

令和5年度こども家庭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 (健やか次世代育成総合研究事業)) 分担研究報告書

保護者が抱える乳幼児期の食・栄養に関する悩みについて

研究代表者	瀧本 秀美	(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)
研究分担者	佐々木 敏	(東京大学大学院 医学系社会予防疫学分野)
研究分担者	片桐 諒子	(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)
研究協力者	松本 麻衣	(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)
研究協力者	菊川 真由	(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所)

研究要旨

乳幼児期の保護者の多くが、食や栄養に関する悩みを抱えていることが報告されている。そのため、乳幼児およびその保護者に向けた支援体制の構築が求められている。本研究では、支援体制構築のための基礎資料となるべく、乳幼児の保護者が抱える食・栄養に関する悩みを、児の月齢や成長過程に応じて同定することを目的とした。乳幼児の保護者を対象として開催された「乳幼児の食と栄養オンラインセミナー」の申込みフォームに設けた「お子様の食事や栄養に関して知りたいこと」と「セミナーに関するご質問・ご相談」の設問（自由記述）の回答内容を18のキーワードを用いてアフターコーディングした。児の月齢を4区分（A：0～5か月、B：6か月～1歳6か月、C：1歳7か月～2歳、D：2歳以上）に分類して集計するとB区分では「食事量」、C・D区分では「偏食」に関する悩みが最も多く、全体を通して「保護者の関わり」に関する悩みが多いことが明らかとなった。また、すべての月齢区分において、適切に食・栄養の管理を行っているか分からないことが不安につながっていた。これらのことから、児の食事を量的に評価できることが保護者の不安解消につながる可能性が示唆された。

A. 研究目的

乳幼児期は、食べる機能の発達が著しい一方で、その発達速度の個人差が大きいため¹⁾、保護者の多くが疑問や不安を感じていることが報告されている^{2,3)}。特に、離乳の開始と進行に伴い、保護者の食・栄養に関する悩みは多岐にわたることが報告されており^{4,5)}、母子保健事業等の乳幼児および保護者に向けた多方面からの支援体制の構築が必要とされている⁶⁾。

今後、乳幼児および保護者に向けた支援体制を構築していくためには、児の個性、家庭の食習慣を考慮して検討する必要がある一方、それらは時代背景とともに変化しうるため、定期的に保護者の悩みを同定することは極めて重要となる。そこで、本研究では、乳幼児の保護者が抱える食・栄養に関する悩みを、児の月齢や成長過程に応じて同定することを目的とした。

B. 研究方法

2023年7月に医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養・研究所 栄養疫学・食育研究部が無料で開催した「乳幼児の食と栄養オンラインセミナー」（アーカイブ配信あり）に申込みをされた乳幼児の保護者を対象とした。申込み時に使用したフォームに設けた「お子様の食事や栄養に関して知りたいこと」と「セミナーに関するご質問・ご相談」の設問（自由記述）の回答内容を18のキーワード【1: 栄養素、2: 食事量、3: 食事内容・メニュー、4: 偏食、5: 咀嚼・嚥下、6: 体重・体格・身体機能、7: アレルギー、8: 摂食動作、9: 食事時間、10: 保護者の関わり、11: 授乳・卒乳、12: 離乳食の進捗、13: 間食、14: 食事形態、15: 味覚・食塩摂取、16: 特定の食材、17: 疾患、18: 精神発達】を用いてアフターコーディングした。なお、回答が自由記述であったため、一つの回答に複数の内容が含まれている場合については、主要な内容から順に、最大5つのキーワードまで分類した。

児の月齢はA: 0～5か月、B: 6か月～1歳6か月、C: 1歳7か月～2歳、D: 2歳以上の4区分に分類した。この分類は食事に関する悩みを整理する観点で食事形態は影響する可能性が考えられるため、授乳・離乳の支援ガイド⁷⁾、幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド⁴⁾ならびに平成27年度乳幼児栄養調査⁵⁾を参考に、A: 授乳期、B: 離乳食期、C: 幼児食期（移行期）、D: 幼児食期以降の目安となるように決定した。キーワード数は、分類した4区分ごとに集計した。なお、複数の児を持つ保護者においても申込みは一回となるため、回答内容から対象児の年齢を推測できる場合は集計時にA～D区分に分類し、推測できない場合は申込時に保護者が回答した児の年齢区分すべてに回答として分類した。また、妊

娠中や子育て支援に携わる者など、児を持たない者の回答は対象から除外した。

（倫理面への配慮）

本研究は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した(2023-008)。

C. 研究結果

アーカイブ配信を含む、セミナーの申込み者は1,248名であり、そのうち「お子様の食事や栄養に関して知りたいこと」と「セミナーに関するご質問・ご相談」の設問に自由記述された件数は834件（児の月齢ごとの件数/A: 16件、B: 506件、C: 101件、D: 215件、除外: 9件）であった。離乳食を摂取していると考えられるBの月齢区分の記述件数が最も多く、そのうち“食べさせる量が足りているか分からない”や“量をあまり食べない”といった「児が食べる食事量」に関する悩みが約3割と最も多くを占めていた。また、“食べムラがある”や“嫌いなものは全く食べない”といった「偏食」に関する悩みは、Bの区分では約2割弱であった一方で、離乳食から幼児食への移行期であるCの区分で約4割弱、幼児食期であるDの区分で約半数と徐々に増加していたと共に、それぞれの区分において最も多くを占めた回答であった（表1）。

また、全ての月齢区分において「保護者の関わり」に関する悩みが1割程度認められ、児の食事量は適当か、栄養素は足りているのか、偏食にどう対応すれば良いのか等、正しい情報を十分に入手できていないことから保護者の児への関わり方に自信を持てず、悩み、ストレスを感じている記述が確認された。

D. 考察

本研究では、今後の母子保健における支援体

制構築の基礎資料を得るために、保護者が抱える乳幼児期の食・栄養に関する悩みを同定した。保護者が抱える乳幼児期の食・栄養に関する主な悩みは、児の成長とともに変化する一方で、どの月齢区分においても児が適切に食事を摂取できているかに関する不安が基盤にあることが明らかになった。富田ら⁶⁾の報告では、「偏食」を主訴とする児の月齢中央値は18か月で高く、それらには味覚の発達、自我のめばえなどから、月齢が進むにつれて食べ方に個性が出てくるためと報告されている。本研究でも1歳7か月～2歳の月齢区分では、偏食の悩みは最も多かった。その要因の一つに生後18か月頃は、離乳食から幼児食への移行期にあたり、授乳期・離乳期と比較しても、児の運動発達、精神発達、生活習慣確立などが食事に複雑に影響することがあげられる⁴⁾。また、食事は日常生活動作の中でも一日3回と頻度が高いこともあり、「偏食」等の児の個性が親の不安や苛立ちの原因によりつながりやすい可能性も考えられる。これらを踏まえると、生後18か月の児をもつ保護者では、特に注意深い食支援が必要な時期である可能性が考えられた。平成27年度乳幼児栄養調査では、0～2歳児の保護者が離乳食について困ったことは、「調理の負担感」が33.5%と最も多く、次いで「咀嚼・嚥下」が28.9%であった⁵⁾。本研究における同時期の月齢であるBの区分では「児が食べる食事量」に関する回答が自由記述件数のうち約3割と最も多かったが、平成27年調査の回答では「食べる量が少ない」が21.8%、「食べる量が多い」が5.5%と、合計しても調理の負担感や咀嚼・嚥下に関する困りごとを下回った。この変化が時代背景によるものかの判断は、調査方法が異なるため難しいが、近年めまぐるしくSNS等が発達し、情報が簡単に手に入る世の中である一方で、誤った情報も多く広がっ

ていること⁸⁾も影響を受けていると考えられる。そのため、平成27年調査と異なり、保護者(回答者)が持つ正しい情報(理想)と児の実際の状況とが乖離するが故に悩みや不安につながることや、正しい情報の見極めがうまくできていないことなどにより、食べる量等への不安が増した可能性が推定される。近年の若い世代の情報収集は、過去と大きく変化している。正しい情報として、一般的な食事量のみならず児が実際に食べている食事量、摂っている栄養素量を個別的に評価できるようになると、保護者の主観的な悩みが少しでも払拭されるかもしれない³⁾。上記を踏まえると、児の食事を量的に評価できることは、保護者が自信をもって育児ができるような支援⁷⁾の一つとして、保護者の不安解消につながることを期待される。

E. 結論

保護者が抱える乳幼児期の食・栄養に関する悩みは、児の月齢によって変化する傾向が見られ、それには児の成長発達が影響していることが確認されたものの、大きくくりとしては、児の食事量に関する悩みであり、児の食事を量的に評価できることで、保護者の不安解消の一助となる可能性が示唆された。

【参考文献】

- 1) 向井美恵：摂食に関わる機能発達の研究とそのあゆみ *Dental Medicine Research* 33(1)；23-34,2013
- 2) 大岡貴史：乳幼児の保護者が感じる食行動の問題点と食事の楽しさとの関連 *小児保健研究* 2013；第72巻 第4号(485～492)
- 3) 大岡貴史：乳幼児の食事や口腔内の状況に関する保護者の疑問や不安についての実態調査 2011: *口腔衛生会誌* 61(551～562)
- 4) 厚生労働省研究班「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]」

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

- 5) 厚生労働省「平成 27 年度乳幼児栄養調査結果」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134207.pdf>

- 6) 富田かをり：食べ方相談に来所した親子の相談内容の検討 小児保健研究 2013;第 72 巻 第 3 号 (369～376)

- 7) 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019 年改定版)」

<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/0000496257.pdf>

- 8) K Davison. The quality of dietary information on the World Wide Web : Clin Perform Qual Health Care. 1997 Apr-Jun;5(2):64-6.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

菊川真由、松本麻衣、片桐諒子、国正昇馬、足立里穂、佐々木敏、瀧本秀美：保護者が抱える乳幼児期の食・栄養に関する悩みの同定（第 78 回日本栄養・食糧学会大会、2024 年 5 月 24～26 日開催）

G. 知的財産権の出願・登録状況

（予定を含む）

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表 1. 月齢区分別のコーディング結果

	A	B	C	D
申込者数※	49	735	130	322
自由記述件数※	16	506	101	215
キーワード件数	22	824	168	319
栄養素	3	120	21	32
食事量	0	149	19	41
食事内容・メニュー	0	99	25	20
偏食	1	96	38	111
咀嚼・嚥下	0	45	6	6
体重・体格・身体機能・代謝	0	22	4	18
アレルギー	1	19	3	3
摂食動作	0	39	5	11
食事時間	0	4	3	3
保護者の関わり	3	74	16	24
授乳・卒乳	4	19	1	0
離乳食の進捗	8	29	3	3
間食	0	10	3	19
食事形態	0	15	3	4
味覚・食塩摂取	0	38	5	10
特定の食材	1	36	10	13
疾患	0	8	3	1
精神発達	1	2	0	0

※ 申込み者が複数の児を持つ場合は、該当の児の月齢区分に振り分けているため、合計数とは一致しない