

**乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の提言：
「幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案)
専門職・自治体向け利用マニュアル」の作成**

研究分担者 小林 知未（武庫川女子大学 短期大学部 食生活学科）
佐々木 溪円（実践女子大学 生活科学部 食生活科学科）
多田 由紀（東京農業大学 応用生物科学部 栄養科学科）
和田 安代（国立保健医療科学院 生涯健康研究部）

研究要旨

【目的】栄養の専門職(管理栄養士・栄養士や医師、保健師等)が子どもの食事・食生活を評価し、子どもと保護者等の顕在的および潜在的な健康課題を把握し、その健康課題の解決に向けて支援する際に使用されることを目的とし、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案) 専門職・自治体向け利用マニュアル(以下、マニュアル)を作成した。

【方法】2024年6月～12月にワーキンググループ内で協議・検討を行い、マニュアルの方向性、内容、構成等を整理し、マニュアル(案)を作成した。

【結果】マニュアルの内容はNutriSTEP implementation toolkitを参考にし、作成した。内容は①幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールについて、②なぜ幼児の食事・食生活の評価を行う必要があるのか?、③幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問紙の概要、④幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールを活用するには?、⑤幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価とした。さらに、付録として、①幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の開発、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問項目、②モデルケースを附し、1歳6か月～3歳未満児用日本版食事・食生活の評価質問票、3歳～6歳未満児用日本版食事・食生活の評価質問票を記載した。また、参考として、カナダ版NutriSTEPについてコラムとして記載した。

【考察】今回、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの妥当性・信頼性調査結果およびその評点に関する情報をマニュアルに記載することができなかった。今後、妥当性・信頼性調査結果の分析を行い、掲載する予定である。また、乳幼児健診の場で、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールを活用する際のマニュアルの使用感、健診結果と評価ツールとの関連性についても記載することができなかった。そのため今後これらについて検討し、記載する等、内容の充実を図っていきたい。

A. 研究目的

学校保健統計^{1,2)}では、令和元年度における5歳児の肥満傾向児の割合は、男児2.6%、女児2.9%であった。令和6年度では各々、

3.0%、3.1%であり、微増が見られた。一方、令和元年度での5歳児の痩身傾向児の割合は男児0.3%、女児0.3%であり、令和6年度では男児0.2%、女児0.3%と大きな差は

見られなかった。また、平成 27 年度乳幼児栄養調査の再解析を行った報告では、厚生労働省および文部科学省による 2000 年度データをもとにした性別・年齢毎の幼児の BMI パーセンタイル(以下、%ile)を指標に、75%ile 以上の者を高群、25%ile 以上から 75%ile 未満の者を中群、25%ile 未満の者を低群と分類した(以下、体格区分)³⁾ところ、体格の認識について、高群、中群、低群において「太っている」と回答した者の割合は各々、18.3%、2.7%、0.3%であり、「やせている」と回答した者の割合は各々 3.3%、12.1%、46.2%であり、体格区分と体格認識との間に一部の保護者における誤認識が存在することが示唆された⁴⁾。幼児期には体格の変化が現れる前の段階でも、食事や食生活に問題があると考えられる子どもを早期に特定することが重要である。このような特定により、食事や生活習慣に関する早期介入を可能にし、予防につなげることが期待される。そのためには、子どもの適正体重や身長に加え、食事や食生活についての情報を保護者に対して積極的に提供する必要がある。

第 4 次食育推進基本計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」として、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進すること、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面において生涯を通じた食育が推進されている⁵⁾。また、子どもの生活習慣を構築するために、地域、保育所や幼稚園等、企業を含む民間団体等が家庭と連携・協働し、子どもとその保護者が一緒に生活習慣づくりの意識を高め、行動することが推奨される。このような取組を促進するためには、幼児を対象とした食生活を評価するためのツールが必要である。ツ

ールを活用することで、スタッフが子どもの問題点について共通の認識をもち、食事・食生活を支援することが可能である。カナダにおいて、乳幼児を対象とした栄養状態の簡易的な評価手法として、Nutrition Screening Tool for Every Preschooler (NutriSTEP)が開発されている⁶⁾。しかし、わが国では、NutriSTEP に相当する評価方法に関する検討はこれまで報告されていなかった⁷⁾。以上の背景より、わが国の生活習慣や食文化等の特徴を踏まえて、幼児の食事・食生活を簡易に評価できるツール(案)を開発し、その妥当性・信頼性の検討を行った⁸⁻¹¹⁾。

なお、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでは専門職・自治体向け利用マニュアル(以下、マニュアル)と幼児の食事・食生活の簡易な評価に関する保護者向けガイド(案)(以下、保護者向けガイド)の 2 つを作成した。本報告はマニュアルのみについて記述した。マニュアルは、栄養の専門職(管理栄養士・栄養士や医師、保健師等)が子どもの食事・食生活を評価し、子どもと保護者等の顕在的および潜在的な健康課題を把握し、その健康課題の解決に向けて支援する際に使用されることを目的として作成した。

B. 方法

2024 年 6 月～12 月にワーキンググループ(以下、WG)内で協議・検討を行い、マニュアルの方向性、内容、構成等を整理し、マニュアル(案)を作成した。

C. 結果

マニュアルと幼児の食事・食生活の簡易な評価に関する保護者向けガイド(案)作成のため、研究班内 WG 間における会議を実施した(表 1)。

1. マニュアル担当者決め

6月10日にWGでZoomを用いたミーティングを行い、マニュアルと幼児の食事・食生活の簡易な評価に関する保護者向けガイド(案)作成担当者を決定し、マニュアルに関連する資料収集を開始した。

2. マニュアル内容検討

7月8日に専門職・マニュアルと保護者向けガイド作成担当で、Zoomで会議を実施し、マニュアルに記載する内容を検討した。マニュアルの内容はNutriSTEP implementation toolkit¹²⁾を参考にし、作成することとした。なお、NutriSTEP implementation toolkitには、NutriSTEPを用いて、幼児を対象とした地域ベースの栄養スクリーニングを実施するために必要な手順等が記載されている。

3. マニュアル作成

まず、マニュアル(案)①を作成した。用語(保護者・養育者等)について、マニュアルと保護者向けガイド作成担当者間で統一を行った。8月1日にマニュアル案①をWGにメールにて送付し、内容を確認、修正箇所を検討した。また、用語(今回のマニュアルでは「乳幼児」ではなく「幼児」に統一する等)の統一についてWG間で確認した。マニュアル案についてWGで2回確認を行い、修正し、マニュアル(案)③を作成した。9月25日にW市行政栄養士にマニュアル(案)③の内容を確認してもらい、用語等を修正し、マニュアル(案)④を作成した。

10月17日に研究会議内でWG以外の研究分担者および研究協力者からの意見を得(会議はZoom、意見はメールで得た)、マニュアル(案)⑤を作成した。その後、2回WG内で確認・修正を行った。また、保護者向け

ガイド(案)との内容との統一も行き、マニュアル(案)⑦を作成し、印刷業者に発注を行った。

4. マニュアルの内容

マニュアルの目次は①幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールについて、②なぜ幼児の食事・食生活の評価を行う必要があるのか?、③幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問紙の概要、④幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールを活用するには?、⑤幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価とした。さらに、付録として、①幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の開発、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問項目、②モデルケースを附し、1歳6か月～3歳未満児用日本版食事・食生活の評価質問票、3歳～6歳未満児用日本版食事・食生活の評価質問票を記載した。また、参考として、カナダ版NutriSTEPについてコラムとして記載した。

D. 考察

本報告のマニュアルは、栄養の専門職(管理栄養士・栄養士や医師、保健師等)が子どもの食事・食生活の評価し、子どもと保護者等の顕在的および潜在的な健康課題を把握し、その健康課題の解決に向けて支援する際に使用されることを目的として作成した。

幼児期の食生活は、子どもの成長や発達、健康と関連している。カナダにおいて、乳幼児を対象とした栄養状態の簡易的な評価手法として、NutriSTEPが開発されている⁶⁾。しかし、わが国では、幼児の食事・食生活の評価手法に関する検討は報告されていなかった⁷⁾。そのため、今回我々は、日本人向け幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案)を開発した。このツール(案)は日本特有の食

生活文化を反映して設計しており、ツール(案)を活用する場としては、家庭や幼稚園・こども園等の保育施設、市町村による乳幼児健康診査、子どもの保護者等を対象とした栄養教室、乳幼児健康診査の受託医療機関、保健センターや子育て支援センター等の自治体施設、児童福祉施設(児童養護施設等)、保健所等を想定した。

教育的な観点からも本ツール(案)やマニュアルは重要な役割を果たす可能性がある。本ツール(案)を用いて評価した際、項目毎に問題があると評価された子どもの保護者等へは、適切な情報提供と適切な専門機関の情報提供をする必要があることをマニュアルに記載した。また、各項目で問題があまりないと評価された子どもに対しては、一般的な子どもの健全な発育に焦点を当てたプログラムやサービスを紹介する必要がある。可能な限り、継続的に食事・食生活の評価を行い、経時的な変化を確認し、支援する必要があることも記載した。本ツール(案)を活用することで、専門職は幼児期の健全な食習慣の形成を支援し、長期的には生活習慣病予防に寄与できる可能性がある。さらに、マニュアルと共に保護者向けガイドを活用し、保護者への情報提供を積極的に行う必要がある。

幼児の食生活の評価をする際の幼児期の望ましい食事バランスとして、食事バランスガイドを目安とした。本項では、幼児の食事バランスについて、東京都福祉保健局保健政策部健康推進課が作成した「東京都幼児向け食事バランスガイド」を参考にした¹³⁾。その他の評価事項についてマニュアル内に記載した。

付録として管理栄養士が所属している幼稚園、市立保健センター、管理栄養士や栄養士が所属していない保育所で幼児の食事・

食生活の簡易な評価ツール(案)のモデルケースを挙げた。各施設で実施する際の支援方法、場面設定を提示し、その場面で実施する際の長所、短所を具体的に挙げた。特に短所では、評価結果を受けた保護者が感じる心理的負担への対応が必要について記述した。専門職が評価結果を詳細に説明し、問題点を一緒に解決していくアプローチを取るべきである。また、結果を長期的に活用するには、評価方法を標準化し、経年的なデータ分析を可能にする仕組みが必要となることも記述した。

今回、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの妥当性・信頼性調査結果およびその評点に関する情報をマニュアルに記載することができなかった。今後、妥当性・信頼性調査結果の分析を行い、掲載する予定である。また、乳幼児健診の場で、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案)を活用する際のマニュアルの使用感、健診結果と評価ツール(案)との関連性についても記載することができなかった。そのため今後これらについて検討し、記載する等、内容の充実を図っていきたい。

E. 結論

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案) 専門職・自治体向け利用マニュアルは、専門職が子どもの食事や食生活の評価し、健康課題を把握し改善を支援するために作成した。本マニュアルには、ツールの概要、質問票の内容と活用方法、評価実施の手順等を記載した。今後、妥当性や信頼性調査結果を反映し、乳幼児健診等での活用を進めていく必要がある。これにより、幼児の健全な食生活を促進し、健康改善に寄与することが期待される。

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

参考文献

1. 文部科学省, 令和元年度学校保健統計.
https://www.mext.go.jp/content/20200319-mxt_chousa01-20200319155353_1-3.pdf (2025年3月21日アクセス)
2. 文部科学省, 令和6年度学校保健統計.
https://www.mext.go.jp/content/20250213-mxt_chousa01-000040132_1.pdf (2025年3月21日アクセス)
3. Noriko Kato, Kayoko Sato, Hidemi Takimoto, Noriko Sudo. BMI for age references for Japanese children--based on the 2000 growth survey. *Asia Pac J Public Health*, 2008, 20 Suppl, 118-27.
4. 小林知未, 佐々木溪円, 多田由紀, 和田安代. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: 幼児の体格に関する情報源と幼児の体格やその誤認識に関する検討. 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). 分担研究報告書. 乳幼児の発育・発達, 栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和5年度 総括・分担研究報告書. 2024;162-174.
5. 農林水産省, 第4次食育推進基本計画.
<https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf> (2025年1月13日アクセス)
6. Randall Simpson, J.A.; Keller, H.H.; Rysdale, L.A.; Beyers, J.E. Nutrition Screening Tool for Every Preschooler (NutriSTEP): validation and test-retest reliability of a parent-administered questionnaire assessing nutrition risk of preschoolers. *Eur J Clin Nutr* 2008; 62: 770-780.
7. 多田由紀, 佐々木溪円, 和田安代, 小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: 文献レビューによる検討. 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(健やか次世代育成総合研究事業))乳幼児の発育・発達, 栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和3年度 総括・分担研究報告書. 2021; 31-61.
8. 和田安代, 佐々木溪円, 多田由紀, 小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: 日本版栄養状態スクリーニング質問票開発-専門家による質問票案内容の妥当性検討-. 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). 分担研究報告書. 乳幼児の発育・発達, 栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和5年度 総括・分担研究報告書. 2024;94-139.
9. 多田由紀, 佐々木溪円, 和田安代, 小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: フォーカス・グループ・インタビューによる質問票(案)の有用性の検討. 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). 分担研究報告書. 乳幼児の発育・発達, 栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和5年度 総括・分担研究報告書. 2024;140-150.

10. 佐々木溪円、多田由紀、和田安代、小林知未.乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発：文献的研究並びに既存データと市区町村調査の分析に基づく評価ツール（案）原案の作成.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). 分担研究報告書.乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究.令和5年度 総括・分担研究報告書. 2024;81-93.
11. 小林知未、佐々木溪円、多田由紀、和田安代.乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発：日本版栄養状態スクリーニング質問票(案)の信頼性の検討.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). 分担研究報告書.乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究.令和5年度 総括・分担研究報告書. 2024;151-161.
12. Belsito L, Blake G, Labre S, Lakusiak E, McDonough T, Neil K, et al. NutriSTEP implementation toolkit. Nutrition Resource Centre & Janis Randall Simpson. 2021. https://bpb-c1.wpmucdn.com/sites.uoguelph.ca/dist/8/338/files/2023/10/NutriSTEP-Toolkit_complete_4APR2018.pdf (2025年3月21日アクセス)
13. 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課. 東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル(平成18年12月作成) https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/youzi.files/youjishidou_manual.pdf(アクセス日:2025年1月13日)

図表

表 1. マニュアル(案)[†]作成スケジュール

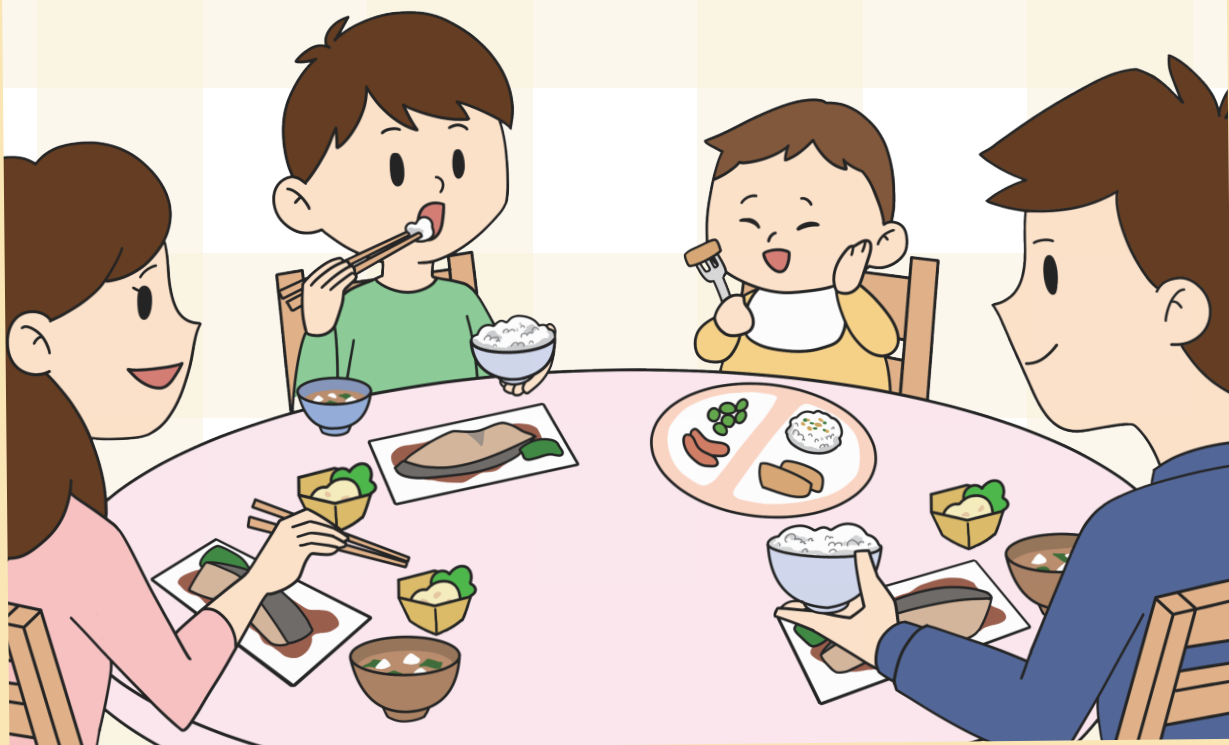
NO	日程	内容
1	6月10日	担当者決め (Zoom)
2	7月8日	記載内容検討打ち合わせ (Zoom)
3	8月1日	マニュアル(案)①をWG内で共有し、内容等を検討(メール) →マニュアル(案)②を作成
4	9月18日	マニュアル(案)②をWG内で共有し、内容等を検討(メール) →マニュアル(案)③を作成
5	9月25日	W市の行政栄養士にマニュアル(案)③を確認してもらい、意見を得た →マニュアル(案)④を作成
6	10月17日	マニュアル(案)④について、研究班会議にて、WGではない分担研究者および協力研究者からの意見を得た(会議はZoom、意見はメール) →マニュアル(案)⑤を作成
7	12月6日	マニュアル(案)⑤をWG内で共有し、内容等を検討(メール) →マニュアル(案)⑥を作成
8	12月23日	マニュアル(案)⑥をWG内で共有し、内容等検討 (Zoom) →マニュアル(案)⑦を作成
9	1月14日	マニュアル見積依頼(原稿はマニュアル(案)⑦を使用)
10	2月10日	初校データ納品
11	2月27日	イラストデータ納品
12	3月10日	2校データ納品
13	3月22日	3校データ納品
14	4月3日	4校データ納品

[†] : 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールにおける専門職・自治体向け利用マニュアル

WG : ワーキンググループ

幼児の食事・食生活の 簡易な評価ツール(案)

専門職向け利用マニュアル



令和6年こども家庭行政推進調査事業費（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）

乳幼児身体発育調査の統計学的解析及び乳幼児の発育・発達、栄養状態の評価に関する研究

★★ 目次 ★★

- ① 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールについて …………… 4
- ② なぜ幼児の食事・食生活の評価を行う必要があるのか？ …………… 5
- ③ 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問紙の概要 …………… 6
- ④ 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールを活用するには？ …………… 8
- ⑤ 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価 …………… 10

付録 ① 17

- ① 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の開発 … 18
- ② 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問項目 …………… 20
 - コラム カナダ版NutriSTEPについて …………… 25

付録 ② 27

- モデルケース …………… 28

質問票 31

- ① 1歳6か月～3歳未満児用日本版食事・食生活の評価質問票 … 32
- ② 3歳～6歳未満児用日本版食事・食生活の評価質問票 …………… 37

- 参考文献 …………… 42

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールについて

新型コロナウイルス感染症の影響により過去のデータと比較することはできませんが、令和5年度において5歳児の肥満傾向児の割合は男児で3.1%、女児で3.4%（令和4年度 男児3.6%、女児3.7%）、痩身傾向児の割合は男児で0.3%、女児で0.3%でした（令和4年度 男児0.2%、女児0.2%）¹⁾。平成27年度乳幼児栄養調査の再解析を行った報告では、子どもの体格と養育者における子どもの体格の認識にずれがある者もいることが確認されました²⁾。幼児期の成長・発達は、栄養摂取状況や生活習慣によって左右されます。そのため、子どもの適正体重・身長に加え、食事・食生活についても情報提供を積極的に行っていく必要があります。また、体格に変化が起こる前であっても、食事・食生活に問題がある子どもを早期に特定することで、早期に改善のための介入を行え、予防することができます。

第4次食育推進基本計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」として、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進すること、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面において生涯を通じた食育を推進することとされています³⁾。また、子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。子どもの基本的な生活習慣づくりには、地域、保育所や幼稚園等、企業を含む民間団体等が家庭と連携・協働し、子どもとその保護者が一緒に生活習慣づくりの意識を高め、行動するための取組を推進することが必要です。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⁾の「幼児期の栄養・食生活の課題及び把握すべき基本的事項」において、子どもの栄養・食生活の心配ごとの課題の枠組みとして、(1) 発育・発達・健康、(2) 食事・間食・飲料、(3) 食事への関心・行動、(4) 生活が挙げられています。これらの問題点を把握し、家庭内や地域の育児支援が得られるよう、保護者への情報提供、幼児の支援に関わる組織内の多職種と情報の必要性も述べられています。

食事・食生活を評価するためのツールを活用することで、子どもを支援しているスタッフが共通の認識をもち、子どもの食事・食生活の改善を支援することが可能です。カナダにおいて、乳幼児を対象とした栄養状態の簡易な評価手法として、Nutrition Screening Tool for Every Preschooler (NutriSTEP)⁵⁾が開発されています。しかし、我が国では、幼児の食事・食生活の評価手法に関する検討は報告されていませんでした⁶⁾。以上の背景より、我が国の生活習慣や食文化等の特徴を踏まえて、幼児の食事・食生活を簡易に評価できるツールの開発を行いました。

この使用者ガイドは、栄養の専門家（管理栄養士・栄養士）や、医師・保健師等が子どもの食事・食生活を評価し、子どもと保護者等の顕在的および潜在的な健康課題を把握し、その健康課題の解決に向けて取り組むことができるように支援することに使用されることを目的として作成しました。なお、このガイドは、令和6年度子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）乳幼児身体発育調査の統計学的解析及び乳幼児の発育・発達、栄養状態の評価に関する研究の一環として作成致しました。

2

なぜ幼児の食事・食生活の評価を行う必要があるのか？

幼児期は、食事リズムの基礎の形成、食知識の習得等、望ましい食習慣の基礎を確立する重要な時期です。そのため、継続的な食事・食生活の評価を行い、栄養状態を改善するための支援や子育て支援を行う必要があります（図1）。一般的に栄養不良に影響を与える因子として、食物摂取状況、成長と発達、食事時の様子、生活習慣、家庭の状況等が挙げられます。幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票には、これら进行评估するための質問が含まれています。

保育所・幼稚園等で子どもたちの食事・食生活の評価を実施することで、保護者等へ早期に栄養教育や情報提供を行い、栄養不良児を低減することができる可能性があります。市町村等地方自治体で実施する際は、地域の子どもたちの状況を把握でき、栄養介入プログラムのターゲットを絞ることができます。さらに、保育所・幼稚園、地方自治体での実施は、保護者等へ必要に応じた専門機関へのアクセスを促すきっかけとなります。いずれにしても食事・食生活の評価の結果を確認することで、子どもとその保護者等の健康的な食事や健康的な体格、身体活動に関する意識や知識を高めることにつながります。

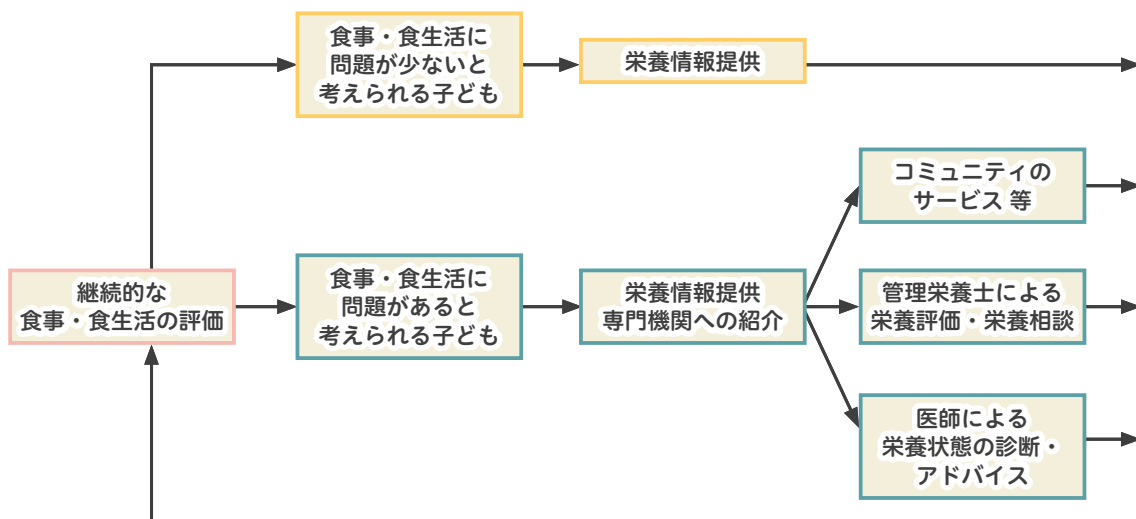


図1. 継続的な食事・食生活の評価について

3

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問紙の概要

▶ 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの対象者について

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールは、①1歳6か月～3歳未満児用、②3歳～6歳未満児用の2つの質問票、③幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール 専門職向け利用マニュアル（本誌）、④保護者の方へ～幼児期の食事・食生活について～（幼児の食事・食生活の簡易な評価に関する保護者向けガイド）となっており、各々の対象年齢の子どもの食事・食生活の評価をすることができます。

▶ 質問票回答者

子どもの食習慣やその他の生活習慣をよく知る保護者等に記入を依頼してください。アンケートは10分未満で回答することができます⁷⁾。

▶ 質問票の構成

①1歳6か月～3歳未満児用、②3歳～6歳未満児用の質問票は、いずれも22項目で構成（表1）されており、各々、選択肢を設けています。この質問票は食習慣やその他の生活習慣について質問されています。

なお、食物摂取状況については、自宅で摂取した食事やお菓子だけでなく、保育所・幼稚園等の給食、お菓子、外食・テイクアウトも含んだ内容で回答してもらうように設定しています。

表1. 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の項目

	① 1歳6か月～3歳未満児用	② 3歳～6歳未満児用
食物摂取状況	Q1. 穀類 Q2. 牛乳・乳製品 Q3. 野菜・果物 Q4. 魚介類 Q5. 肉類 Q6. 卵 Q7. 大豆料理 Q8. ファストフード Q9. 菓子 Q10. 甘味飲料	Q1. 穀類 Q2. 牛乳・乳製品 Q3. 野菜 Q4. 果物 Q5. 魚介類 Q6. 肉類 Q7. 卵 Q8. 大豆料理 Q9. ファストフード Q10. 菓子 Q11. 甘味飲料
成長と発達	Q11. 食事の問題 Q12. 咀嚼・嚥下 Q13. 体重認識 Q14. 食事の自立 Q15. 飲料の摂取方法	Q12. 食事の問題 Q13. 咀嚼・嚥下 Q14. 体重認識
食事時の様子	Q16. 食事時の空腹状況 Q17. 食事回数 Q18. ながら食べ Q19. 共食状況	Q15. 食事時の空腹状況 Q16. 食事回数 Q17. ながら食べ Q18. 共食状況
生活習慣	Q20. スクリーンタイム	Q19. 身体活動状況 Q20. スクリーンタイム
家庭の状況	Q21. 安心感 Q22. 経済状況	Q21. 安心感 Q22. 経済状況

4

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールを活用するには？

幼児期の健康的な生活習慣の確立は家族の食生活や食意識の影響を大きく受けます⁸⁾。そのため、保護者や家族等の食事や栄養への意識を高めるために幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の結果を活用してください。

▶ 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールを活用する場

主に、以下のような場で活用することが可能です。

- ・家庭
- ・保育所・幼稚園・こども園等の保育施設
- ・市町村による乳幼児健康診査
- ・子どもの保護者等を対象とした栄養教室
- ・乳幼児健康診査の受託医療機関
- ・保健センターや子育て支援センター等の自治体施設
- ・児童福祉施設（児童養護施設等）
- ・保健所
- ・その他

▶ 食事・食生活の評価実施者の養成

評価を実施するにあたり、以下のような事項について、事前に実施者は検討する必要があります。

- 評価のデータ管理方法
- リスクに応じた対応方法
(教育のための時間や人員や施設の確保、提供情報、紹介機関の把握等)
- 評価実施を持続可能なものとするための体制づくり

▶ 保護者等への支援

継続的な食事・食生活の評価を行うにあたり、各項目で問題があると評価された子どもの保護者等へは、適切な情報提供と必要に応じて専門機関が情報提供をする必要があります。また、各項目で問題があまりないと評価された子どもに対しては、一般的な子どもの健全な発育に焦点を当てたプログラムやサービスを紹介する必要があります。

いずれにしても、可能な限り、継続的に食事・食生活の評価を行い、経時的な変化を確認し、問題解決につながるよう支援する必要があります。

なお、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票を用いてリスクがある子どもを評価する方法は実施の場によって異なります。保護者等への支援方法は①直接型支援、②間接型支援が挙げられます。

① 直接型支援

保護者等と評価実施者（管理栄養士や栄養士等の専門家）が幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の結果を確認し、問題があった項目については、問題点を低減するための方法について話し合い、さらに保護者等へ受けることが可能なサービス（健康教室や情報へのアクセス等）を紹介する支援方法です。

手順は以下の通りです。

1. 幼児の食事・食生活の評価ツールの質問紙を実施します。
2. 回答と「5 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価」を確認します。
3. 問題があった項目については、その問題点を低減するための方法について保護者等と話し合います。
4. 保護者等が地域で受けることができるサービスを紹介します。
5. 数週間後、保護者等へフォローアップを行い、サービスを受けることが可能であったか、もし、サービスを受けることについての障害があるのであれば、さらに支援を行います。
6. 継続的に食事・食生活の評価を行い、支援を続けます。

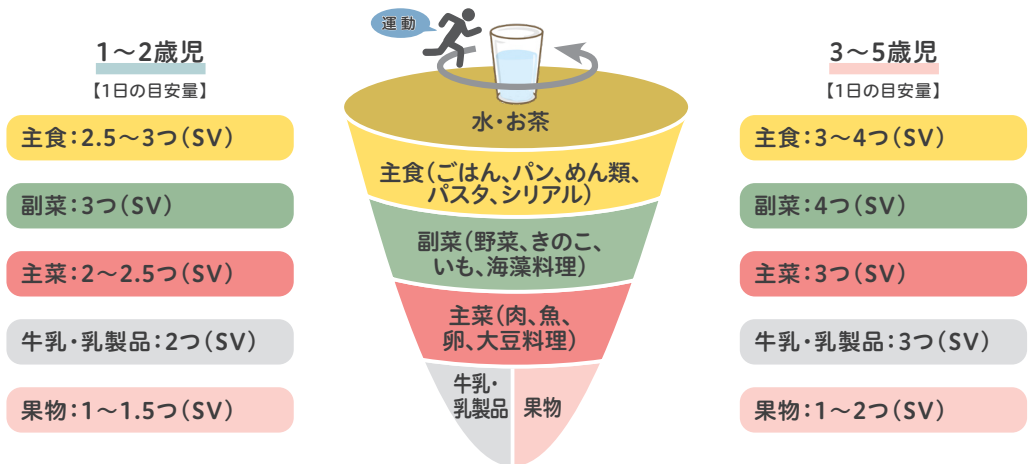
② 間接型支援

保護者等自身が幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票へ自主的に回答し、その結果を保護者の方へ～幼児期の食事・食生活について～（幼児期の食事・食生活の簡易な評価に関する保護者向けガイド）で確認する方法です。保護者等は自分で結果を確認するため、子どもの食事や栄養状態について、分からないことや悩んでいることがあれば、保育所・幼稚園の管理栄養士や栄養士、市町村の管理栄養士や栄養士に相談可能であることを事前に伝える必要があります。

5

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価

幼児期に必要なエネルギーと栄養素をバランスよくとることが大切です。望ましい食事バランスとして、食事バランスガイドが、1つの目安になります。本項では、幼児の食事バランスについて、東京都福祉保健局保健政策部健康推進課が作成した「東京都幼児向け食事バランスガイド」を参考にしました⁹⁾。幼児向け食事バランスガイドでは、日本の伝統的な食事パターンとして、主食・主菜・副菜をそろえ、乳製品や果物を加えて、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、望ましい組み合わせとおおよその量を示しています（図2、3）。なお、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票では、1回に食べる量を把握することができません。結果のフィードバックや教育を行う際は、量を把握しながら進めることで実態に即した教育を実施することができます。



※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略です。
 ※1～2歳児の目安量は3～5歳児の食事バランスガイドの値を1～2歳児の推定エネルギー必要量をもとに換算した値です。

図2. 幼児向け食事バランスガイドの目安量



図3. 幼児向け食事バランスガイドの1つ (SV) の目安量

① 穀類（1歳6か月以上3歳未満児用：Q1、3歳以上6歳未満児用Q1）

質問票の選択肢は「1日に5回以上、1日に3～4回、1日に2回、1日に1回、ほとんど食べない」です。幼児向け食事バランスガイドの穀類における1日の目安量は、1～2歳児で2.5～3つ（SV）、3～5歳児で3～4つ（SV）となっています。1日に3～4回とるのが目安です。

穀類には炭水化物が多く含まれており、身体や脳のエネルギー源となり、過不足ない量を食べることが必要です。穀類は、朝、昼、夕の毎食食べることが勧められます。また、メロンパン・チョコレートパン・蒸しパンなどの菓子パンは菓子類とし、穀類には含みませんので注意が必要です。

② 牛乳・乳製品（1歳6か月以上3歳未満児用：Q2、3歳以上6歳未満児用：Q2）

質問票の選択肢は「1日に3回以上、1日に2回、1日に1回、週に数回、ほとんど食べない（飲まない）」（3歳以上対象の質問項目には、授乳に関する記述は除外しました）です。幼児向け食事バランスガイドの牛乳・乳製品における1日の目安量は、1～2歳児で2つ（SV）、3～5歳児で3つ（SV）となっています。1日に2～3回とるのが目安です。

牛乳・乳製品にはカルシウムが多く含まれています。積極的に食べる必要があります。ただし、飲み過ぎの場合は脂質のとり過ぎにつながるため、注意が必要です。

③ 野菜・果物（1歳6か月以上3歳未満児用：Q3、3歳以上6歳未満児用：Q3・4）

質問票の選択肢は1歳6か月以上3歳未満児用では「野菜や果物：1日に3回以上、1日に2回、1日に1回、週に数回、ほとんど食べない」、3歳以上未満児用では「野菜：1日に3回以上、1日に2回、1日に1回、週に数回、ほとんど食べない」「果物：1日に2回以上、1日に1回、週に数回、ほとんど食べない」です。幼児向け食事バランスガイドの1日の目安量は、副菜は1～2歳児で3つ（SV）、3～5歳児で4つ（SV）となっています。果物は1～2歳児で1～1.5つ（SV）、3～5歳児で1～2つ（SV）となっています。1日3回以上とるのが目安です。

野菜は、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、積極的に食べる必要があります。目安量を満たしていない子どもへは、1食で目安量を満たすように食べるのではなく、朝、昼、夕の毎食食べることが勧めましょう。また、生野菜に偏らず、加熱した野菜料理も工夫したり、旬の食材を活用し、食卓に季節感を盛り込むことが勧められます。

果物は、体の調子を整えるビタミンC、カリウムや食物繊維、水分も多く含まれています。果物を多く食べるとエネルギーのとり過ぎになる可能性もあります。食べ過ぎないように注意が必要です。

④ 魚介類、肉類、卵、大豆料理

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q4～7、3歳以上6歳未満児用：Q5～8)

選択肢は「毎日1回以上、週に4～6日、週に1～3日、週に1回未満」です。幼児向け食事バランスガイドの1日の目安量は、1～2歳児で2～2.5つ（SV）、3～5歳児で3つ（SV）となっています。魚介類、肉類、卵、大豆料理を合わせて1日に3回程度が目安です。

主菜は、たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄が多く含まれています。主菜を多く食べるとエネルギーの食べ過ぎになる可能性があります。一方で、全く食べないと幼児の成長に必要なたんぱく質が不足する可能性もあり、過不足なく摂取するように注意が必要です。また、かまぼこ・ちくわ・魚肉ソーセージなどの練り製品は塩分が、ウインナー、ハムなどの肉加工食品は塩分、脂質が多く含まれているため、食べる量に気をつける必要があります。

⑤ ファストフード（1歳6か月以上3歳未満児用：Q8、3歳以上6歳未満児用：Q9）

選択肢は1歳6か月以上3歳未満児用で「週に3回以上、週に2回、週に1回、月に数回、ほとんど食べない」、3歳以上6歳未満児用で「週に4回以上、週に2～3回、週に1回、月に数回、ほとんど食べない」です。毎週1回以上食べている子どもの食事バランスには注意が必要です。

ファストフードを食べ過ぎるとエネルギーや脂質、塩分をとり過ぎたり、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足したりする可能性があります。また、食べ過ぎると成長後の生活習慣病のリスクになるとされています。できるだけファストフードを食べる回数を減らしていくように導く必要があります。

⑥ 菓子、甘味飲料

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q9・10、3歳以上6歳未満児用：Q10・11)

選択肢は「1日に5回以上、1日に3～4回、1日に2回、1日に1回、週に数回、ほとんど食べない」です。1日の回数は1～2歳では2回、3～5歳では1回までにし、菓子や甘味飲料は時間と量を決めて与える必要があります。おやつ（間食・補食）の量（菓子と甘味飲料）は、幼児の推定エネルギー必要量10～20%を目安とし、1～2歳児では100～150kcal/日、3～6歳児では150～200kcal/日を目安としています。

菓子は、必ず食べなければならないものではないですが、食事バランスガイドでも食生活にアクセントを加えるものとして“コマのひも”で表現されています。子どもは胃の容量が小さく、3回の食事でも1日に必要なエネルギーや栄養量をとることが難しいため、食事で不足する栄養素をおやつで補います。ただし、甘いお菓子を食べ過ぎると、むし歯だけでなく、成長後の生活習慣病の発症リスクになります。

甘味飲料であるジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているため、虫歯や肥満のリスクとなることがあります。水分補給はなるべくお茶か水にする必要があります。

⑦ 食事の問題（1歳6か月以上3歳未満児用：Q11、3歳以上6歳未満児用：Q12）

選択肢は「いつも困る、時々困る、あまり困らない、困らない」です。いつも困る、時々困ると回答した回答者へは詳細に困りごとを質問し、必要に応じて支援をします。

⑧ 咀嚼・嚥下（1歳6か月以上3歳未満児用：Q12、3歳以上6歳未満児用：Q13）

選択肢は「いつも困る、時々困る、あまり困らない、全く困らない」です。いつも困る、時々困ると回答した回答者へは詳細に咀嚼・嚥下状態を質問し、必要に応じて支援をします。

⑨ 体重認識（1歳6か月以上3歳未満児用：Q13、3歳以上6歳未満児用：Q14）

選択肢は「太っている、適正体重である（ちょうどよい）、やせている、よくわからない」です。子どもの体格と回答者の子どもの体格の認識に相違が見られた場合は注意が必要です。身長体重曲線を定期的にチェックすることや適切な体格の評価方法を伝え、食事の摂取量の過不足についても伝える必要があります。

⑩ 食事の自立（1歳6か月以上3歳未満児用：Q14）

選択肢は「全部できる、ほとんどできる、あまりできない、全くできない」です。あまりできない、全くできないと回答した場合は注意が必要です。手づかみ食べや、食具（スプーンやフォーク）を使って自分で食べようとする意欲を育てることが大切です。手づかみ食べが上手になったら、発達に合った食具を選択し、食具の正しい持ち方を教えることが必要です。

⑪ 飲料の摂取方法（1歳6か月以上3歳未満児用：Q15）

選択肢は「いつも使う、時々使う、全く使わない」です。いつも使う、時々使うと回答した場合は注意が必要です。哺乳ビンやストローマグにジュースやイオン飲料、スポーツドリンクなど、糖分の多い飲み物を入れて飲ませたり、寝る時に哺乳ビンでミルクを飲ませながら眠ってしまうと、むし歯のリスクが高くなります。子どもの手指が発達してきたら自分でコップを持って飲む練習を勧めましょう。

⑫ 食事時の空腹状況

（1歳6か月以上3歳未満児用：Q16、3歳以上6歳未満児用：Q15）

選択肢は「いつも空かせている、時々空かせている、あまり空かせていない、全く空かせていない、わからない」です。あまり空かせていない、全く空かせていない、わからないと回答した場合は注意が必要です。食事前にお腹が空いていると、食べる意欲につながります。食事前にお腹が空いていないと食べ残し等につながるおそれがあります。食事前にお腹が空くように、おやつ（間食・補食）の時間や量に気を付ける必要があります。

⑬ 食事回数（1歳6か月以上3歳未満児用：Q17、3歳以上6歳未満児用：Q16）

選択肢は「1日1回以下、1日2回、1日3回、1日4～5回、1日6回以上」です。1日1回以下、1日2回、1日6回以上と回答した場合は注意が必要です。子どもは胃が小さいため、1回に食べることができる量は少ないです。足りないエネルギーや栄養素を補うために1日3回の食事に加えて、おやつ（間食・補食）で摂取する必要があります。ただし、必要回数以上を食べると過剰摂取につながるおそれがあります。一方、食事回数が少なすぎると成長や発育に必要とされるエネルギーや栄養素量が足りなくなるおそれがあります。

⑭ ながら食べ（1歳6か月以上3歳未満児用：Q18、3歳以上6歳未満児用：Q17）

選択肢は「いつもしている、時々している、あまりしない、全くしない」です。いつもしていると回答した場合は注意が必要です。食事中にテレビやタブレットを見たり、おもちゃで遊ばないことで、食事に集中できるようになり、窒息事故の予防にもつながります。家族との会話により、コミュニケーションが図れるほか、食事に関する話題を出すことで、食べ物に興味を持つきっかけを作ることにつながります。

⑮ 共食状況（1歳6か月以上3歳未満児用：Q19、3歳以上6歳未満児用：Q18）

選択肢は「ほぼ毎日、週に4～5日、週に2～3日、ほとんど食べない」です。ほとんど食べないと回答した場合は家庭での食環境を質問し、状況を把握する必要があります。誰かと一緒に食事をすることは、コミュニケーションの場となり、思いやりの気持ちを育みます。状況が許すようであれば、1日1回は家族等で一緒に食事をとることができるように協力し合うように提案しましょう。

⑯ 身体活動状況（3歳以上6歳未満児用：Q19）

選択肢は「1週間に5日以上している、1週間に3～4日している、1週間に1～2日している、1週間に1日未満」です。1週間に1日未満と回答した場合は注意が必要です。思いっきり遊び、食事前に空腹を感じられるリズムを作ることで、食欲が増し、食事に集中することができるようになります。

⑰ スクリーンタイム

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q20、3歳以上6歳未満児用：Q20)

選択肢は「1歳6か月以上3歳未満児用：1日4時間以上、1日3時間台、1日2時間台、1日1時間台、1日1時間未満」「3歳以上6歳未満児用：1日5時間以上、1日4時間台、1日3時間台、1日2時間台、1日2時間未満」です。1歳6か月以上3歳未満児では1日4時間以上、3歳以上6歳未満児用では1日5時間以上と回答した場合は特に注意が必要です。テレビやタブレット、スマートフォンなどの電子機器の長時間利用による睡眠時間の低下や座っている時間の増加は、肥満リスクを高めるとされています。なお、日本小児科医会は、「2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えること」、「1日のメディア接触時間は2時間までを目安とすること」、「テレビゲームは1日30分までを目安とすること」、「食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめること」を推奨しています。

⑱ 安心感 (1歳6か月以上3歳未満児用：Q21、3歳以上6歳未満児用：Q21)

選択肢は「ある、ややある、あまりない、ない」です。ないと回答した回答者へは家庭環境等を質問し、必要に応じて支援をします。

⑲ 経済状況 (1歳6か月以上3歳未満児用：Q22、3歳以上6歳未満児用：Q22)

選択肢は「ゆとりがある、ややゆとりがある、普通、やや苦しい、苦しい」です。苦しいと回答した回答者へは家庭環境等を質問し、必要に応じて支援をします。



付録
1

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票の開発

① 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問票原案の作成¹⁰⁾

まず、NutriSTEP5)のPreschooler版とToddler版を参考として、1歳6か月～3歳未満児用と3歳～6歳未満児用の2区分の質問票原案を作成しました。その項目は、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（健やか次世代育成総合研究事業）および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）「乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究（21DA2001）」の令和3～5年度に行った文献的研究⁶⁾、乳幼児栄養調査¹¹⁾、乳幼児健診や幼児の体格と食生活・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～での分析結果¹²⁾、市区町村を対象とした乳幼児健康診査の問診票に関する調査結果¹³⁾を踏まえて、研究分担者4名が協議して選定しました。4名の専門領域は、小児保健、小児栄養、栄養教育、公衆栄養であり、全員が管理栄養士免許を有しています。さらに、協議結果を他の研究分担者に示し、修正に関する意見を得て原案を作成しました。

② 専門家による妥当性検討¹⁴⁾

下記の専門家が①で作成した質問票原案を評価した結果を用いて、妥当性を検討しました。専門家は、管理栄養士、医師、保健師、看護師、疫学専門家、保育士、幼稚園教諭等としました。各専門家が有する資格と年齢を以下に示します。

- [A] 保健師、看護師、養護教諭、精神保健福祉士：50歳代
- [B] 保健師、看護師：40歳代
- [C] 保健師、看護師、養護教諭専修免許：30歳代
- [D] 管理栄養士、栄養士：50歳代
- [E] 管理栄養士、栄養士：60歳代
- [F] 医師（疫学）：50歳代
- [G] 医師（小児科学、小児保健）：40歳代
- [H] 医師（小児科学）：50歳代
- [I] 幼稚園教諭、保育士、小学校教諭、特別支援学校教諭：50歳代
- [J] 幼稚園長経験、中高・家庭科免許一種：60歳代
- [K] 保育士、幼稚園教諭：40歳代
- [L] 保育士、幼稚園教諭：60歳代

妥当性の評価方法は、Mehdizadehらが行ったNutriSTEPのペルシャ語版の作成手法を参考にしました¹⁵⁾。ただし、Mehdizadehらが採用した内容妥当性比（content validity ratio: CVR）の評価は採用しませんでした。CVRは、専門家が各設問を「必須」、「有用だが非必須」、「非必須」

と回答し、許容範囲を同定する方法です。私たちは、CVRより詳細な内容に関するコメントが不可欠と考え、各項目について自由記述欄を設けて専門家に回答を求めました。

採用した評価方法を以下に示します。各専門家が、質問票原案の各設問について、①関連性 (relevancy; 幼児の栄養不良の可能性に関する食事・食生活の評価質問票の質問として適切か)、②明確性 (clarity; 質問項目が明確か)、③簡便性 (simplicity; 保護者等が回答する質問項目として、単純・簡単・わかりやすいか) の3指標を4段階リッカート尺度法で評価しました。評点は1~4点とし、評点が高いほど評価が高いとしました。得られた評点について、内容の妥当性指数 (content validity index : CVI) を算出して評価しました。CVIはその項目 (質問) が適切、明確、単純 (評価3または4) であると評価した専門家の割合を用いて算出し、CVIが0.79以上は許容範囲、0.70-0.78の場合は修正、0.69以下はその設問を削除することとしました。

CVIと各設問と全体に関する自由記述回答をもとに、研究班で質問票原案を修正し、質問票原案改訂版を作成しました。

③ フォーカス・グループ・インタビュー (FGI) による有用性の検討⁷⁾

質問票原案改訂版の実用性について、実際に使用することが想定される専門職や保護者等の立場からの意見に基づいて改善点を検討するため、オンラインによるFGIを実施しました。FGIの対象者は、自治体専門職 (管理栄養士6名、保健師2名)、学校教育施設・児童福祉施設専門職 (幼稚園教諭1名、保育教諭1名、保育士5名)、1歳6か月~2歳児の保護者等 (4名)、3~5歳児の保護者等 (6名) の4グループ (合計25名) としました。

インタビューに先立ち、対象者は質問票原案改訂版に回答し、所要時間や気づいた点を回答しました。インタビューでは、各項目の理解度、読みやすさや内容の曖昧さ、栄養状態の評価に関する現状、子どもの栄養状態の評価方法について課題に感じることを質問し、専門職のみに質問票原案改訂版を通常業務に取り入れられると思うかなどを質問しました。

FGIの内容の分析は、録音したデータから逐語録を作成して行い、修正を要する内容を修正した質問票原案再改訂版を作成し、これを完成版 (付録③1・2) としました。

2

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問項目

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの質問項目の設定について以下に記します¹⁰⁾。

① 穀類（1歳6か月以上3歳未満児用：Q1、3歳以上6歳未満児用 Q1）

平成27年度乳幼児栄養調査¹⁶⁾では「穀類（ごはん、パンなど）」としており、NutriSTEPではパスタが例示されています。我が国ではうどんやパスタを摂取することは少なくなく、シリアルを利用することも想定されます。そこで、質問票原案の質問文に「麺類、シリアル」を加えました。麺類を加えると、インスタントラーメンが含まれる可能性があることに留意する必要があります。また、市販品のパンについて、蒸しパンは「和菓子」あるいは「和生菓子」、あんパンは「菓子パン」の名称が用いられています。スティックパンの名称は「パン」が用いられています。このため、蒸しパン・あんパン等は穀類ではなく、菓子の分類と致しました。さらに、栄養素的要素から、チョコパンとクリームパンは穀類に含めないこととしました。そこで、パンに、（あんパン・蒸しパン等を除く）と注記することとしました。さらに、注記を質問文と分けて、分かりやすい質問文になるように努めました。

② 牛乳・乳製品（1歳6か月以上3歳未満児用：Q2、3歳以上6歳未満児用：Q2）

NutriSTEPではこの項目の中に豆乳などが含まれていますが、日本の食事を考慮し、大豆・大豆製品は別項目として質問票原案を作成しました。また、食品の形態を考え、「食べたり飲んだり」と記載しました。

③ 野菜・果物（1歳6か月以上3歳未満児用：Q3、3歳以上6歳未満児用：Q3・4）

NutriSTEPでは果汁100%飲料を果物に計上しますが、その解説では果汁100%飲料を含むすべてのフルーツジュースは糖分が多く繊維質が少ないこと、口渇時は水を用いると記述されています。しかし、本質問票では、果汁100%飲料を果物に計上すると、栄養素を飲料で摂取しても良いとする考えにつながりかねないと考えました。また、食育の観点からは、子どもは飲料ではなく野菜や果物を摂取して、それらに含まれる栄養素を摂ることが望ましいという観点から、果汁100%飲料を果物として計上しないこととしました。質問票原案の選択肢として「まったく食べない」と記載するより、「ほとんど」のほうが現実的で受け入れやすいと考えました。また、1日の3食として野菜、おやつとして果物を摂取し4回摂取することは可能ですが、NutriSTEP（Toddler版）で設定された「1日に5回」は困難な家庭が多いと考えました。さらに、FGIでの意見を反映して、「1日に1回」と「ほとんど食べない」の間に「週に数回」を設定しました。なお、NutriSTEP（Preschooler版）では「果物」、「野菜」の順に設定されていますが、乳幼児栄養調査と同じ順にしました。また、選択肢は牛乳と同様に設定しました。

④ 魚介類、肉類、卵、大豆・大豆製品

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q4～7、3歳以上6歳未満児用：Q5～8)

NutriSTEPでは1つの質問項目で主菜を質問していますが、我が国の食文化では欧米諸国よりも大豆・大豆製品、魚の摂取が多い現状があります。また、主菜を主材料に分けて質問することにより、食生活の指導に寄与する情報が得られると考えました。そこで、質問票原案では各食品群に分けて質問し、その点数を平均化して計上することにしました。質問項目の順序は、乳幼児栄養調査と同じく魚を冒頭に設定しました。魚介類には練り製品（かまぼこ・ちくわ・魚肉ソーセージなど）は含めず、肉類の摂取には肉加工食品（ハム・ソーセージなど）を含めます。これは、魚介類の練り製品と肉類の加工品では1回摂取あたりの摂取量が異なり、1回に摂取できるたんぱく質量が肉類の加工食品の方が多くなることを考慮しました。また、NutriSTEPではAlternativeとして「他の豆・ナッツ」の項目がありますが、これらは乳幼児栄養調査に準じて含めないことにしました。なお、選択肢は乳幼児栄養調査にあわせました。

⑤ ファストフード（1歳6か月以上3歳未満児用：Q8、3歳以上6歳未満児用：Q9）

NutriSTEPではピザやホットドッグ等が例示されていますが、質問票原案では我が国の食生活を考えて削除しました。NutriSTEPの選択肢は週あたりの日数としていますが、他の設問にあわせて回数で表記しました。

⑥ 菓子、甘味飲料

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q9・10、3歳以上6歳未満児用：Q10・11)

菓子の摂取状況はNutriSTEPに設定されていません。しかし、その摂取状況は子どもの栄養状態と関連するため、質問票原案の項目として必要と考えました。設問文における菓子や飲料の説明は愛知県の市町村共通問診項目を参考に作成し、乳幼児栄養調査に記載されている菓子パンを加えました。

乳幼児栄養調査では、甘味飲料に果汁飲料を含めています。しかし、本質問票では、果汁100%飲料は「積極的に摂取を減らすべき」である他の甘味飲料とは異なると考え、果汁100%飲料を甘味飲料に含めないものとししました。選択肢については、FGIでの意見を反映して、「1日に1回」と「ほとんど食べない」の間に「週に数回」を設定しました。

⑦ 食事の問題（1歳6か月以上3歳未満児用：Q11、3歳以上6歳未満児用：Q12）

NutriSTEPの設問を日本語訳にすると、「子どもに自分で食べる量を決めさせていますか」あるいは「子どもに自分で食べる量を取り分けさせていますか」になると考えました。

一方、国の通知（「乳幼児に対する健康診査について」の一部改正について（子母発0322第1号））では、1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査の問診項目の例示として「偏食や小食など食事につ

いて心配なことがありますか」が示されています¹⁶⁾。また、乳幼児栄養調査で得られている保護者の悩みや当研究班が行った同調査結果の解析¹¹⁾と照らし合わせると、「食べる量を決めさせている」という表現よりも偏食、過食、小食とする表記が妥当と考えて質問票原案を作成しました。さらに、FGIでの意見を反映して、「遊び食べ」を例示に加えました。

⑧ 咀嚼・嚥下（1歳6か月以上3歳未満児用：Q12、3歳以上6歳未満児用：Q13）

乳幼児栄養調査では、「あなたは現在、お子さんの食事で困っていることがありますか」としています。一方、NutriSTEPの内容を日本語に訳すると「食事の際、噛めない、飲み込めない、むせる、のどに詰まるなどの問題があるか」となり、子どもの摂食機能に焦点をあてています。摂食機能は食事に関する保護者の悩みの上位にあがっており、近年は摂食機能の発達支援の必要性が指摘されています。そこで、質問票では摂食機能に関する例示をして、選択肢は他の項目と同様に頻度として回答することとしました。

⑨ 体重認識（1歳6か月以上3歳未満児用：Q13、3歳以上6歳未満児用：Q14）

この設問では、「適正体重である」と認識している者を望ましい状態としました。一方、子どもの体格を評価できていない保護者を反映する選択肢として、「よくわからない」を設定しました。

⑩ 食事の自立（1歳6か月以上3歳未満児用：Q14）

子どもの発達を把握できるように、質問票原案では設問文を「あなたのお子さんは、食事やおやつを自分で食べられますか」としました。また、選択肢の日本語表記は、子どもの標準的な発達から明らかに遅れているケースを反映することを考えて、「ほとんどできない」ではなく「全くできない」としました。しかし、専門家による妥当性検討の過程で、保護者が配膳までを含めて準備した食事等を自分で食べることができるかを問うものなのか分かりにくいこと、「食事やおやつ」「等」とした方が良いこと、選択肢の定義が分かりにくいことが指摘されました。そこで、質問文を「食事やおやつ等を（補助なしで）」と修正し、選択肢を頻度ではなく実施できるか否かを示す内容に修正しました。

⑪ 飲料の摂取方法（1歳6か月以上3歳未満児用：Q15）

質問票の対象年齢は、標準的な発達であれば離乳が完了している時期です。そこで、本項目は摂食機能の発達過程として「コップ飲み」ができていないこと、摂取後の歯科衛生の課題に焦点をあてました。なお、愛知県の共通問診項目では就寝時の哺乳瓶の使用や母乳の利用に焦点をあてています。しかし、NutriSTEP（Toddler版）では哺乳瓶の使用を就寝時に限定していません。また、他の設問で母乳の利用について確認しているため、この項目では哺乳瓶の使用のみに焦点をあて、就寝時に限定せず発達過程を把握することにしました。

⑫ 食事時の空腹状況

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q16、3歳以上6歳未満児用：Q15)

摂取食物のバランスや生活リズムの確立を考えると、子どもには食事の時に空腹を感じていることが望ましいです。そこで、NutriSTEPの問診項目を、愛知県共通問診項目を参考にして改変した項目を質問票原案に組み入れました。

⑬ 食事回数（1歳6か月以上3歳未満児用：Q17、3歳以上6歳未満児用：Q16）

エネルギーのある固形物を回答の対象に想定し、夏場などで頻繁に水分補給をする回数を含めないものとししました。このような意図が反映されるように、質問票原案の設問文として「召し上がりますか」とする案も検討しました。しかし、この設問だけ敬語になることは違和感があること、食事とおやつを「合わせて」と計上することが明確になることが望ましいことから、「合わせて何回食べますか」としました。

⑭ ながら食べ（1歳6か月以上3歳未満児用：Q18、3歳以上6歳未満児用：Q17）

NutriSTEPでは「テレビ」とされていますが、質問票原案では近年のスマートフォンやタブレットの利用状況を考慮して「テレビや動画等」とすることが提案されました。この案には、回答者が「等」には何が含まれるのか理解できるようにした方が良いという意見も挙げられました。その後の再検討の過程では、「本」や「おもちゃ」と並記することを考えると、「動画」ではなく媒体名を記載することが適切ではないかと考えられました。また、一般的にはメディア媒体として用いられるものは、テレビ、タブレット、スマートフォンが多いと考えられますが、今後、新しい媒体が用いられる可能性も考慮しました。本項目には「等」はつけますが、育児の現状としては「等」に含まれるものはないと考えました。

⑮ 共食状況（1歳6か月以上3歳未満児用：Q19、3歳以上6歳未満児用：Q18）

共食はNutriSTEPにない項目です。しかし、乳幼児栄養調査およびCOVID-19調査の分析結果¹³⁾と保健指導の視点を考慮して質問票原案に設定しました。設問文は、乳幼児栄養調査の項目を参考にして「あなたのお子さんは、どのくらいの頻度で夕食を一人で食べることがありますか」としました。同調査では朝食と夕食について回答を求めています。しかし、朝食は共食の有無よりも欠食の有無が重要と考え、本設問では夕食に焦点をあてました。

⑯ 身体活動状況（3歳以上6歳未満児用：Q19）

NutriSTEPと乳幼児栄養調査には、身体活動に関する設問があります。そこで、同調査と同じ文言としました。

⑰ スクリーンタイム

(1歳6か月以上3歳未満児用：Q20、3歳以上6歳未満児用：Q20)

NutriSTEPでは、「テレビを見たり、パソコンを使ったり、ビデオゲームをしたりしている」となっています。国の通知（子母発0322第1号）では、「お子さんはテレビや動画、タブレット、スマートフォン等を1日2時間以上みていますか」が例示されています¹⁷⁾。また、日本小児科医会は、「2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えること」、「1日のメディア接触時間は2時間までを目安とすること」、「テレビゲーム接触時間は1日30分までを目安とすること」、「食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめること」を推奨しています。そこで、質問票原案では、国の通知の文末を、愛知県の市町村共通問診を参考にして改変し、「あなたのお子さんは普段、テレビやタブレット、スマートフォン等を1日にどのくらいみていますか。」としました。専門家やFGIでの意見で平日と休日と異なることが指摘されたため、設問文では「平日」に焦点をあてました。また、設問文の内容を動画以外も対象であることを明示するように修正する提案がありました。再検討の過程では、テレビという語句には媒体と内容の双方の意味が含まれますが、「動画」は内容でありテレビ、タブレット、スマートフォンと並列にならないと考え、媒体としてテレビ、タブレット、スマートフォン等と記載することにしました。選択肢には日本語として「台」を加えることが適切と考えました。また、子どものスクリーンタイムは、年齢が高くなると長くなることが知られています。そこで、対象年齢を考慮して、3歳以上では選択肢の時間数を年齢に合わせて修正しました。

⑱ 安心感（1歳6か月以上3歳未満児用：Q21、3歳以上6歳未満児用：Q21）

NutriSTEPの質問が意図することと類似している、健やか親子21（第2次）の指標¹⁸⁾で用いられている「お母さんはゆったりとした気分でお子さんとお過ごせる時間がありますか」を利用することとしました。

⑲ 経済状況（1歳6か月以上3歳未満児用：Q22、3歳以上6歳未満児用：Q22）

NutriSTEPの問診は経済状態として食費に焦点を充てています。一方、経済状況に関する設問は回答する際に躊躇することが想定されます。そこで、国の通知（子母発0322第1号）¹⁷⁾と過去の厚生労働省研究班の推奨問診項目5で示されている問診項目「現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じていますか」を利用することとしました。



★★コラム★★

カナダ版 NutriSTEP について⁵⁾

カナダで開発された NutriSTEP は、幼児（18～35カ月）および未就学児（3～5歳）の食習慣を迅速かつ簡単に評価し、成長や肥満の問題など、栄養に関する問題を早期に特定するツールの1つです。

NutriSTEP の質問項目は就学前児童の栄養リスク要因（食品・栄養素摂取、身体的成長と発達、身体活動と座位行動、食料の確保、食環境）をカバーされています。また回答者は子どもの保護者であり、質問項目数は17項目、回答時間は5分程度です。

NutriSTEP は、カナダ全土の1500人以上の多民族の子どもとその保護者を対象に科学的に検証されています。また、NutriSTEP は、保護者、保育者、または地域の専門家がさまざまな状況で実施できるよう設計されており、既存の保育や保健プログラムやサービス、クリニックなどでも活用することができます。また、英語とフランス語による NutriSTEP スクリーニング質問票のオンライン調査用の HP (<https://www.nutristep.ca/about-nutristep/>) もあります。

NutriSTEP は、親と地域社会の潜在的な栄養問題の早期発見、地域資源への保護者の紹介、保護者への栄養教育、就学前の子どもへの栄養介入の計画と評価、地域社会の子どもの栄養プログラムのモニタリング手段、観察等に役立てることができるツールとなっています。



付
録
②

★ モデルケース ★ ①

▶ 施設

- ・ B 幼稚園（管理栄養士が所属している）

▶ 支援方法

- ・ 直接型支援

▶ 場面設定

- ① 幼稚園入学前オリエンテーションにて、B 幼稚園に所属している管理栄養士から保護者等へ幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールについて説明を行い、質問票を保護者等へ配付します。
- ② 保護者等は質問票に回答し、幼稚園へ提出します。
- ③ 管理栄養士が質問票の評点を算出します。
※ Google Form 等を活用し、Web 調査を実施することで手間を省くことが可能です。
- ④ 評点と「5 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価」とを確認し、問題点があった者を抽出します。
- ⑤ 入園後、問題点があった保護者等へ連絡し、管理栄養士と話し合う時間を設けます。
- ⑥ すべての園児へ一般的な子どもの健全な発育に焦点を当てた情報提供を行います。

【長所】

- 就学前から子どもの栄養状態を把握することが可能です。
- 保護者等が心配事を幼稚園に相談しやすくなり、幼稚園と保護者・保護者等とのパートナーシップを早期に築くことにつながる可能性があります。
- 問題がある子どもを早期に発見し、栄養状態改善につなげることができる可能性を高めます。
- 子どもの食事・食生活の評価結果を入手することが可能です。

【短所】

- 保護者等へフォローを行っていくため、時間的・人力的にコストがかかります。
- 結果確認後、不安になる食事・食生活の評価結果について、不安を強く感じる保護者等へのフォロー体制が必要です。

★ モデルケース ★ ②

▶ 施設

- ・C市立保健センター（管理栄養士が所属している）

▶ 支援方法

- ・直接型支援

▶ 場面設定

- ① 3歳児健診時の待合室で管理栄養士から保護者等へ幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールについて説明を行い、質問票を保護者等へ配付し、回答してもらいます。
- ② 管理栄養士が質問票の評点を算出します。
※ Google Form 等を活用し、Web調査を実施することで手間を省くことが可能です。
- ③ 評点と「5 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールでの評価」とを比較し、問題点があった者を抽出します。
- ④ 問題点があった保護者等と管理栄養士と話し合い、問題点を減らすための方法を検討します。
- ⑤ すべての園児へ一般的な子どもの健全な発育に焦点を当てた情報提供を行います。

【長所】

- 健診の待ち時間を活用して子どもの栄養状態を把握することが可能です。
- 保護者等が心配事を幼稚園や保育所に相談しやすくなり、市の管理栄養士と保護者等とのパートナーシップを早期に築くことにつながる可能性があります。
- リスクがある子どもを早期に発見し、栄養状態改善につなげることができる可能性を高めます。
- 各年齢の健診時にスクリーニングを実施することで、経年的な子どものスクリーニング結果を入手することが可能です。

【短所】

- 保護者等へフォローを行っていくため、時間的・人的にコストがかかります。
- 結果確認後、不安になる保護者等へのフォロー体制が必要です。
- 経年的に評価を実施する場合は、結果を保管する場所や保管体制が必要です。

★ モデルケース ★

3

▶ 施設

- ・ A 保育所（管理栄養士・栄養士が所属していない）

▶ 支援方法

- ・ 間接型支援

▶ 場面設定

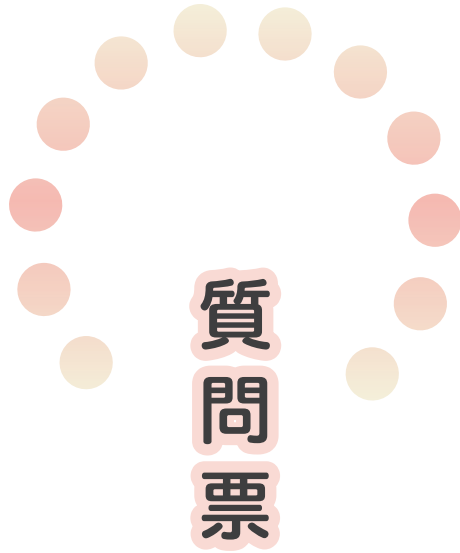
- ① 4月に担任から子どもの保護者等へ、幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールに関する説明文と質問票、その解説を配付します。
- ② 保護者等は質問票に回答し、各質問項目の解説を確認します。
※保護者等の要望に応じて、市町村の管理栄養士・栄養士を紹介してください。

【長所】

- 間接型支援のため、人員・時間的なコストを削減することが可能です。
- 評価実施者の訓練は必要ありません。
- ほとんどの保護者等は幼児の栄養状態の簡易な評価ツールの質問票を自分で回答し、セルフチェックすることが可能です。

【短所】

- フォローアップ体制構築につながりにくいです。
- 子ども達の評価データを回収することが困難です。
- 結果確認後、評価結果について、不安を強く感じる保護者等へのフォロー体制が必要です。



① 1歳6か月以上3歳未満児用 食事・食生活の簡易な評価質問票

※フェースシートを追加し、子どもや家族の情報を得ることで、多角的に評価、指導することができます。

Q1～Q22は、お子さんの最近1か月間の平均的な食生活などに関する質問です。お子さんの状況について最もあてはまる選択肢を一つだけ選んでください。

〈注意事項〉 ご自宅のお食事だけでなく、保育所・幼稚園等の給食や外食・テイクアウトも含んだ内容で回答をしてください。

Q1 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で穀類（ごはん、パン※、麺類、シリアル等）を食べていますか。

※メロンパン・チョコレートパン・蒸しパンなどの菓子パンは菓子類とし、穀類には含みません。

- 1 1日に5回以上
- 2 1日に3～4回
- 3 1日に2回
- 4 1日に1回
- 5 ほとんど食べない

Q2 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で牛乳・乳製品（粉ミルク、チーズ、ヨーグルト等）を食べたり飲んだりしていますか（授乳している場合は母乳も含みます）。

- 1 1日に3回以上
- 2 1日に2回
- 3 1日に1回
- 4 週に数回
- 5 ほとんど食べない（飲まない）

Q3 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で野菜や果物を食べていますか。

- 1 1日に3回以上
- 2 1日に2回
- 3 1日に1回
- 4 週に数回
- 5 ほとんど食べない

Q4 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で魚介類※（魚、イカ、タコ、エビ、貝類、ツナ缶などの缶詰）を食べていますか。

※かまぼこ・ちくわ・魚肉ソーセージなどの練り製品は含みません。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q5 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で肉類※を食べていますか。

※ハム・ソーセージなどの加工品も含みます。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q6 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で卵を食べていますか。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q7 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で大豆や大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げ、豆乳等）を食べていますか。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q8 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度でファストフード（ハンバーガー、フライドポテト、チキンナゲット等）を食べていますか。

- 1 週に3回以上
- 2 週に2回
- 3 週に1回
- 4 月に数回
- 5 ほとんど食べない

Q9 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度でスナック菓子や市販の甘いお菓子（砂糖を含むアメ、チョコレート、クッキー、ケーキ、ドーナツ、菓子パン・蒸しパン等）を食べていますか。

- 1 1日に5回以上
- 2 1日に3~4回
- 3 1日に2回
- 4 1日に1回
- 5 週に数回
- 6 ほとんど食べない

Q10 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で甘い飲み物（乳酸菌飲料、ジュース（果汁100%の飲料を除く）、スポーツドリンク等）を飲んでいますか。

- 1 1日に5回以上
- 2 1日に3~4回
- 3 1日に2回
- 4 1日に1回
- 5 週に数回
- 6 ほとんど飲まない

Q11 あなたは、お子さんの食事について偏食、食べすぎ、小食、遊び食べ等で困ることがありますか。

- 1 いつも困る
- 2 時々困る
- 3 あまり困らない
- 4 困らない

Q12 あなたは、お子さんの食事について噛めない、飲み込めない、むせる、丸のみ等で困ることがありますか。

- 1 いつも困る
- 2 時々困る
- 3 あまり困らない
- 4 困らない

Q13 体重に関する認識 あなたは、お子さんの体重についてどのように認識していますか。

- 1 太っている
- 2 適正体重である（ちょうど良い）
- 3 やせている
- 4 よくわからない

Q14 あなたのお子さんは、食事やおやつ等を（補助なしで）自分で食べられますか。

- 1 全部できる
- 2 ほとんどできる
- 3 あまりできない
- 4 全くできない

Q15 あなたのお子さんは飲料（粉ミルクを含む）を飲むときに、どのくらいの頻度で哺乳瓶やストローマグを使いますか。

- 1 いつも使う
- 2 時々使う
- 3 全く使わない

Q16 あなたのお子さんは、食事の時にお腹を空かせていますか。

- 1 いつも空かせている
- 2 時々空かせている
- 3 あまり空かせていない
- 4 全く空かせていない
- 5 わからない

Q17 あなたのお子さんは、1日に食事とおやつを合わせて何回食べますか。

（例）食事1日3回、おやつ1日2回の場合は「1日4～5回」となります。

- 1 1日1回以下
- 2 1日2回
- 3 1日3回
- 4 1日4～5回
- 5 1日6回以上

Q18 あなたのお子さんはご家庭で、テレビやタブレット、スマートフォン等を見たり、おもちゃで遊んだりしながら、食事やおやつを食べますか。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしない
- 4 全くしない

Q19 あなたのお子さんは、夕食を大人の家族と食べますか。

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に4~5日
- 3 週に2~3日
- 4 ほとんど食べない

Q20 あなたのお子さんは平日、テレビやタブレット、スマートフォン等を1日にどのくらい見ていますか。

- 1 1日4時間以上
- 2 1日3時間台
- 3 1日2時間台
- 4 1日1時間台
- 5 1日1時間未満

Q21 あなたはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。

- 1 ある
- 2 ややある
- 3 あまりない
- 4 ない

Q22 あなたは、現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じていますか。

- 1 ゆとりがある
- 2 ややゆとりがある
- 3 普通
- 4 やや苦しい
- 5 苦しい

② 3歳～6歳未満児用 食事・食生活の簡易な評価質問票

※フェースシートを追加し、子どもや家族の情報を得ることで、多角的に評価、指導することができます。

Q1～Q22は、お子さんの最近1か月間の平均的な食生活などに関する質問です。お子さんの状況について最もあてはまる選択肢を一つだけ選んでください。

〈注意事項〉 ご自宅のお食事だけでなく、保育所・幼稚園等の給食や外食・テイクアウトも含んだ内容で回答をしてください。

Q1 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で穀類（ごはん、パン※、麺類、シリアル等）を食べていますか。

※メロンパン・チョコレートパン・蒸しパンなどの菓子パンは菓子類とし、穀類には含みません。

- 1 1日に5回以上
- 2 1日に3～4回
- 3 1日に2回
- 4 1日に1回
- 5 ほとんど食べない

Q2 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で牛乳・乳製品（粉ミルク、チーズ、ヨーグルト等）を食べたり飲んだりしていますか。

- 1 1日に3回以上
- 2 1日に2回
- 3 1日に1回
- 4 週に数回
- 5 ほとんど食べない（飲まない）

Q3 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で野菜を食べていますか。

- 1 1日に3回以上
- 2 1日に2回
- 3 1日に1回
- 4 週に数回
- 5 ほとんど食べない

Q4 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で果物を食べていますか。

- 1 1日に2回以上
- 2 1日に1回
- 3 週に数回
- 4 ほとんど食べない

Q5 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で魚介類※（魚、イカ、タコ、エビ、貝類、ツナ缶などの缶詰）を食べていますか。

※かまぼこ・ちくわ・魚肉ソーセージなどの練り製品は含みません。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q6 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で肉類※を食べていますか。

※ハム・ソーセージなどの加工品も含みます。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q7 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で卵を食べていますか。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q8 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で大豆や大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げ、豆乳等）を食べていますか。

- 1 毎日1回以上
- 2 週に4～6日
- 3 週に1～3日
- 4 週に1回未満

Q9 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度でファストフード（ハンバーガー、フライドポテト、チキンナゲット等）を食べていますか。

- 1 週に4回以上
- 2 週に2~3回
- 3 週に1回
- 4 月に数回
- 5 ほとんど食べない

Q10 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度でスナック菓子や市販の甘いお菓子（砂糖を含むアメ、チョコレート、クッキー、ケーキ、ドーナツ、菓子パン・蒸しパン等）を食べていますか。

- 1 1日に5回以上
- 2 1日に3~4回
- 3 1日に2回
- 4 1日に1回
- 5 週に数回
- 6 ほとんど食べない

Q11 あなたのお子さんは普段、どのくらいの頻度で甘い飲み物（乳酸菌飲料、ジュース（果汁100%の飲料を除く）、スポーツドリンク等）を飲んでいますか。

- 1 1日に5回以上
- 2 1日に3~4回
- 3 1日に2回
- 4 1日に1回
- 5 週に数回
- 6 ほとんど飲まない

Q12 あなたは、お子さんの食事について偏食、食べすぎ、小食、遊び食べ等で困ることがありますか。

- 1 いつも困る
- 2 時々困る
- 3 あまり困らない
- 4 困らない

Q13 あなたは、お子さんの食事について噛めない、飲み込めない、むせる、丸のみ等で困ることがありますか。

- 1 いつも困る
- 2 時々困る
- 3 あまり困らない
- 4 困らない

Q14 あなたは、お子さんの体重についてどのように認識していますか。

- 1 太っている
- 2 適正体重である（ちょうどよい）
- 3 やせている
- 4 よくわからない

Q15 あなたのお子さんは、食事の時に空腹を空かせていますか。

- 1 いつも空かせている
- 2 時々空かせている
- 3 あまり空かせていない
- 4 全く空かせていない
- 5 わからない

Q16 あなたのお子さんは、1日に食事とおやつを合わせて何回食べますか。

(例) 食事1日3回、おやつ1日2回の場合は「1日4~5回」となります。

- 1 1日1回以下
- 2 1日2回
- 3 1日3回
- 4 1日4~5回
- 5 1日6回以上

Q17 あなたのお子さんをご家庭で、テレビやタブレット、スマートフォン等を見ながら、食事を食べますか。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしない
- 4 全くしない

Q18 あなたのお子さんは、夕食を大人の家族と食べますか。

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に4~5日
- 3 週に2~3日
- 4 ほとんど食べない

Q19 あなたのお子さんは、保育所等の活動も含め、どのくらいの頻度で運動（外遊びも含む）をしていますか。

- 1 1週間に5日以上している
- 2 1週間に3~4日している
- 3 1週間に1~2日している
- 4 1週間に1日未満

Q20 あなたのお子さんは平日、テレビやタブレット、スマートフォン等を1日にどのくらい見ていますか。

- 1 1日5時間以上
- 2 1日4時間台
- 3 1日3時間台
- 4 1日2時間台
- 5 1日2時間未満

Q21 あなたはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。

- 1 ある
- 2 ややある
- 3 あまりない
- 4 ない

Q22 あなたは、現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じていますか。

- 1 ゆとりがある
- 2 ややゆとりがある
- 3 普通
- 4 やや苦しい
- 5 苦しい

参考文献

1. 文部科学省, 令和5年度学校保健統計
https://www.mext.go.jp/content/20241127-mxt_chousa02-000038854_1.pdf (アクセス日: 2025年1月13日)
2. 小林知未、佐々木溪円、多田由紀、和田安代. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: 平成27年度乳幼児栄養調査を用いた検討. 令和4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(健やか次世代育成総合研究事業))乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和4年度 分担研究報告書. 2023; 33-61.
3. 農林水産省, 第4次食育推進基本計画 <https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf> (アクセス日: 2025年1月13日)
4. 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. <https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf> (2025年1月13日)
5. Randall Simpson, J.A.; Keller, H.H.; Rysdale, L.A.; Beyers, J.E. Nutrition Screening Tool for Every Preschooler (NutriSTEP): validation and test-retest reliability of a parent-administered questionnaire assessing nutrition risk of preschoolers. Eur J Clin Nutr 2008; 62: 770-780.
6. 多田由紀、佐々木溪円、和田安代、小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: 文献レビューによる検討. 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(健やか次世代育成総合研究事業))乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和3年度分担研究報告書. 2021; 31-61.
7. 多田由紀、佐々木溪円、和田安代、小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発: フォーカス・グループ・インタビューによる質問票(案)の有用性の検討. 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)乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和5年度分担研究報告書. 2024; 140-150.
8. 柳生あけみ, 神田 晃, 川口 毅. 小児肥満の発生要因の解明にかかわる疫学的研究—断面分析と3年間のフォローアップによる予防因子と改善因子の検討—. 昭和医学会雑誌 2003; 63: 66-78.
9. 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課. 東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル(平成18年12月作成)
https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/youzi.files/youjishidou_manual.pdf (アクセス日: 2025年1月13日)

10. 佐々木溪円、多田由紀、和田安代、小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発：文献的研究並びに既存データと市区町村調査の分析に基づく評価ツール（案）原案の作成. 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）乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和5年度分担研究報告書. 2024; 81-93.
11. 小林知未、佐々木溪円、多田由紀、和田安代. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発：平成27年度乳幼児栄養調査を用いた検討. 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（健やか次世代育成総合研究事業））乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和3年度分担研究報告書. 2021;62-78.
12. 多田由紀、佐々木溪円、和田安代、小林知未. 幼児の体格と食生活・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～. 令和4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（健やか次世代育成総合研究事業））乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和4年度分担研究報告書. 2023; 86-101.
13. 和田安代、佐々木溪円、多田由紀、小林知未. 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発：甲州市母子保健縦断調査（平成25年度出生児）結果を活用した分析. 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（健やか次世代育成総合研究事業））乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和3年度分担研究報告書. 2021;94-132.
14. 和田安代、佐々木溪円、多田由紀、小林知未. 日本版栄養状態スクリーニング質問票開発-専門家による質問票案内容の妥当性検討. 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）乳幼児の発育・発達、栄養状態の簡易な評価手法の検討に関する研究. 令和5年度分担研究報告書. 2024; 94-139.
15. Mehdizadeh A, et al. Validity and Reliability of the Persian Version of Nutrition Screening Tool for Every Preschooler (NutriSTEP®) in Iranian Preschool Children. J Pediatr Nurs. 2020; 52: e90-e95.
16. 厚生労働省. 乳幼児栄養調査.
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/chousahyo/index.html#00160824>（アクセス日：2024年8月1日）
17. 子ども家庭庁. 「乳幼児に対する健康診査について」の一部改正について（子母発0322第1号）.
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/4dfcd1bb-0eda-4838-9ea6-778ba380f04c/ca76f8a1/20230401_policies_boshihoken_tsuuchi2023_14.pdf（アクセス日：2024年8月1日）
18. 厚生労働省. 健やか親子21（第2次）指標及び目標の一覧.
<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000533592.pdf>（アクセス日：2024年8月1日）

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案)

専門職向け利用マニュアル

令和6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)「乳幼児身体発育調査の統計学的解析及び乳幼児の発育・発達、栄養状態の評価に関する研究」(24DB0101)

研究代表者 ○ 横山 徹爾(国立保健医療科学院生涯健康研究部)

研究分担者 ○ 佐々木 溪円(実践女子大学生活科学部食生活科学科)

○ 多田 由紀(東京農業大学応用生物科学部栄養科学科)

○ 小林 知未(武庫川女子大学食物栄養科学部食物栄養学科)

○ 和田 安代(国立保健医療科学院生涯健康研究部)

磯島 豪(国家公務員共済組合連合会虎の門病院小児科)

加藤 則子(十文字学園女子大学教職課程センター)

杉浦 至郎(あいち小児保健医療総合センター保健センター保健室)

清野 富久江(国立保健医療科学院生涯健康研究部)

盛一 享徳(国立成育医療研究センター研究所小児慢性特定疾病情報室)

森崎 菜穂(国立成育医療研究センター研究所社会医学研究部)

○ … 幼児の食事・食生活の簡易な評価ツールの開発ワーキンググループメンバー

幼児の食事・食生活の簡易な評価ツール(案)

専門職向け利用マニュアル

令和7年3月31日発行

監修・編著者

令和6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)「乳幼児身体発育調査の統計学的解析及び乳幼児の発育・発達、栄養状態の評価に関する研究」(24DB0101)