べ物を与えないようにする。</p>	<p>最初に嫌がった食べ物は、数日待ってから少量で再び試してみるようにする。最大15回試すことになる場合もある。</p> <p>野菜を嫌がる場合：</p> <p>心配しなくてよい。特に幼児が大きくなると非常によくあることである。時間をかけていろいろな野菜を取り入れるように心がけるようにする。生ですりおろした野菜や、柔らかい果物のかけらを代わりに与えてみる。</p>	--	--	<p>新しい食べ物を導入するときは、受け入れられるまで何度か、さまざまな調理法で提供し、受け入れられるようにする。</p>
家族の関わり	親・保育者と子どもの役割、応答性の高い摂食	<p>赤ちゃんが食べ物に触れたり遊んだりするように促す。赤ちゃん主導型の離乳は、赤ちゃんが最初から自分で食べるものを選び、自分で食べられるようにすることににより固形食を導入する方法である。一方、保育者は変化に富んだバランスのとれた食事を提供する。</p> <p>フードパウチはスプーンや指を使って食べるのと同じ摂食スキルを教えるものではない。</p> <p>食品のなかでも特に脂質や糖分の多いものはご褒美やおやつにしないようにする。</p> <p>12ヶ月以降：皿の上にある食べ物を全部食べるようにプレッシャーをかけず満腹と言ったらやめられるようにする。</p>	--	<p>いろいろな食感を発見させ、自分で食べることを実験させるようにする。</p> <p>赤ちゃんが手を使って食べられるものを与える。</p> <p>赤ちゃんの空腹の合図に注意する。どんな食事でも、食べる量を決める際には子どもを信頼するようにする。</p> <p>自分自身がお手本となり、新しく栄養価の高い食品を試してみる。</p>	<p>子どもたちは、楽しく静かな環境で自分のものとわかる道具を使って食事をするのが推奨されている。食事中に気が散るようなことは勧めない。特に、食事を与えるときはテレビを見ないようにする。</p> <p>子どもが食べ物を欲しがらないときは尊重する。完全に嫌がっているのか、それとも繰り返されるのかを観察し、子どもが病気になるかどうかを判断する。</p> <p>柔軟な食事の習慣を確立することで、子どもは安心して社会との関わり方のパターンを理解しやすくなる。</p>	<p>赤ちゃんの空腹と満腹のサインに注意する。</p> <p>ゆっくりと根気よく食べ物を与え、食べるように促す。</p> <p>子どもの空腹のサイン</p> <p>6～8ヶ月：スプーンに頭を近づける、または食べ物を口に運ぼうとする料理を指差す。</p> <p>9～11ヶ月：食品に手を伸ばす、特定の食べ物に対する欲求を言葉や音で表現する料理を指差す。</p> <p>食べ物を見ると興奮する</p> <p>12～24ヶ月：例えば「あれが欲しい」と言って食べ物を指差すなど、言葉とジェスチャーを組み合わせる。</p> <p>両親をキッチンに連れて行き、欲しい食べ物や飲み物を指差す。</p>
	家族との食事	<p>授乳中に赤ちゃんや幼児を一人にしないこと。</p> <p>赤ちゃんや子どもは手本を見て学ぶので、家族で食事をするのは大切である。そうすることで、赤ちゃんが幅広く多様な食事をとることを奨励することができる。</p>	--	<p>家族で一緒に食事をする頻度をできるだけ増やすようにする。</p>	<p>子どもは家族の習慣に順応し、次第に家族の食事に参加していく必要がある。</p>	--

表 3-2 UNICEF 資料：6 か月～2 歳未満の乳幼児における栄養・食生活に関するガイドライン(つづき)

項目	トピック		アイルランド	ニュージーランド	カナダ	チリ	コロンビア
食品	食品群	穀物	アイルランドは、1日または1週間あたりの食事回数や分量に関するガイドランスを提供していない。各食品群の導入時期は上記の通りである。	ニュージーランドでは、1日または1週間あたりの食事回数や分量に関するガイドランスを提供していない。各食品群の導入時期は上記の通りである。	12ヶ月までに、カナダのフードガイドにある食品群(野菜と果物、全粒粉食品、タンパク質食品)から、さまざまな食品を選ぶ必要がある。 カナダでは、1日または1週間あたりの回数や分量に関するガイドランスは提供されていない。各食品群の導入時期は上記の通り。	一親等の近親者にセリアック病の病歴がある子どもでも、グルテン(小麦、オーツ、ライ麦、大麦)を含む穀物を生後6ヶ月から食べさせるようにする。4ヶ月から6ヶ月の間にグルテンを導入することで、セリアック病を発症しやすい一般集団や家族歴のある乳児の発症を予防したり遅らせたりできるかどうかは明らかになっていない。	穀物類 米、トウモロコシ、小麦、大麦、オート麦、ライ麦(家庭で調理したもの)。 シリアル製品:パスタ、パン、トースト
		芋類				—	ジャガイモ、ユッカ、ヤムイモ、グリーンバナナ。
		肉類				入手できれば、そして好ましくは低脂肪の肉、牛肉または鶏肉。	肉類、内臓類、卵、フレッシュチーズなどの動物性食品を毎日食事に取り入れるようにする。 赤身肉、白身肉、内臓、鶏肉、豚肉、鮮魚のほかウサギ、モルモットなどの小型動物。
		魚				魚は6~7ヶ月の間に取り入れることができる。子どもの神経運動の発達を助けるDHAを多く含む脂肪分の多い魚(サーモン、イワシ)を優先的に週に2回以上与えることが推奨されている。	—
		卵				卵は9~10ヶ月の間に導入することができる。	卵
		豆類				7~8ヶ月の間に穀類と一緒に煮込んだ豆類を導入する(12ヶ月頃までは砕いたもの)。その一部は、マッシュした野菜を肉に置き換える。 週2回の摂取が推奨されている。	豆類、ひよこ豆、レンズ豆、乾燥エンドウ豆
		種実類				—	—
		乳製品	欲しがるときに母乳を与えていない場合は、1日に1パイントを上限として牛乳(全乳)を与える。 低脂肪乳や脱脂乳を与えない。	母乳育児を続けるか、1日2カップ(500ml)までの牛乳(全乳)を与えるかを選択することができる。母乳が多いほど、牛乳(全乳)の必要量は少なくなる。	母乳で育てていない場合は、1日500mlの牛乳(全乳)を与えるようにする。1日最大750mlまで。	半脱脂乳(3%)	牛乳またはその他の哺乳類の乳 食塩無添加のカードやフレッシュチーズ。 牛乳(全乳)から作られたヨーグルトとグミ
		果物	その他の食品群については上記を参照	その他の食品群については上記を参照	その他の食品群については上記を参照	果物全般 デザートには、砂糖や蜂蜜を加えていない、生または加熱したフルーツのピューレを勧める。	パパイヤ、グアバ、リンゴ、マンゴー、タンジェリン、オレンジ、グラナダイラなどの新鮮なフルーツ、旬の果物を子どもに与える。
		野菜類				緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、セロリ、ズッキーニ、その他) 有色野菜(ニンジン、キノコ、ナス)	ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、にんじんなど。 旬の野菜を子供に与える。

栄養強化食品・食材	強調せず。栄養強化された朝食用シリアルはカルシウム源の表に含まれている	6ヶ月頃から始める離乳食として、鉄分強化のベビーシリアル	鉄分強化の幼児用シリアルは一般的な離乳食である	栄養強化ミルクを与えられている乳児には適切ではない。	---
砂糖	赤ちゃんの食事に塩や砂糖を加えない。 はちみつや砂糖を与えない。	赤ちゃんの食べ物には塩、砂糖、はちみつ、甘味料、醤油、クリーム、バター、マーガリンを加えないようにする。	---	食事を用意する際に砂糖を加えることは推奨されていない。人工甘味料(サッカリン、アスパルテーム、スクラロース、ステビア等)は、2歳未満の子どもの食べ物に直接かけたり、調理で使用したりせず、市販品(「ライト」「ダイエット」その他類似品)も摂取しないようにする。	子どもの食べ物や調理品に砂糖やはちみつを加えない。飴は与えない。
脂肪	---	---	---	食事の際には、お粥やミックスビュレに2.5~3.0 mlの植物油(できればキャノーラまたは大豆)をそのまま加えることを勧める。	植物油やバターも使用可能である。パッケージ製品やマーガリン、クッキーに含まれるトランス脂肪酸は避けるようにする。
食塩	赤ちゃんの食事に塩や砂糖を加えない。家族の食事を作る場合は、赤ちゃんの分を取り除いてから塩を加える。	---	---	子どもの食べ物を調理する際に塩を加えることは推奨されていない。	子ども用の調理品に塩や調味料を加えないこと。
砂糖、食塩、脂質を多く含む食品	子ども用に手作りする場合は固形スープの素や肉汁、ソースのパックや瓶を使わない。 加工肉や塩漬け肉(ソーセージ、ハム、ベーコンなど)を与えない。 ビスケット、ポテトチップス、チョコレート、スイーツ、アイスクリーム、炭酸飲料など脂質、糖質、塩分の多い食品は、年齢にかかわらず子どもの毎日の食事を含めないようにする。 食品、特に脂質や糖質の多い食品をご褒美やおやつにしないこと。	---	高脂肪で栄養価の高い食品は、子どもにとって大切なエネルギー源である。例:母乳、全乳チーズ、アボカド、ナッツバター、サーモンやトラウトなど一部の魚類	例えば、お菓子や甘い朝食用シリアル、チョコレート、キャンディー、アイスクリーム、クッキー、ケーキ、ジュースやファンシー飲料、甘味または塩味のスナックなど、一般的にナトリウム、砂糖、飽和脂肪酸、カロリーが「高い」と表示されている食品等、エネルギー量やカロリーが高い食品は、子どもの食事を含めることは望ましくない。これらの食品は乳幼児にとって不適切であり、幼少期から悪い習慣を生み出す一因となり、食事の質を悪化させ、食事拒否につながり、過剰摂取による栄養不良、微量栄養素の不足、非感染性疾患の発症、むし歯などの原因となる。	砂糖入り飲料、ソーセージなどの加工品を与えないこと。 缶入り牛乳、市販のコンポート、ベビーボックスシリアル、パッケージ製品、冷たい肉、ファーストフード、砂糖入り飲料を子どもに与えないこと。

表 3-2 UNICEF 資料: 6 か月~2 歳未満の乳幼児における栄養・食生活に関するガイドライン(つづき)

項目	トピック	アイルランド	ニュージーランド	カナダ	チリ	コロンビア
食品	その他の避けるべき食品	低温殺菌していないチーズ 加熱していない卵 ふすま レバー 丸ごとまたは刻んだナッツ類	はちみつを食べられるのは生後 12 ヶ月以降である。 窒息の危険性: 小さくて硬い食べ物、小さくて丸い食べ物、皮や葉のついた噛みにくい食べ物、喉に詰まる圧縮性の食べ物、粘度の高いペースト、繊維質または筋の多い食べ物(それぞれについて例を挙げる) 5 歳以上になるまでナッツや大きな種を丸ごと与えるのは避けるようにする	固いもの、小さくて丸いもの、滑らかで粘着性のある固形物を与えないこと。	---	---

飲料	飲料	推奨する	6～12ヶ月: 母乳(欲しがる時)または育児用ミルク沸騰した水を冷まして与えることができる。 育児用ミルク: 6～9ヶ月では1日約600mlを3～4回。9～12ヶ月では1日約400ml 12～23ヶ月: 必要に応じて母乳を与えるか、1日に最大1バイント(約570ml)までの牛乳(全乳)を与える。	6～12ヶ月: 母乳(または育児用ミルク)と水 1～2歳: 母乳、牛乳(全乳)、水 6～18ヵ月: タンクや井戸の水を沸騰させる	母乳で育てていない場合は、1日500mlの牛乳(全乳)を与えるようにする。1日最大750mlまで。 のどが渇いているような水を与える。	固形物を食べるので、水(飲料水がない場合は煮沸)を与えることができる。 20～50mlを1日2～3回、牛乳に加えて与えることができる。 子どもが水を飲むのを嫌がった場合は、香料を加えて味を変えるのではなく、水だけを与え続けて、習慣を身につけさせるのが正しい方法である。	—
		推奨しない・与えない	6～12ヶ月: フォローアップミルクは推奨しない。果汁は推奨しない。 以下のものを与えないこと: 牛乳、羊乳、ライスマルク、紅茶、コーヒー(カフェインレスを含む)、果汁飲料、炭酸飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク、希釈可能な水飴 12～23ヶ月: 育児用ミルクは不要である。 低脂肪乳や脱脂乳は与えないこと。	6～18ヵ月: フルーツジュースやシロップ、炭酸飲料、フレーバーミルクなど、天然または加糖の飲み物を与えないようにする。 お茶、コーヒー、アルコール、スマートドリンク、栄養ドリンクなど大人向けの飲み物を与えないこと。	「栄養強化豆乳飲料を子どもの主なミルク源にする場合は2歳まで待つようにする。米やナッツの飲料は子どもの主なミルク源として使用しない」 果汁を制限し、甘味のある飲料は与えないようにする。 ハーブティー、スポーツ飲料、その他カフェイン飲料や人工甘味料入りの飲料は与えない。	砂糖やはちみつ、その他の天然または人工の香料や甘味料を加えない。 粉末飲料、砂糖入りジュースやネクター、清涼飲料水など、一般的に糖分の多い飲料や人工甘味料は推奨しない、もしくは必要なし。	
	乳脂肪に関する指導 (%)	牛乳(全乳)	12～23ヶ月から牛乳(全乳)	2歳未満の脱脂乳・部分脱脂乳は不可	半脱脂乳(3%)	牛乳(全乳)	
	コップの使用	6ヶ月から導入し、12ヶ月以降は哺乳瓶をやめるようにする。	—	6～12ヶ月以降: 母乳以外の水分を与えるときはふたの無いコップを持たせる。最初のうちは、赤ちゃんがコップを持つのに手助けが必要である。	—	赤ちゃんは自分のスプーン、コップ、皿を持つようにする。	
その他	サプリメント	生後1年間、毎日5μg(200IU)のビタミンD3を摂取	医師からビタミンDのサプリメントを勧められることがある	母乳育児中の乳児には10μg(400IU)のビタミンDサプリメントを継続して与える。	母乳育児をしている4ヶ月から1歳までの乳児に1日あたり1mg/kgの鉄分を補給することは妥当である。	—	
	その他	便秘対処のアドバイス(果物、野菜、水分) アレルギーを予防しようと、赤ちゃんの食事で特定の食品を避けるのはよくないことである。ピーナッツの導入を遅らせることにメリットはない。 離乳食に食品を取り入れる際に、グルテンを避ける必要はない。	赤ちゃんが食べられるようになるまで離乳食の導入を遅らせ、離乳食を導入している間も母乳を与え続けることが、一部の食品に対するアレルギー反応の予防に役立つ可能性がある。	一般的な食物アレルギーを1つずつ導入する。	—	地元の食品は、子供たちの成長と発達に貢献し、コロンビア人としての文化的アイデンティティを強化する。	

UNICEF「Food-Based Dietary Guidelines A review of National Guidance for Children, Adolescents, and Women」(2021)Annex 6 Table A6.7, 6.8を翻訳、一部改変

Original Source: アイルランド: Consumer-facing Feeding your baby: Introducing Family Meals, 2018 edition

ニュージーランド: Consumer-facing Eating for Healthy Babies and Toddlers from Birth to Two Years, 2013

カナダ: Web-based consumer-facing guidance: Infant nutrition (covers through 24 months)

チリ: Professional-facing Guía de Alimentación del Niño(a) menor de 2 años / Guía de alimentación para la Adolescencia

コロンビア: Colombia: Two professional-facing documents: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres Gestantes, Madres en Período de Lactancia y Niños y Niñas menores de dos años de Colombia. Documento Técnico; and Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres Gestantes, Madres en Período de Lactancia y Niños y Niñas menores de dos años de Colombia. Material Educativo

表 3-3 UNICEF 資料: 2~4 歳の幼児における栄養・食生活に関するガイドライン

項目	トピック	アイルランド	スペイン	ニュージーランド	カナダ	チリ
年齢区分		年齢層は定義されていない。2歳未満に特化したガイダンスもあるが、5歳までの年長児を対象とした記述もある。	3~6歳	2歳から12歳の子どもを対象としている。年齢別(5歳未満、5~12歳)に分けて案内しているものもある。	カナダの食生活指針は2歳以上を対象としている。ここにまとめた追加ガイダンスは、幼児からティーンエイジャーまで、あらゆる年齢の子どもを持つ保護者を対象としている。	チリの食生活指針は2歳以上を対象としている。分量を除き、2~18歳まで同じ指導内容となる。この表の分量は、2~5歳の子どもを対象としたガイダンスである。
食事回数・量	食事とおやつ	・もし幼児が決まった『食事』を摂ることができない場合は、代わりに栄養価の高いおやつを一日中食べさせるようにする。 ・幼児に毎日朝食をとる習慣をつけるよう助言する。	・発育・発達期であるためエネルギーのニーズに対応 ・朝食の習慣をつけるようにする。 ・朝食、昼食、午後のおやつ(メリエンダ)、夕食をとる。 ・スナック菓子の「つまみ食い」「乱用」を避けるようにする。	・3食と2~3回のおやつ(軽食)。朝食は取るようにする。 ・「ただらと食べ続けることやながら食いは奨励しない。	一日のうち、決まった時間に少量の食事やおやつを与える。	4~5回 - 朝食、昼食、午後のおやつ、夕食、そして場合によってはもう1つ「軽食」
	推奨されるポーションサイズまたは総量	--	--	大人よりも少量の盛り付け、食品群ごとに詳しく説明。 満腹を感じたら食べるのをやめるように促す。	新しいカナダのフードガイドのウェブアプリケーションには、推奨される回数や分量が記載されていないが、近日中に公開される可能性がある。	分量は、以下の食品群ごとに表示されている。
	健康的なおやつ	果物や牛乳、ただし、食欲に影響するので食間に果物や牛乳で満腹にさせないようにする。	--	数多くの提案を提供	--	果物、野菜、乳製品。注意書きのある食品は避ける。 「高」カロリーの砂糖、ナトリウム、飽和脂肪酸を含むもの。例えば、清涼飲料、甘いネクターやジュース、お菓子、カクテルフード、甘くて香ばしいペイストリーやスナック製品など。
	食欲不振	スナック菓子については、上記のとおりである。	--	牛乳を飲みすぎる(500ml/日以上)子どもは、食事が十分にとれなくなる可能性があるというアドバイスしている。	--	食欲にばらつきがあるのは正常なことであり、さまざまな原因が考えられる。
	好き嫌いへの対応	子どもが特定の食品やすべての食品を拒否するのは普通のことであることを説明し、拒否する理由を伝える。 親や保育者は、食べ物を受け入れるまでに8~10回食べ物を与えなければならない場合がある。 食事中に気が散るもの(テレビなど)を減らすことを推奨する。 食事の直前にお菓子や飲み物を与えないようにする。 肉、牛乳、野菜を拒否する場合の具体的な詳細な提案	--	新しい食品を受け入れるまでに何度も提供する必要があるのは普通のことである。 牛乳を飲みすぎる(500ml/日以上)子どもは、食事が十分にとれなくなる可能性があるという助言する。 子どもに食事の量をコントロールさせるようにする。 食事の時間は争うのではなく、楽しくなるようにする。	子どもは新しい食べ物に触れる回数が多いほど、受け入れやすくなる。慣れない食べ物は、最初に拒否されても、後で再び提供することができる。 偏食を克服するためには、次のような方法がある。 - 日常化 - 1回以上与える - 食事とおやつ計画 - 食事の用意に子どもを参加させる	食事にいろいろな味を取り入れること、新しい食品を少しずつ、少量ずつ、根気よく導入すること、慣れ親しんだ食品と一緒に導入することなどが推奨されている。母や父、兄や姉がおいしそうに食べている姿を見せながら紹介するようにする。また、香料への暴露は子宮内で始まり、授乳中も継続することを指摘している。
家族の関わり	親・保育者の役割と子どもの役割	--	何でも食べるように教育する。 子どもが楽しみながら食べることを学べるよう十分に時間をかけるようにする。 食品をごほうびとして認識させないようにする。 退屈、緊張、不安の危機など、関係のない問題を食べ物で解決しないこと。 自分自身の実践において良いロールモデルとなるようにする。	積極的にロールモデルになるようにする。 子どもたちが選べるように、健康的な食品を幅広く提供する 新しい食べ物に挑戦するよう促す。 満腹を感じたら食べるのをやめるように促す。 ご褒美を使ったり、子供に無理やり食べさせたり、押し付けられないこと	例: 健康的な食品を用意して食べ...様々な健康的な食品を楽しむ、どれだけの量を食べたいか子どもに決めさせる	良い行動には賞賛を与え、悪い行動を強調したり罰したりしないようにする。 食べ物をご褒美に使ったり、傷ついたり動揺している子どもを落ち着かせるために使わないようにする。 子どもに無理に食べさせず、満腹になったらやめさせる。 子どもの年齢に合った量と食感(硬さ)のものを提供する。

家族との食事	--	食事はなるべく一緒に食事は楽しく、正しい食習慣やマナーを伝えるものであるようにする。	食事の時間を楽しくする。食事は家族そろって(可能な限り)食べ、テレビや携帯電話の電源は切っておくようにする。子どもたちの都合のよい時間に食事をする。これは、いつもより早く食事をすることを意味する場合もある	できるだけ頻繁に家族で食事をするよう奨励する。 食事を急がないように時間をとる。 ファミリースタイルで提供する(テーブルの上に大きめのボウルや食器を置いて料理を盛り付ける):子どもたちはどの料理をどれだけ食べるかを選択する。 食事中はおもちゃやスクリーンを片付ける。	ポジティブで快適な環境を作り、尊敬に値する行動の模範を示すようにする。 一人で、あるいはテレビやパソコンなどの前で食事をする、過食につながる可能性がある。
食スキル	--	子どもと一緒に買い物や調理を楽しむ	子どもたちを連れて食品の買い物に行き、健康的な食品を選ぶよう促す 料理の準備を楽しいものに - 幼少期から子どもを参加させるようにする	健康的な食べ物を選ぶことについて子どもに教える。 子どもと一緒に食事やおやつ計画を立て、子どもが好きな健康的な食べ物を家に置くようにする。 子どもに料理をさせる。年齢に関係なく、食に関する簡単な作業を手伝うなどしてサポートするようにする。	--

表 3-3 UNICEF 資料:2~4 歳の幼児における栄養・食生活に関するガイドライン(つづき)

項目	トピック	アイルランド	スペイン	ニュージーランド	カナダ	チリ
食品	食品群	食品群ごとの回数や分量に関する具体的なガイドランスはない。「健康でバランスのとれた食事」の図解として、フードガイドピラミッドへのリンクがあるが、これには乳幼児ではなく5歳以上向けの回数と分量が記載されている。	可能な限り多様な食品を含む、バラエティに富んだ食生活を確保する。 動物性食品(肉、魚、卵、乳製品)の必要性は、成人と比較して比例的に大きくなる。	各食品群に提供されるさまざまな食品の分量の例	新規のカナダのフードガイドのウェブアプリケーションには、推奨される回数や分量が記載されていないが、近日中に公開される可能性がある。	
	穀物		毎日(パン)週を通して豆類、米、パスタを組み合わせるようにする。	少なくとも1日4サービング、全粒粉を含むようにする		1日1個(女児)~1.5個(男児)のパン
	芋類		フライドポテトなどは制限する	--		シリアル、麺類、ポテトの小皿1枚を週4~5回程度
	肉類		肉類と加工肉、脂肪分の多い魚と少ない魚、卵を交互に食べるようにする。	少なくとも1日1サービング		週に少量を2回
	魚		魚の摂取を奨励する。	ベジタリアンの子ども:豆類、種実類を1日1~2サービング以上		週に少量を2回 GPG:焼いたりグリルした魚を推奨
	卵		卵は週4~5個まで。			週2~3回
	豆類		摂取を促す。 週を通して豆類、米、パスタを組み合わせるようにする。			週に小皿1枚2回 GPG:冷肉や生肉と混ぜないこと
	種実類		--			--
	乳製品		毎日500ml以上の牛乳を飲むようにする。ヨーグルトやチーズで代用可能。	1日2~3サービング、牛乳は250mlが1食分		1日3カップ - 砂糖を含まない乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
	果物		果物、野菜、サラダを毎日 果物と野菜を「1日5個」食べるようにする。	1日2サービング以上		果物 - 1日2個 野菜..1日2皿
野菜類			1日2サービング以上		GPG:色の違う新鮮な野菜や果物を1日5回食べるようにする。	
栄養強化食品	--	--	--	牛乳を飲まない子どもには、カルシウムとビタミンB12を添加した豆乳を与えることができる	--	--

	砂糖	食品に砂糖や蜂蜜を加えないこと。	砂糖、食塩、脂肪の過剰摂取を控える。	--	--	GPG:砂糖の摂取を控えるようにする。
	脂肪	--	脂質は必要だが、脂肪分の多いチーズ、バター、プレーバーマーガリン、パテ、スプレッド、サンドイッチ用パン、各種パンに含まれる脂肪など、過剰な脂肪摂取は避けるようにする。	--	--	--
	食塩	--	砂糖、食塩、脂肪の過剰摂取を控える。	--	--	GPG:食塩の少ない食品を食べ、塩入りを食卓から遠ざける。
	砂糖、食塩、脂肪	--	お菓子は適量にする。お菓子の「ごちそう」や、清涼飲料水の「食べすぎ・飲みすぎ」は避けるようにする。	果汁やドライフルーツの摂取を制限する。砂糖、食塩、脂肪を多く含む食品の長く多様なリストを提供 - 子どもたちはごくたまに(週1回以下)食べるようにする。加工肉類を控える。「持ち帰り」はたまににとどめるようにする。	加工度の高い食品の提供する量を控える(多くの例を提示)。ナトリウム、砂糖、飽和脂肪酸をほとんど含まない食事とおやつを用意する。	GPG:健康的な体重を維持したい場合は、砂糖、菓子、砂糖入りジュースや飲料の摂取を控える。GPG:揚げ物、冷肉や生ハム、マヨネーズなどの脂肪分の多い食品を控え、心臓を大切にす。GPG:食品表示を読み比べ、脂肪、砂糖、食塩(ナトリウム)の少ない製品を選ぶようにする。
	その他の避けるべき食品	生卵、丸ごとまたは刻んだナッツ類(窒息の危険)、特定の魚(水銀を含む)	--	丸ごとのナッツや大きな種子など、小さくて硬い食品を与えないようにする(窒息)。	--	--
飲料	飲料 推奨する	水と牛乳が最も適にやさしい 100%ジュースは健康的な選択だが、食事と一緒に与え、水で10:1に薄める必要がある。	牛乳 500ml/日以上 水は最高の飲み物である。食事は必ず水と一緒に摂るようにする。	一日に何度も少量の飲み物を与える。飲み忘れることがある。 水が一番である。 牛乳は良質な飲み物なので、食後やおやつに与えることもできる。	甘い飲み物を水に置き換える	1日 1.2~1.5 クォート(約 136~170g、牛乳、スープなどの液体を含む) GPG:水分補給のために1日にグラス 6~8 杯の水を飲むこと。
	推奨しない・与えない	炭酸飲料、砂糖入りスナック、お茶、コーヒーは不適切である	炭酸飲料や清涼飲料 - ごくたまに。	ジュースは「少なめに」。同量の水で薄め、食事と一緒にのみ与えるようにする。 清涼飲料はたまに(週1回以下) お茶、コーヒー、栄養ドリンク、エナジーショットは与えないこと。		
	乳脂肪に関する指導 (%)	2歳の誕生日以降、半脱脂乳は摂取可能だが、脱脂乳は避けるようにする。	医学的な処方がない限り、スキムミルクや無脂肪乳を与える必要はない。	2歳になったら、低脂肪乳製品を徐々に導入することができる。	--	GPG:低脂肪の乳製品を摂取する。
その他	サプリメント	--	--	--	--	--

UNICEF「Food-Based Dietary Guidelines A review of National Guidance for Children, Adolescents, and Women」(2021)Annex 6 Table A6.7, 6.8 を翻訳、一部改変

Original Source: アイルランド: Web-based consumer-facing guidance at: <https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Food-Diet/Life-Stages/Toddlers.aspx>
 スペイン: Nutrición Saludable de la Infancia y la Adolescencia. La Alimentación de tus Niños y Niñas
 ニューゼaland: Consumer-facing Eating for Healthy Children Aged 2 to 12.
 カナダ: Web-based consumer-facing guidance for parents of children at: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/parents-and-children/>
 チリ: Professional-facing: Guía de Alimentación del Niño(a) menor de 2 años/ Guía de alimentación para la Adolescencia

表 4 授乳期・離乳期(2歳未満)の栄養・食生活に関するガイドラインの比較

国名	オーストラリア	ニュージーランド	フィンランド	アイルランド	チリ	コロンビア	カナダ	アメリカ
対象年齢等	授乳期・乳児期、幼児期	6～23 か月	0～1 歳	6～23 か月	0～23 か月	6～24 か月	6～24 か月	乳児期・幼児期(Toddlers)
授乳期	完全母乳育児 ○ (生後 6 か月)	○ (生後 6 か月)	○ (生後 4～6 か月)	○ (生後 6 か月)	○ (生後 6 か月)		○ (生後 6 か月)	○ (生後 6 か月)
母乳育児期間	～1 歳 (それ以降も可)		～1 歳 (それ以降も可)	～2 歳 (それ以降も可)			～2 歳 (それ以降も可)	～1 歳 (それ以降も可)
離乳期	離乳の開始時期 6 か月頃	6 か月以降	4～6 か月	6 か月以降	6 か月頃	6～8 か月	6 か月以降	6 か月頃
離乳の開始の目安		～6 ヶ月: 離乳食への準備に必要な発達シグナルを詳しく説明		離乳食への準備状況の発達シグナルについて詳細な説明を提供。これらのシグナルは一般的に生後 4 ヶ月から 6 ヶ月の間に見られる。				離乳食を食べる準備ができたサイン: 頭や首をコントロールできる、一人で座ったり、支えてもらって座れる、物を口元を持ってくる、小さなものをつかもうとする、食べ物を押し戻すのではなく、飲みこむ等
離乳食の与え方		・子どもが最もリラックスして機嫌のよいときに与えるようにする ・ミルクを先に与える(8,9 か月頃まで) ・2～4 日に 1 回、新しい食品を試す。	・少しずつ味見しながら食べさせる。	・適切なタイミング(子どもが起きている、空腹過ぎない、保育者が急いでいない、気が散らない等) ・離乳食の前に母乳やミルクを与える ・各食品を 2 日間与えた後に新しい食べ物を導入する		1 つずつ、すでに知っている食品とともに与える。2～4 日後に新しいものを加える。		・乳幼児がハイチェアなどの安全で監視された場所で座っている。 ・食事中に大人がそばにいてよく見ている。
離乳食の進め方(食べ物の導入・食感)	・鉄が強化されたシリアル、裏ごしした肉、豆腐、豆といった鉄を含んでいる栄養ある食品を最初の食べ物として推奨 ・12 ヶ月までは、乳製品(ヨーグルト、チーズ、カスタードを含む)は与えてもよいが、牛乳は主たる飲み物として与えない。 ・6 ヶ月から 12 ヶ月の間に、成長に応じて裏ごしした食べ物から通常のかたさの食べ物へと移行させる。	6 か月～: 穀類、肉、鶏肉、魚、豆類、果物、野菜。ピューレ状。 7～8 か月: 上記の食品+卵、柔らかいチーズ、カスタード、プレーンヨーグルト。ピューレ状、つぶしたもの、指でつまめる柔らかい食べ物。 8～12 か月: ひき肉や細かく刻んだ軟らかい食べ物、少し硬めの指でつまめる食べ物。 12～23 か月: ほとんど家族用の食べ物	・徐々に指を使い、手助けなしで食べられるようになる。 ・ピューレ状の食品から食べ始める。	6 か月～: 穀類、肉、鶏肉、魚、果物。ピューレ状。 6～9 か月: 上記の食品+卵、パン、米、低温殺菌チーズ、ヨーグルト、牛乳。マッシュ状、指でつまめる柔らかいフィンガーフード。 9～12 か月: ほぼ家族と同じ食べもの。ミンチ、みじん切り、食感のよいフィンガーフード。	6 か月: 野菜、果物、穀類、芋、油、肉 7 か月: 魚、豆 上顎の切歯が生える頃(8～9 か月): お粥は濃いめのマッシュ状 9～10 か月: 卵 第一大臼歯が萌出する頃(12 か月頃): お粥はフォークですりつぶす	6～8 か月: 穀類、シリアル製品、芋、果物、野菜。濃厚なマッシュした食べ物。 鉄分を含む食品から始めて 1 日に数回に分けて与えるようにする。 最初の離乳食: 牛肉、ラム肉、ジビエ、鶏肉、魚、卵、豆腐、豆類、鉄強化した幼児用シリアル	・栄養素密度の高い離乳食から与える。すべての食品群の食品、味、食感を取り入れる。 ・母乳育児の子どもには、鉄と亜鉛を多く含む食品(栄養強化されたシリアル、肉、豆)を与える。 ・噛んで飲みこみややすい適切な大きさ、硬さ、形状の食品を提供する。	

<p>ミルク・飲料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母乳は6か月頃までは必要な水分を供給するが、人工栄養の場合、生後すぐから育児用ミルク以外にも一度沸騰させて冷ました水を与える必要があることがある。 ・水道水は沸騰させ冷ましてたものであれば乳児に与えてよい。 ・低温殺菌された牛乳(全乳)は12か月頃から導入してもよい。 	<p>6～12ヶ月:母乳(または育児用ミルク)と水</p> <p>1～2歳:母乳、牛乳(全乳)、水</p> <p>6～18ヵ月:タンクや井戸の水を沸騰させる</p>	<p>6～12ヶ月:母乳(欲しがる時)、育児用ミルク(6～9ヶ月では1日約600mlを3～4回。9～12ヶ月では1日約400ml)、沸騰した水を冷まして与える。</p> <p>12～23ヶ月:必要に応じて母乳を与えるか、1日に最大1パイント(約570ml)までの牛乳(全乳)を与える。</p>	<p>6か月～:水(飲料水がない場合は煮沸)を与えることができる。20～50mlを1日2～3回、牛乳に加えて与えることができる。</p>	<p>・少なくとも生後1年間は母乳を与え続け、希望があればそれ以上与える。</p>	<p>・母乳で育てていない場合は、1日500mlの牛乳(全乳)を与えるようにする。1日最大750mlまで。</p> <p>・のどが渇いているようなら水を与える。</p>	<p>・牛乳や強化された豆乳を与えるのは生後12カ月以降にする。</p>
<p>好き嫌いへの対応</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・最初に嫌がった食べ物は、数日待ってから少量で再び試してみるようにする。最大15回試すことになる場合もある。 ・野菜を嫌がる場合:時間をかけていろいろな野菜を取り入れるように心がけるようにする。生ですりおろした野菜や、柔らかい果物のかけらを代わりに与えてみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい食べ物を拒否する場合は無理強いせず、慣れ親しんだ別の食べ物を与え、5～7日待ってから再び与える。 ・食べ物を受け入れるまでに最大15回まで与えてみる ・テレビを消して、家族で食事をして子どもが学べるようにする。 ・特定の食品を拒否する場合は、数日後にもう一度試してみる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・新しい食べ物を導入するときは、受け入れられるまで何度か、さまざまな調理法で提供し、受け入れられるようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・ある程度の「好き嫌い」は普通である。 ・新しい食べ物を食べるのを嫌がる場合、子どもが好きな食べ物と同じ食事に出してみよう。新しい食べ物を受け入れるには、最大で8～10回の試行が必要。 ・数日から1週間かけて、バランスをとるようにする。 ・多くの種類の食品から子ども自身が選ぶようにする。 ・食事作りを手伝わせる。子どもは、自分が作るのを手伝った食品を味わうことに喜びを感じるようになる。
<p>保護者の役割</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に触れたり遊んだりするように促す。 ・保育者は変化に富んだバランスのとれた食事を提供する。 ・脂質や糖分の多いものはご褒美やおやつにしない。 ・12ヶ月以降:皿の上にある食べ物を全部食べるようにプレッシャーをかけず満腹と言ったらやめられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく静かな環境で自分のものとわかる道具を使って食事をすることを推奨。 ・食事中に気が散るようなことは勧めない。特に、食事を与えるときはテレビを見ないようにする。 ・子どもが食べ物を欲しがらないときは尊重する。完全に嫌がっているのか、それとも繰り返されるのかを観察し、子どもが病気になるかどうかを判断する。 ・柔軟な食事の習慣を確立することで、子どもは安心して社会との関わり方のパターンを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・空腹と満腹のサインに注意する ・ゆっくりと根気よく食べ物を与え、食べるように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食感を発見させ、自分で食べさせるようにする ・赤ちゃんが手を使って食べられるものを与える。 ・空腹の合図に注意する。どんな食事でも、食べる量を決める際には子どもを信頼する。 ・自分自身がお手本となり、新しく栄養価の高い食品を試す。 	

本報告書表2-1～3-3を基に作成。各国の典拠については各表を参照。空欄は、該当する記載がないことを示す。

表4 授乳期・離乳期の栄養・食生活に関するガイドラインの比較(つづき)

国名	オーストラリア	ニュージーランド	フィンランド	アイルランド	チリ	コロンビア	カナダ	アメリカ
対象年齢等	授乳期・乳児期	6～23か月	0～1歳	6～23か月	0～23か月	6～24か月	6～24か月	乳児期・幼児期前半

・子どもと保護者が繊細に相互に関わることは、保護者は自分が子どもに十分な食事を与えることができるという自信を持つことにつながる。

・子どもは手本を見て学ぶので、家族で食事をすることは大切である。

・子どもは家族の習慣に順応し、次第に家族の食事に参加していく必要がある。

・家族と一緒に食事をする頻度をできるだけ増やすようにする。

推奨しない・避けるべき食品	<ul style="list-style-type: none"> ・はちみつ(1歳未満) ・離乳食には砂糖、食塩を加えない。 ・栄養価が少ないがエネルギーの多い飽和脂肪や砂糖、食塩の多い食品(例:ケーキ、ビスケット、ポテトチップス)は避ける。 ・卵はしっかり加熱し、生卵を含む未加熱の食品(例:自家製アイスクリーム、マヨネーズ)は使わない。 ・低脂肪の牛乳やヨーグルト、チーズ製品などは2歳になってから与えることを推奨する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・はちみつ(1歳未満) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事に塩や砂糖を加えない。 ・はちみつや砂糖を与えない。 ・固形スープの素や肉汁、ソースのパックや瓶を使わない。 ・加工肉や塩漬け肉(ソーセージ、ハム、ベーコンなど)を与えない。 ・脂質、糖質、塩分の多い食品は、含めないようにする ・避けるべき食品:低温殺菌していないチーズ、加熱していない卵、ふすま、レバー、丸ごとまたは刻んだナッツ類 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナトリウム、砂糖、飽和脂肪酸、カロリーが「高い」と表示されている食品等、エネルギー量やカロリーが高い食品は望ましくない。 ・砂糖や食塩の使用は推奨しない。 ・人工甘味料:2歳未満は使用しない ・市販品(「ライト」「ダイエット」その他類似品)も摂取しないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・砂糖やはちみつを加えない。餡は与えない。 ・塩や調味料を加えない ・ソーセージなどの加工品、市販のコンポート、ベビーボックスシリアル、パッケージ製品、冷たい肉、ファーストフードを与えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生のはちみつや加熱したはちみつを含む食品は乳児に与えない。 ・殺菌されていないジュース、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの食品や飲料も、避ける。 ・生もの(加熱していないもの)は避け、野菜や果物をよく洗ってから子どもに食べさせる。 ・添加糖の多い食品や飲料は避け、ナトリウムの多い食品は控えるようにする。
推奨しない・避けるべき飲料	<ul style="list-style-type: none"> ・ジュースや砂糖入り飲料は避ける。 ・果汁は推奨しない。 ・紅茶、ハーブティー、コーヒー、清涼飲料、コーディアル等とは与えない。 ・牛、山羊、羊の乳のような人以外の無調整乳は12か月より前に主な飲み物として与えてはいけない。 ・2歳になるまでは低脂肪乳や無脂肪乳は与えないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・6~18か月:フルーツジュースやシロップ、炭酸飲料、フレーバーミルクなど、天然または加糖の飲み物を与えないようにする。 お茶、コーヒー、アルコール、スマートドリンク、栄養ドリンクなどの飲み物を与えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・6~12ヶ月:フォローアップミルク、果汁は推奨しない。牛乳、羊乳、ライスミルク、紅茶、コーヒー(カフェインレスを含む)、果汁飲料、炭酸飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク、希釈可能な水飴は与えない。 ・12~23ヶ月:育児用ミルクは不要。低脂肪乳や脱脂乳は与えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・砂糖やはちみつ、その他の天然または人工の香料や甘味料を加えない。 ・粉末飲料、砂糖入りジュースやネクター、清涼飲料水など、一般的に糖分の多い飲料や人工甘味料は推奨しない、もしくは必要なし。 	<ul style="list-style-type: none"> ・缶入り牛乳、砂糖入り飲料は与えない。 ・栄養強化豆乳飲料は2歳までは与えない。米やナッツの飲料は子どもの主なミルク源として使用しない。 ・果汁を制限し、甘味のある飲料は与えないようにする。 ・ハーブティー、スポーツ飲料、その他カフェイン飲料や人工甘味料入りの飲料は与えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・殺菌されていない(生の)ジュースや牛乳を幼児に与えない。
コップの使用	<ul style="list-style-type: none"> ・6か月頃から使ってもよいが、コップからすすする方法を乳児に教える。 		<ul style="list-style-type: none"> ・最初の6ヶ月間は不要 ・6ヶ月から導入し、12ヶ月以降は哺乳瓶をやめるようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・6か月未満:コップやグラスを使って母乳を与える。 ・6か月以降:自分のスプーン、コップ、皿を持つようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 6~12ヶ月以降:母乳以外の水分を与えるときはふたの無いコップを持たせる。最初のうちは手助けが必要である。

安全な食べ物の提供

・窒息や誤嚥を予防するため、硬いもの、小さいもの、丸いもの、または粘着性のある食べ物は与えないようにする。

・窒息の危険性: 小さくて硬い食べ物、小さくて丸い食べ物、皮や葉のついた噛みにくい食べ物、喉に詰まる圧縮性の食べ物、粘度の高いペースト、繊維質または筋の多い食べ物、5歳以上になるまでナッツや大きな種を丸ごと与えるのは避ける

・避けるべき食品の中に、丸ごとまたは刻んだナッツ類（再掲）

・硬いもの、小さくて丸いもの、滑らかで粘着性のある固形物を与えない

・魚介類、肉類、鶏肉、卵を使った食品は、推奨される安全な最低中心温度で調理されたものだけを子どもに提供する。
 ・飲み込みにくい食品は提供しないか、1/2インチ程度に小さく切る。飲み込みにくい食べ物には、ピーナッツ、ポップコーン、ホットドッグの輪切り、固いキャンディー、丸ごとのブドウ、プチトマトなどがある。
 ・残った食べ物や飲み物は冷蔵庫で保管する。液体の入ったコップも含む。生鮮食品（冷蔵しないとすぐに腐ってしまう食品）も片付けておく。安全のために冷蔵しなければならぬ食品には、肉、鶏肉、魚、乳製品、調理済みの残り物などがある。これらの食品は、室温で2時間以上放置した場合は捨てる。
 ・食事中は、幼児をハイチェア、プースター、またはその他の安全な直立した場所に座らせて、窒息するのを防ぐ。
 ・子どもが食事をするときは、一緒に座る。食べ物を口に入れたまま走ったり、歩いたり、遊んだり、横になつたりしないようにする。
 ・トイレの後、食事の前後、ベットと遊んだ後など、汚れたときに手を洗う方法を子どもに教える。手洗いの適切な時間に合わせて、アルファベットの歌を歌う。

<p>栄養強化食品・サプリメント</p>	<p>鉄が強化されたシリアル</p>	<p>6ヶ月頃から始める離乳食として、鉄分強化のベビーシリアル</p>	<p>・生後2週間からビタミンDサプリメントを与える(1歳未満: 2~10 μg/日、1歳: 10 μg/日)。乳児へのビタミンDサプリメントの投与量は、乳児の育児用ミルクやフォローアップミルクの摂取量を考慮する必要がある。</p>	<p>生後1年間、ビタミンD3を1日5 μg(200IU)</p>	<p>・母乳育児をしている4ヶ月から1歳までの乳児に1日あたり1mg/kgの鉄分を補給</p>	<p>・母乳が出ない場合は、生後1年間は鉄強化した育児用ミルクを与える。</p>	<p>・母乳育児の場合毎日10 μg(400IU)のビタミンDサプリメント ・6か月以降: 鉄分強化の幼児用シリアルは一般的な離乳食である</p>	<p>・生後間もない乳児にビタミンDのサプリメントを与える。 ・母乳が出ない場合生後1歳までは、鉄強化した育児用ミルクを与える。 ・鉄強化されたシリアル</p>
-----------------------------	--------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	---	--	--	--

本報告書表 2-1~3-3 を基に作成。各国の出典については各表を参照。空欄は、該当する記載がないことを示す。

表 5 幼児期(2歳以上)の栄養・食生活に関するガイドラインの比較

国名	アイルランド	スペイン	ニュージーランド	カナダ	チリ	オーストラリア	フィンランド	アメリカ	
対象年齢等	幼児期(Toddlers)	3～6歳	2～12歳(5歳未満、5～12歳)	幼児期(Children)	2～5歳	幼児期(1歳以降)	幼児期	幼児期(Preschoolers)	
食事とおやつ の推奨回数	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児に毎日朝食をとる習慣をつける ・『食事』を摂ることができない場合は、代わりに栄養価の高いおやつを一日中食べさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食、昼食、午後のおやつ(メリエンダ)、夕食をとる。 ・朝食の習慣をつけるようにする。 ・スナック菓子の「つまみ食い」「乱用」を避ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3食と2～3回のおやつ(軽食)。 ・朝食は取るようにする。 ・「だらだらと食べ続けることやながら食いは奨励しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一日のうち、決まった時間に少量の食事やおやつを与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3食と1～2回のおやつ:朝食、昼食、午後のおやつ、夕食、場合によってはもう1回軽食 		<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事時間は、子どもの自然な食事調節を支援する。 		
食事内容		<ul style="list-style-type: none"> ・可能な限り多様な食品を含む、バラエティに富んだ食生活を確保する。 				<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな発育・発達のために多様な栄養のある食品を摂取する必要がある。 ・家族と一緒に食事を与えるがオーストラリア食生活指針に見合ったものにする。 ・低脂肪の牛乳やヨーグルト、チーズ製品などは2歳になってから与えることを推奨する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・未就学児には、果物、野菜、穀物、たんぱく質食品、乳製品、強化された大豆代替品など、様々な食品を食べることが大切である。食事、飲料、おやつには、添加糖、飽和脂肪酸、ナトリウムが少ないものを選ぶ。 	
健康的なおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・果物や牛乳(ただし、食欲に影響するので食間に果物や牛乳で満腹にさせないようにする。) 				<ul style="list-style-type: none"> ・果物、野菜、乳製品。高カロリーの砂糖、ナトリウム、飽和脂肪酸を含むものは避ける。 				
飲料	<ul style="list-style-type: none"> ・水と牛乳が最も適当にやさしい ・100%ジュースは食事と一緒に与え、水で10:1に薄める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 500ml/日以上 ・水は最高の飲み物。食事は必ず水と一緒に摂るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一日に何度も少量の飲み物を与える。 ・水が一番である。 ・牛乳は良質な飲み物なので、食後やおやつに与えることもできる。 ・低脂肪乳製品を徐々に導入することができる。 ・ジュースは「少なめに」。同量の水で薄め、食事と一緒にのみ与えるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・甘い飲み物を水に置き換える 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日 1.2～1.5 クォート(約 136～170g、牛乳、スープなどの液体を含む) ・水分補給のために1日にグラス 6～8 杯の水を飲む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水や牛乳の摂取を推奨 	<ul style="list-style-type: none"> ・液体の乳製品を 400ml 		
好き嫌いへの対応	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが特定の食品やすべての食品を拒否するのは普通のことである。 ・親や保育者は、食べ物を受け入れるまでに 8～10 回食べ物を与えなければならない場合がある。 ・食事中に気が散るもの(テレビなど)を減らす ・食事の直前にお菓子や飲み物を与えないようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・新しい食品を受け入れるまでに何度も提供が必要なのは普通のことである。 ・牛乳を飲みすぎず(500ml/日以上)子どもは、食事が十分にとれなくなる可能性がある。 ・子どもに食事の量をコントロールさせるようにする。 ・食事の時間は争うのではなく、楽しくなるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもは新しい食べ物に触れる回数が多いほど、受け入れやすくなる。慣れない食べ物は、最初に拒否されても、後で再び提供することができる。 ・偏食を克服するためには、日常化、1回以上与える、食事とおやつ計画、食事の用意に子どもを参加させるといった方法がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事にいろいろな味を取り入れる。 ・新しい食品を少しずつ、少量ずつ、根気よく導入する。 ・慣れ親しんだ食品と一緒に導入する。 ・家族がおいしそうに食べている姿を見せながら紹介する。 			<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌い、成長し、自立するにつれて、多くの未就学児に見られることである。 ・数日から1週間かけて、バランスをとるようにする。 ・日替わりで色々な食べ物を提供する。様々な食品から子どもが選ぶようにする。 ・食事やおやつの中には、食品を少量ずつ提供する。 ・新しい食べ物を、子どもが好きな食べ物と同じ食事に出してみる。新しい食べ物を受け入れるには、最大で12回の試行が必要な場合がある。 ・食事作りを手伝わせる。子どもは、自分が作るのを手伝った食品を味わうことに喜びを感じるようになる。 	

<p>保護者の役割</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも食べるように教育する。 ・子どもが楽しみながら食べることを学べるよう十分に時間をかけるようにする。 ・食品をごほうびとして認識させないようにする。 ・退屈、緊張、不安の危機など、関係のない問題を食べ物で解決しない。 ・自分自身の実践において良いロールモデルとなるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的にロールモデルになるようにする。 ・子どもたちが選べるように、健康的な食品を幅広く提供する。 ・新しい食べ物に挑戦するよう促す。 ・満腹を感じたら食べるのをやめるように促す。 ・ご褒美を使ったり、子供に無理やり食べさせたり、押し付けられない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どれだけの量を食べたいか子どもに決めさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い行動には賞賛を与え、悪い行動を強調したり罰したりしないようにする。 ・食べ物をご褒美に使ったり、傷ついたり動揺している子どもを落ち着かせるために使わないようにする。 ・子どもに無理に食べさせず、満腹になったらやめさせる。 ・子どもの年齢に合った量と食感(硬さ)のものを提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者・養育者は、モデリング行動や栄養のある食品を購入し準備することで、質的に理想の食事パターンを支援することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが何を食べるか・飲むかといった食事や制限に関する場合は、例えば子どもが他のものを食べたいとしても、大人が決める。 ・子どもを褒め、励ます。ポジティブな点や望ましい点は認められ、どんな汚れも騒ぎ立てることなく片付ける。
<p>家族との食事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事はなるべく一緒に食事は楽しく、正しい食習慣やマナーを伝えるものであるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間を楽しくする。 ・食事は家族そろって(可能な限り)食べ、テレビや携帯電話の電源は切っておくようにする。 ・子どもたちの都合のよい時間に食事をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ頻繁に家族で食事をとする。 ・食事を急がないように時間をとる。 ・ファミリースタイルで提供し、子どもたちはどの料理をどれだけ食べるか選択する。 ・食事中はおもちゃやスクリーンを片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブで快適な環境を作り、尊敬に値する行動の模範を示すようにする。 ・一人で、あるいはテレビやパソコンなどの前で食事をすると、過食につながる可能性がある。 		<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に食べることがよい健康をもたらす ・規則的な食事時間は、子どもにとっても大人にとっても健康的な食事の基礎となる。 ・毎日の生活パターンや時間の使い方、睡眠、休養、スクリーンタイムの調整、運動から成る包括的なウェルビーイングに関して学ぶ機会の1つとなる。 ・心地よい雰囲気、参加や楽しさのある食事は子どもの食習慣にポジティブな影響がある。
<p>食事づくりへの関わり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に買い物や調理を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちを連れて食品の買い物に行き、健康的な食品を選ばよう促す ・料理の準備を楽ししいものに: 幼少期から子どもに参加させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康的な食べ物を選ぶことについて子どもに教える。 ・子どもと一緒に食事やおやつを計画を立て、子どもが好きな健康的な食べ物を家に置く。 ・子どもに料理をさせる。食に関する簡単な作業を手伝う。 		<ul style="list-style-type: none"> ・買い物、料理、菓子作り、テーブルセッティング、食後の片付けなど、食に関する活動に子どもが参加することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事作りを手伝わせる。子どもは、自分が作るのを手伝った食品を味わうことに喜びを感じるようになる。(再掲)

本報告書表 2-1～3-3 を基に作成。各国の出典については各表を参照。空欄は、該当する記載がないことを示す。

表 5 幼児期(2歳以上)の栄養・食生活に関するガイドラインの比較(つづき)

国名	アイルランド	スペイン	ニュージーランド	カナダ	チリ	オーストラリア	フィンランド	アメリカ
対象年齢等	幼児期(Toddlers)	3～6歳	2～12歳(5歳未満、5～12歳)	幼児期(Children)	2～5歳	幼児期(1歳以降)	幼児期	幼児期(Preschoolers)

推奨しない・避けるべき食品	<ul style="list-style-type: none"> 食品に砂糖や蜂蜜を加えない。 生卵、特定の魚(水銀を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> 砂糖、食塩、脂肪の過剰摂取を控える。 脂肪分の多いチーズ、バター、プレーンマーガリン、パテ、スプレッド、サンドイッチ用パン、各種パンに含まれる脂肪などは避ける 菓子の「ごちそう」は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 果汁やドライフルーツ 砂糖、食塩、脂肪を多く含む食品は週1回以下 加工肉類を控える 「持ち帰り」はたまに 	<ul style="list-style-type: none"> 加工度の高い食品を控える ナトリウム、砂糖、飽和脂肪酸をほとんど含まない食事とおやつを用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> 砂糖の摂取を控える。 食塩の少ない食品を食べ、塩入れを食卓から遠ざける。 揚げ物、冷肉や生ハム、マヨネーズなどの脂肪分の多い食品を控える。 食品表示を読み比べ、脂肪、砂糖、食塩の少ない製品を選ぶ。 健康的な体重を維持したい場合は、砂糖、菓子、砂糖入りジュースや飲料の摂取を控える。 	<ul style="list-style-type: none"> 添加糖—2歳以降は、1日あたりのエネルギー量の10%未満 飽和脂肪酸 Saturated fat—2歳以降は、1日あたりのエネルギー量の10%未満。 ナトリウム—1日 2,300 milligrams 未満とし、14歳未満の子どもはさらに少なくする。 殺菌されていない(生の)ジュースや牛乳を幼児に与えない。
推奨しない・避けるべき飲料	<ul style="list-style-type: none"> 炭酸飲料、砂糖入りスカッシュ、お茶、コーヒー 	<ul style="list-style-type: none"> 炭酸飲料、清涼飲料 	<ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料はたまに(週1回以下) お茶、コーヒー、栄養ドリンク、エナジーショットは与えない。 	<ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料、スポーツ飲料、果汁飲料などは摂取は控える 	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質を多く含む乳製品や飲料を毎日飲まない方がよい(腎臓への負担) 	
安全な食べ物の提供	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごとまたは刻んだナッツ類(窒息の危険)は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごとのナッツや大きな種子など、小さくて硬い食品を与えない(窒息)。 				<ul style="list-style-type: none"> トイレの後、食事の前後、ベットと遊んだ後など、汚れたときに手を洗う方法を子どもに教える。 魚介類、肉類、鶏肉、卵を使った食品は、推奨される安全な最低中心温度で調理されたものだけを子どもに提供する。 飲み込みにくい食品は提供しないか、1/2インチ程度に小さく切る。飲み込みにくい食べ物には、ピーナッツ、ポップコーン、ホットドッグの輪切り、固いキャンディー、丸ごとのブドウ、イチゴなどがある。 窒息防止のため、未就学児が食事をするときはテーブルに座らせる。食べ物を口に入れたまま走らせたり、歩かせたり、遊ばせたり、寝かせたりしない。
栄養強化食品・サプリメント		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳を飲まない子どもには、カルシウムとビタミンB12を添加した豆乳を与えることができる 		<ul style="list-style-type: none"> 幼児用ミルクや特別な食品、補助的食品は、健康な子どもには必要ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 2—17歳では7.5 μg/日のビタミンDの補給が1年を通して推奨される。 研究によって明らかになっているように、野菜は、ビタミンやミネラルのサプリメントで代用することはできない。 	

本報告書表 2-1~3-3 を基に作成。各国の出典については各表を参照。空欄は、該当する記載がないことを示す。

表 6 諸外国における乳幼児期の食品群別摂取目安

国	～1歳未満				1～2歳			2～3歳				4～8歳		
	7-12か月(食事パターン例)				1-2歳(食事パターン例)			2歳以上(最低推奨サーブ数)						
	食品群	1サーブの基準	サーブ/日	サーブ/週	食品群	1サーブの基準	サーブ/日	食品群	1サーブの基準	男児	女児	男児	女児	
オーストラリア	野菜類・豆類	20g	1 1/2-2	10-14	野菜類・豆類	75g (生野菜 1 カップ、加熱野菜 1/2 カップ、他)	2-3	野菜類・豆類	約 75g (100-350KJ)	2 1/2		4 1/2		
	果物類	20g	1/2	3-4	果物類	150g (りんご、バナナ、オレンジ中 1 個、プラムなど小さな果物 2 個他)	1/2	果物類	約 150g (350KJ)	1		1 1/2		
	穀類、乳児用シリアル	パン 40g 相当	1 1/2	10	穀類	パン 40g 相当 ご飯・パスタ(加熱) 1/2 カップ シリアル 30g など	4	穀類 (主に全粒穀類・高食物繊維)	500KJ	4		4		
	肉・魚・卵・豆腐	30g	1	7	肉・魚・卵・豆腐	65g(赤身肉) (鶏肉 80g、魚 100g、卵大 2 個、豆 1 カップ他)	1	肉・魚・卵・豆腐・種実類・豆類	500-600KJ	1		1 1/2		
	母乳・育児用ミルク、ヨーグルト・チーズ他	ヨーグルト 20ml、チーズ 10g	1/2	3-4	牛乳・乳製品	牛乳 250g 相当 (ヨーグルト 200g、ハードチーズ 40g 他)	1-1 1/2	牛乳・乳製品 (主に低脂肪)	500-600KJ	1 1/2		2	1 1/2	
ニュージーランド					1-2歳 (サービングサイズの助言)			2-5歳 (助言とサービングサイズの例)						
					食品群	1サービングの基準・例	サービング/日	食品群	1サービングの例		最低サービング/日			
					野菜類	約 75g (100-350kJ) (生野菜 1 カップ、加熱野菜 1/2 カップ、他)	2-3SV	野菜類・果実類	じゃがいも中(135g)、加熱野菜 1/2 カップ(50-80g)、サラダ 1/2 カップ[60g]、他		野菜類:2SV			
					果実類	約 150g (350kJ) (中くらいのりんご、バナナ、オレンジ、梨 1 個、他)	0.5SV		りんご・バナナ・オレンジ・梨 1 個 [130g]、アプリコット・プラム小 2 個[100g]、他		果実類:2SV			
					穀類	約 500kJ (全粒粉パン 1 枚 40g、めし・パスタ等 1/2 カップ[75-120g]、コーンフレーク 2/3 カップ他)	4SV	パン・穀類	パン 1 枚[26g]、ロールパン 1 個 [50g]、コーンフレーク 1/2 カップ [30g]、パスタ・めし 1 カップ (150g)、他		4SV			
					豆類、種実類、魚介類、卵類、肉類 (脂肪は取り除く) ※種実類の丸ごとは推奨しない	500-600 kJ (加熱済み/缶入りの豆 1 カップ (150g)、卵大 2 個 [120g]、加熱済み鶏肉 80g、他)	1SV	肉類・魚介類・卵類・種実類	調理済み肉 2 切れ(100g)、魚の切り身 1 枚(100g)、卵 1 個(50g)、加熱済み豆 3/4 カップ(135g)、他		1-2SV			
				牛乳・乳製品	500-600 kJ (牛乳 1 カップ [250ml]、スライスチーズ 2 枚[40g]、低脂肪ヨーグルト 3/4 カップ[200g]、他)	1-1.5SV	牛乳・乳製品	牛乳(250ml)、ヨーグルト(150g)、スライスチーズ 2 枚[40g]		2-3SV				
ベルギー							食品群		3-5歳	6-11歳				
							水・無糖飲料		500-1000ml	1500ml				
							パン・シリアル		90-175g	150-315g				
							芋・米・パスタ		50-200g	210-280g				
							野菜		100-150g	250-300g				
							果物(ジュース・オリープ含む)		100-200g	250g				
							乳製品・Ca 添加の大豆製品		500ml	450ml				
						チーズ		20g	20g					

					肉・魚・卵他	60g	100g					
					油脂類 塗る用	25g	45g					
					油脂類 調理用	15g	15g					
					栄養素が少ない食品 (アルコール含む)	総エネルギー量の10%未満 110kcal/日 145kcal/日						
オランダ		食品群	1 サービングの基準	推奨量 (/日)	野菜類	50g	50-100g	100-150g				
					果実類	100g	150g	150g				
					パン	35g/枚	2-3 枚	2-4 枚				
					シリアル・芋	シリアル 50g、芋 70g	1-2 サービング	2-3 サービング				
					種実類	15-25g	15g	15g				
					乳製品	150g	2 サービング	2 サービング				
					チーズ	20g	-	20g				
					油脂類	塗る用 6g、調理用 15g	30g	30g				
					飲料類	グラス 150ml、ビーカ 1-250ml	650ml	850ml				
					推奨量 (/週)	魚介類	100g(生)	0.5 サービング	0.5 サービング			
						豆類	60g	0.5 サービング	1-2 サービング			
						肉類 (上限)	100g(生)	250g	250g			
						卵類	50g	1-2 個	2-3 個			
アメリカ	食品群	1-2 歳未満				2-8 歳*						
		700 kcal	800 kcal	900 kcal	1000 kcal	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	
		野菜類(カップ/日)	2/3	3/4	1	1	1	1 1/2	1 1/2	2	2 1/2	2 1/2
		果実類(カップ/日)	1/2	3/4	1	1	1	1	1 1/2	1 1/2	1 1/2	2
		穀類(オンス/日)	1 3/4	2 1/4	2 1/2	3	3	4	5	5	6	6
		乳製品(カップ/日)	1 2/3	1 3/4	2	2	2	2 1/2	2 1/2	2 1/2	2 1/2	2 1/2
		たんぱく質を含む食品(オンス/日)	2	2	2	2	2	3	4	5	5	5 1/2
		肉類(オンス/週)	8 3/4	7	7	7 3/4	10	14	19	23	23	26
		卵類(オンス/週)	2	2 3/4	2 1/2	2 1/2						
		魚介類(オンス/週)	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	4	6	8	8	8
		種実類・大豆製品(オンス/週)	1	1	1 1/4	1 1/4	2	2	3	4	4	5
		油脂類(g/日)	9	9	8	13	15	17	17	22	22	24

※オーストラリア、ニュージーランド、アメリカの1カップは通常250ml

*2-4 歳女児: 1000-1400kcal, 2-4 歳男児: 1000-1600kcal, 5-8 歳女児: 1200-1800kcal, 5-8 歳男児: 1200-2000kcal

資料)

オーストラリア: National Health and Medical Research Council: Eat for Health -Educator Guide (2013)¹⁵⁾

ニュージーランド: Ministry of Health: Healthy Eating Guidelines for New Zealand Babies and Toddlers (0-2 years old) (2021)¹⁶⁾; Ministry of Health: Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2-18 years): A background paper (2015)¹⁷⁾

ベルギー: Bel S et al. Habitual food consumption of the Belgian population in 2014-2015 and adherence to food-based dietary guidelines. Arch Public Health. 2019; 77: 14. doi: 10.1186/s13690-019-0343-3⁷⁾

オランダ: Brink E et al. Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands. Public Health Nutr. 2019; 22: 2419-2435. doi:10.1017/S1368980019001435.⁸⁾

アメリカ: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services: Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.¹³⁾