

## 乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法の提言： 保護者向けガイド（評価結果のフィードバック教材）の作成

研究分担者 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 短期大学部 食生活学科）  
佐々木 溪田（実践女子大学 生活科学部 食生活科学科）  
和田 安代（国立保健医療科学院 生涯健康研究部）

### 研究要旨

幼児の栄養状態の簡易な評価ツールとして開発している質問票（案）を実装するためには、標準化された個別のフィードバックが可能となるような保護者向けの教材が必要である。そこで、先行研究や既存資料をもとに、評価結果のフィードバック教材として保護者向けガイド（案）を作成することを目的とした。教材の概要案は栄養教育の専門家2名で作成し、小児栄養・保健教育等を専門とするワーキンググループ内で協議・検討し、一次修正を行った。次に、小児保健・小児医療の現場および研究等に携わってきた医師・管理栄養士等による評価を行い、各評価者の意見を基に、教材を項目ごとに再検討して二次修正を行った。また、業者によるイラストデータの作成・挿入等により、「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（案））」を作成した。今後は、専門職及び保護者からの意見聴取や試験的運用などを経て実装に向けたさらなる改定を行う予定である。

### A. 研究目的

幼児期の成長・発達には、栄養素等の摂取状況や生活習慣に大きく左右される。そのため市町村の健康診査時や家庭・保育所等でも保護者やその支援者が、児の栄養状態・食習慣等を評価できることが望まれる。そこで我々は、令和3年度から実施してきた乳幼児の栄養状態の簡易な評価手法に関する文献研究、乳幼児栄養調査、乳幼児健診や新型コロナウイルス感染症の感染拡大後の生活変化に関する調査の再解析、全国自治体の調査結果などをもとにして評価ツールとして質問票（案）を作成

した<sup>1, 2)</sup>。さらに、開発した質問票（案）の有用性を明らかにするため、自治体専門職、学校教育施設・児童福祉施設専門職、保護者を対象としたフォーカス・グループ・インタビューを実施した<sup>3)</sup>。その結果、専門職からは回答した保護者への適切なフィードバックが難しいことが課題として挙げられた。また保護者からは回答内容に対する個別のフィードバックが求められた。

そこで、開発した質問票（案）に回答した保護者に対して、標準化された個別のフィードバックが可能となる教材を作成することとした。具体的には、幼児期の食事の基本を伝え、22項目の質問票（案）に沿って食

習慣および生活習慣の改善策が見いだせるような保護者向けガイド(案)を作成することを本研究の目的とした。

## B. 方法

幼児の栄養状態の簡易な評価結果をフィードバックするための保護者向けガイド(案)の骨子および概要は、栄養教育の専門家2名で協議した。各項目の具体的な内容は、カナダで作成された Nutri STEP の解説書<sup>4)</sup>および東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル<sup>5)</sup>、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】<sup>6)</sup>などの既存資料を参照した。

作成した教材は、小児栄養・保健教育等を専門とするワーキンググループ内で協議・検討し、一次修正を行った。次に、小児保健・小児医療の現場および研究等に携わってきた医師・管理栄養士等8名による評価を行い、各評価者の意見を基に、教材を項目ごとに再検討して二次修正を行った。また、業者によるイラストデータの作成・挿入等により、保護者向けガイド(案)を作成した。

## C. 結果

一次修正では、主に各項目で説明すべき事項や解説内容について協議したうえで、専門用語はできるだけ平易にするよう調整した。二次修正における主な意見として、「栄養状態は身体の状態であるため、「食事・食生活の簡易な評価ツール」の方が適切ではないか」「個々の料理群の説明だけでなく、食事としての組み合わせについての説明もあった方がわかりやすい」「保護者に見せる資料であれば、図や絵を多くした方が良い」「1～2歳、3～5歳の二種類に分かれている背景も説明した方が良い」「各頁で最も伝えたいメッセージを各頁のタイトルに

した方がわかりやすい」「質問票(案)は頻度で質問しているので、頻度についてフィードバックしたほうがよい」などが挙げられた。

各評価者の意見を基にガイド(案)の構成を再度整理した。教材の冒頭に「なぜ幼児期の健康的な食事が大切なのか」「幼児期の年齢区分と保護者の関わり」「1日に必要なエネルギーや栄養素と食事バランスガイドについて」「料理を組み合わせるバランスの良い食事を」について述べたうえで、3歳未満および3歳以上の区分それぞれについて、質問票(案)の22項目に沿った基本事項および改善案について述べる形式とした。

作成した「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(案))」を資料1として示した。

## D. 考察

本研究で作成する「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(案))」のねらいとして、各施設における管理栄養士をはじめとした専門職の配置数や、対象となる幼児の人数に関わらず、質問票(案)に回答した保護者全員に対して標準化された個別のフィードバックを可能とすることが挙げられる。ガイド(案)の冒頭に食生活全体の概要を示し、22項目それぞれに該当する解説ページを設けたことにより、回答者が求める情報を得やすい利点があると考えられる。

今後は、本ガイド(案)が、専門職にとって保護者への個別フィードバックに役立つものであるか、また保護者にとって幼児の食事・食生活ならびに生活習慣の改善に役立つものであるか、意見を聴取するととも

に、試験的運用などを経てガイド(案)の内容の妥当性や有用性を検証し、実装に向けたさらなる改定を行う予定である。

## E. 結論

幼児の栄養状態の簡易な評価手法として開発している質問票(案)に回答した保護者に対し、標準化された個別のフィードバックが可能となることをねらいとした教材「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(案))」を作成した。今後は、専門職及び保護者からの意見聴取や試験的運用などを経て、実装に向けたさらなる改定を行う予定である。

## 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

1. 多田由紀、佐々木溪円、和田安代、小林知未、横山徹爾、幼児の栄養状態の簡易な評価手法の開発と課題：質的調査による検討、第83回日本公衆衛生学会、2024年10月29-31日、札幌
2. 佐々木溪円、小林知未、多田由紀、和田安代、横山徹爾、小児の身長成長促進を目的として保護者が実施した生活習慣の対策、第83回日本公衆衛生学会、2024年10月29-31日、札幌
3. 小林知未、佐々木溪円、多田由紀、和田安代、横山徹爾、子どもの体格に関する情報源と子どもの体格やその誤認識に関する検討、第83回日本公衆衛生学会、2024年10月29-31日、札幌

## H. 知的財産権の出願・登録状況

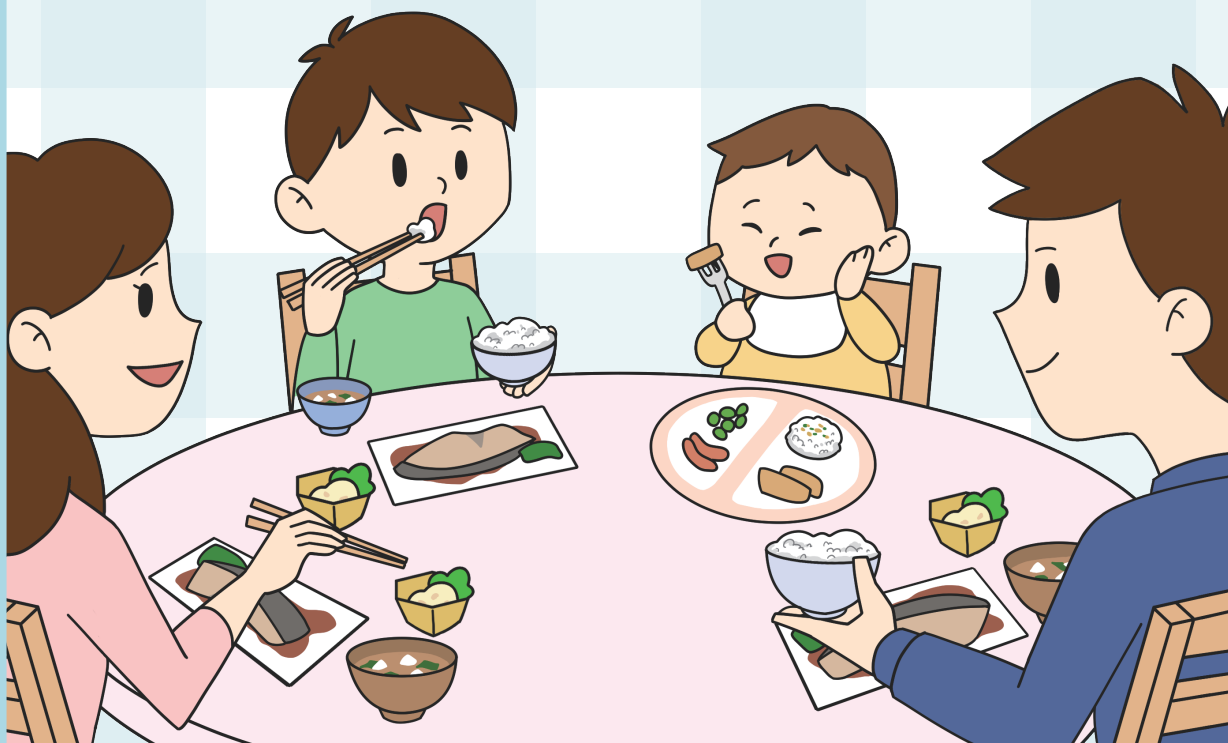
なし

## 参考文献

- 1) 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(研究代表者 横山徹爾) (2022)
- 2) 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年度総括・分担研究報告書(研究代表者 横山徹爾) (2023)
- 3) 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5年度総括・分担研究報告書(研究代表者 横山徹爾) (2024)
- 4) Nutrition Resource Centre & Janis Randall Simpson, NutriSTEP@Implementation Toolkit, [https://bpb-ca-cl.wpmucdn.com/sites.uoguelph.ca/dt/8/338/files/2023/10/NutriSTEP-Toolkit\\_complete\\_4APR2018.pdf](https://bpb-ca-cl.wpmucdn.com/sites.uoguelph.ca/dt/8/338/files/2023/10/NutriSTEP-Toolkit_complete_4APR2018.pdf), 2015
- 5) 東京都福祉保健局東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル, [https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei\\_syo/youzi.files/youjishidou\\_manual.pdf](https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/youzi.files/youjishidou_manual.pdf), 2006
- 6) 厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】 <https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf>, 2022

# 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(案))



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

## なぜ幼児期の健康的な食事が大切なのか

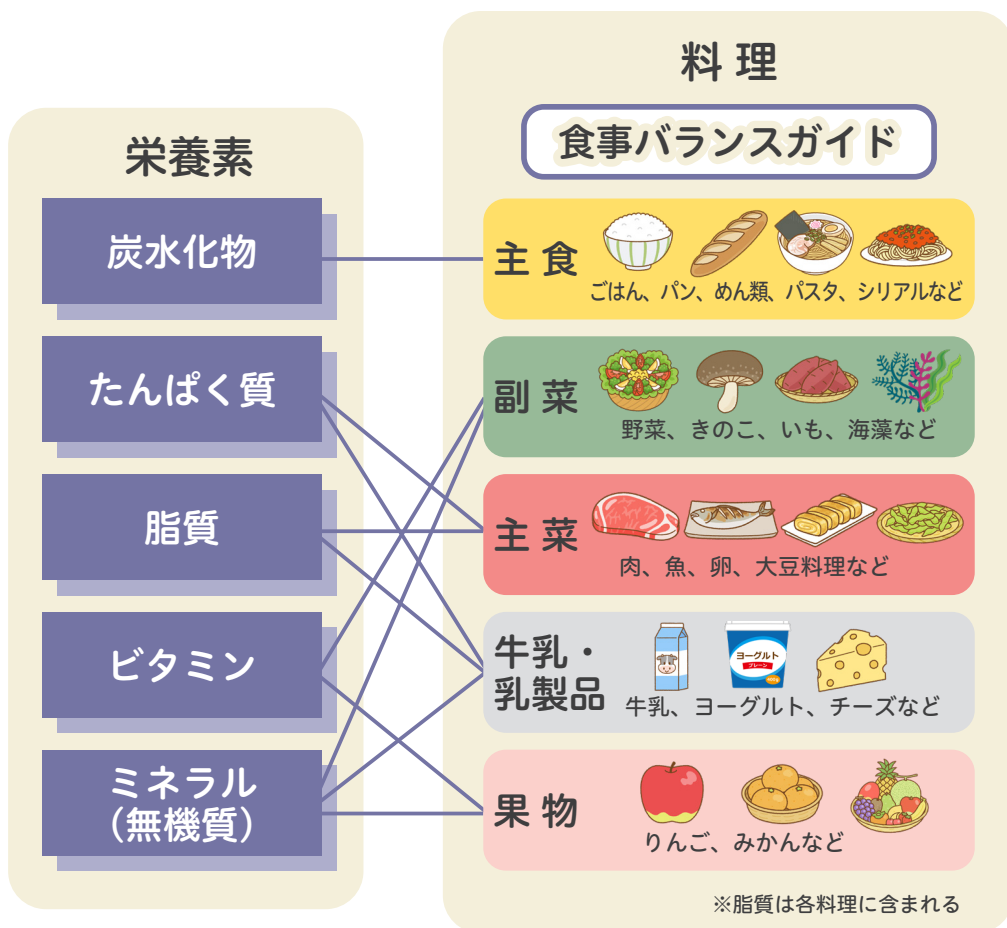
- 幼児期は成長や発達が著しく、食習慣の形成期でもあり、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。
- 健やかに成長し、活発に活動するためには、「何を」「どれだけ」食べるかということと共に、「いつ」「誰と」「どのように」食べるかということも重要になります。
- 味覚が発達するこの時期に、様々な食品を味わうことで、食事を楽しめるようになります。

## 幼児期の年齢区分と保護者の関わり

- 質問票は1歳6か月～3歳未満、3歳以上の2種類に分かれています。1～2歳は離乳食から幼児食に移行する過程で、食具の使い方を学んだり、自分で食べる機能を獲得していく時期です。3～5歳は運動習慣や電子機器類の使用など、広く生活習慣の把握が重要になります。
- いずれの年齢区分においても、保護者の生活習慣や食事内容が幼児の食事に大きな影響を与えます。お子さんと一緒に食事を食べる（共食）頻度や、保護者の方がお子さんの体格を認識できているかなども大切です。
- 食生活について困ったことがあれば、管理栄養士・栄養士等にご相談ください。

## 1日に必要なエネルギーや栄養素と 食事バランスガイドについて

- 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。幼児向け食事バランスガイドにある食事パターンが一つの目安になります。
- 質問票では、簡易的に把握するために食品群の摂取頻度のみを尋ねますが、量の目安も大切です。
- 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。



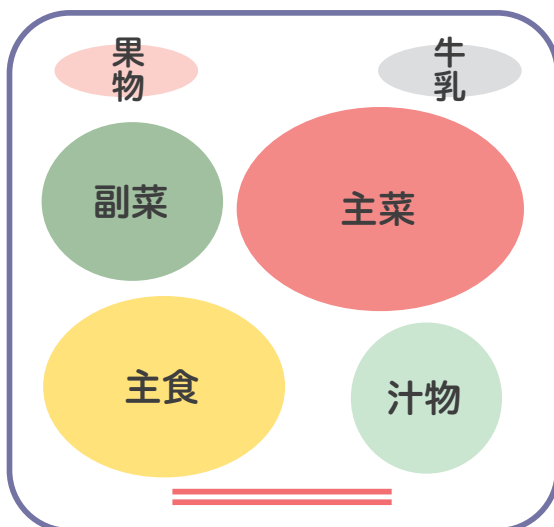
## 料理を組み合わせせてバランスの良い食事を

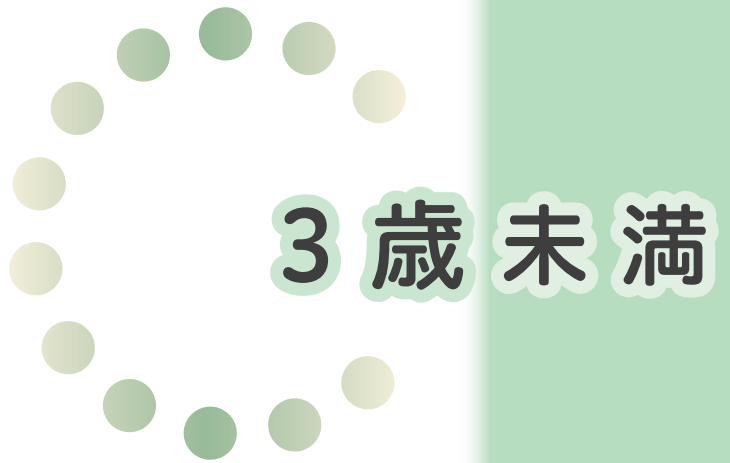
- 主食、主菜、副菜が揃った食事を1日に2回以上とることが理想です。
- 複数の料理が組み合わさった複合料理でも構いません。

例) ① 主食+主菜と副菜を兼ねた複合料理（肉野菜炒め、シチューなど）

② 主食と主菜を兼ねた複合料理（親子丼、牛丼など）+副菜

③ 主食・主菜・副菜を兼ねた複合料理（具たくさんのうどん、お好み焼きなど）

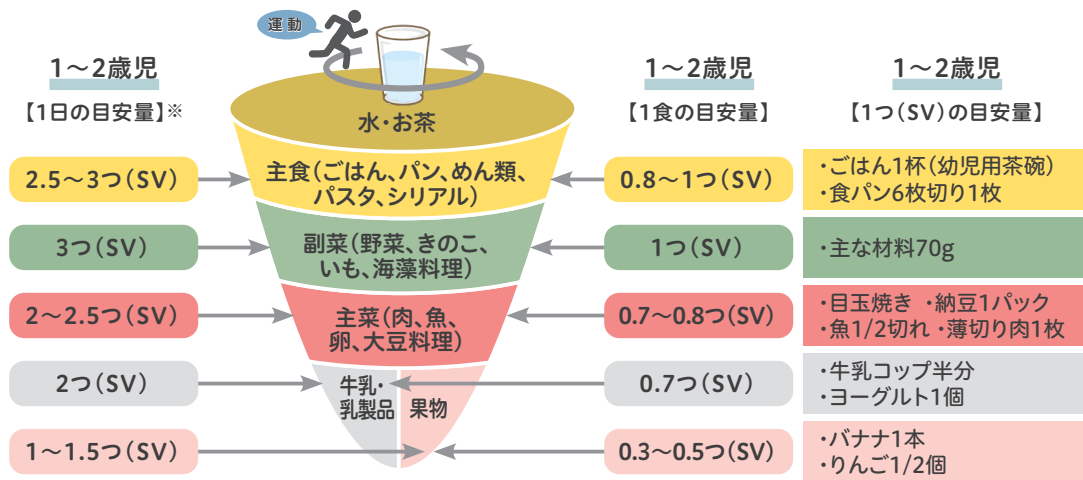




3歳未満

## 1～2歳児の食事バランス

食事バランスガイドでは、「何を」「どれだけ」食べたら良いかについて料理の目安量を示しています。



※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略です。

※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。

Q1

主食（穀類）

★ 1日の目安量：2.5～3つ（SV）（1日に3～4回）

0.5つ（SV）：

ロールパン1個、丸もち1個



1つ（SV）：

ごはん（子ども用茶碗）1杯（100g）、食パン6枚切り1枚（60g）、ゆでめん1/2杯



おにぎり中1個、シリアル（50g）



- 穀類（ごはん、パン、めん類、シリアル等）には炭水化物が多く含まれており、その日の活動だけでなく、発達・発育のためのエネルギーとなります。また、脳の働きを良くしてくれます。
- 穀類は、朝、昼、夕の毎食に取り入れましょう。
- 1日3回の食事ですり足りない分は、補食で補うようにしましょう。おにぎりやサンドイッチがおすすめです。
- 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。菓子パンを穀類の代わりに食べることは、食事バランスの点から好ましくありません。

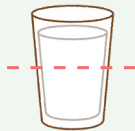
Q2

牛乳・乳製品

★ 1日の目安量：2つ (SV) (1日に2~3回)

1つ (SV)：

牛乳コップ半分 (90ml)、ヨーグルト1個 (100g)、スライスチーズ1枚 (20g)



2つ (SV)：

牛乳コップ1杯 (180ml)、飲むヨーグルト1杯 (180ml)



- 牛乳・乳製品にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を丈夫にするために必要な栄養素です。また、筋肉や神経の働きのためにも必要な栄養素です。
- 牛乳・乳製品は朝食やおやつ (間食・補食) に取り入れてみると、時間がない日でも1品増やすことができます。

Q3

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

★ 1日の目安量：3つ（SV）（1日に3回以上）

【1つの目安：70g】

0.5つ（SV）：

ブロッコリー、切り干し大根の煮物、ひじきサラダ、小松菜のお浸し



1つ（SV）：

野菜サラダ、かぼちゃサラダ、コールスロー、大学芋、具だくさん味噌汁



- 野菜は、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維など体の調子を整える栄養素を多く含みます。
- 野菜は、1度ではとり切れないので、朝、昼、夕の毎食食べるようにしましょう。
- 歯の本数や噛む力の発達に合わせて、切り方や柔らかさなど調理方法を工夫しましょう。
- メニューが生野菜に偏らないように、加熱した野菜料理も工夫すると良いでしょう。
- 野菜を食べる時は、マヨネーズ、ドレッシング、炒めものなどの油を使い過ぎないようにしましょう。
- 野菜ジュース（100%）は、全く野菜をとっていない子どもには役立ちますが、それだけでは健康的な食生活をつくることはできません。

『東京都幼児向け食事バランスガイド』をもとに1～2歳児用に換算

Q3

果物

★1日の目安量：1～1.5つ（SV）（1日に2回以上）

1つ（SV）：

みかん1個、キウイフルーツ1個、バナナ1本、柿1個、



イチゴ6個、りんご1/2個、梨1/2個、桃1個、ぶどう半房



- 果物は、ビタミンCやカリウムなど体の調子を整える栄養素を多く含みます。
- 果物を朝食やおやつ（間食・補食）に取り入れてみると、時間がない日でも1品増やすことができます。
- 果物の缶詰は、生の果物に比べて食物繊維等が少なく砂糖が多く含まれているため、エネルギーのとり過ぎにならないように注意しましょう。
- 果汁100%ジュースは、果物に比べてビタミンや食物繊維が少なく、多くの量を摂取してエネルギーのとり過ぎにならないよう注意しましょう。

『東京都幼児向け食事バランスガイド』をもとに1～2歳児用に換算

主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

★目安量：1日2~2.5つ（SV）（1日に3回程度）

0.5つ（SV）：

卵1/2個（25g）、豆腐1/6丁（50g）、納豆1/2パック（20g）



ウインナー1本（23g）、ハム1枚（20g）



1つ（SV）：

魚1/2切れ（40g）、薄切り肉（豚、牛）1枚（40g）、鶏肉小2切れ（40g）



ひき肉（40g）、豚ロース肉（40g）



重量はおおよその目安です

- 主菜に多く含まれるたんぱく質は体の色々な部分（筋肉、血、皮膚、骨、毛、爪など）を作るのに必要な栄養素です。
- 朝、昼、夕の毎食、肉、魚、卵、大豆料理のいずれかを取り入れましょう。
- 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多く含まれています。食べる量に気をつけましょう。
- ウインナー、ハム・ソーセージなどの肉加工品は塩分、脂質が多く含まれています。食べる量に気をつけましょう。

『東京都幼児向け食事バランスガイド』をもとに1~2歳児用に換算

Q8

脂質や食塩相当量の多いファストフードは控えましょう

- ファストフードは、エネルギー（カロリー）、脂質、食塩相当量が高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しやすいです。
- お子さんがファストフードを食べる回数を減らしましょう。

〈ファストフードを食べるときの工夫〉

- サイドメニューにサラダを選ぶ。
  - 飲み物は、お水やお茶、あるいは牛乳、果汁100%ジュースや野菜ジュース（砂糖や果糖ブドウ糖液糖などが入っていないもの）を選ぶ。
- ➔ エネルギー、脂質、食塩相当量を抑え、カルシウムやビタミン、食物繊維を補うことができます。

※食塩相当量とは、食品に含まれるナトリウム量を食塩の量に換算した値です。

1食の目安量

年齢	エネルギー	食塩相当量
1～2歳	300kcal	1.0g



1商品あたりのエネルギー・塩分量

ファストフード	エネルギー	食塩相当量
ハンバーガー	280kcal	1.7g
フライドポテト(S)	206kcal	0.5g
チキンナゲット	220kcal	1.1g

主要なファストフード店の平均値をもとに作成

Q9

## おやつ（間食・補食）の役割と目安

- 子どもは胃の容量が小さく、3回の食事で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、食事で不足する分をおやつ（間食・補食）で補います。
- 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るとされています。
- スナック菓子には油や食塩が多く含まれるものがあり、食べ過ぎると成長後の生活習慣病の発症リスクになるとされています。
- おやつ（間食・補食）の量の目安は、1～2歳児で1日100～150kcalとなります。甘い飲み物のエネルギーにも注意しましょう（Q10参照）。
- 市販のお菓子を利用する際は、パッケージの栄養成分表示を確認して1回の量を決めましょう。
- 甘過ぎるものや塩分の多いもの、油を多く使ったものはなるべく控え、子ども向けに味付けしてあるものを選びましょう。

### 〈1日に与えるおやつ（間食・補食）の回数と量の目安〉

時間は目安です。食事に影響がでないように、食事の前2～3時間は空けるようにしましょう。

年齢	回数	量	例
1～2歳	2回	100～150kcal	10時 ・ヨーグルト50g(31kcal) ・バナナ1/3本(27kcal) 15時 ・ロールパン1/2個(50kcal) ・お茶

Q10

甘い飲み物のとり過ぎに気をつけよう

- ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクには糖質が多く含まれています。
- 甘い飲み物を多くとると、むし歯や肥満のリスクとなることもあります。また、次の食事にも影響します。
- 水分補給はなるべくお茶か水にしましょう。
- 甘い飲み物もおやつ（間食・補食）のエネルギーとしてとらえ、おやつと合計で1日100～150kcalが目安となります。甘いお菓子を食べるときは、できるだけお茶など甘くない飲み物を合わせましょう。甘い飲み物はできるだけ控えましょう。
- 果汁100%ジュースは、果物に比べてビタミンや食物繊維が少ないため、多量に摂取してエネルギーの過剰にならないよう注意しましょう。

〈飲み物に含まれるエネルギーと糖質量（砂糖の量に換算）〉

種類	コーラ	乳酸菌飲料	スポーツドリンク	麦茶
				
内容量	500ml	80ml	500ml	100ml
エネルギー量	230kcal	64kcal	105kcal	0kcal
糖質量	57.0g	15.0g	25.5g	0g
ステックシュガー（1本3g）に換算	19本分	5本分	8.5本分	0本分

Q11

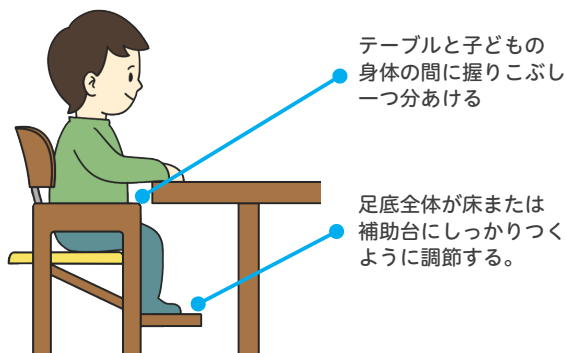
食事の困りごとへの対応例

〈偏食の対応〉

- 子どもが食べられる食材の共通点を探りましょう。例えば、食べられるものの共通点が「カリカリしているもの」であれば、別の食材を「カリカリ」するように調理して提供します。子どもの好みの形状や味付けにしたものを試してみる方法もあります。
- 苦手な食材を小さく切る、他の食材と混ぜるなどの工夫をし、食べなくてもメニューには取り入れて、食卓にだすようにするとよいでしょう。
- 歯の本数や噛む力の発達に合った調理形態かどうかを確認し、子どもが食べにくそうであれば、切り方、やわらかさ、とろみをつけるなど工夫しましょう。
- 一緒に食材の買い物に行ったり、食事のお手伝いをしてもらったりするなど、子どもが苦手な食材とかかわる機会を作りましょう。
- 子どもの気持ちを確認しながら少しずつ進めましょう。

〈遊び食べる対応〉

- テレビを消して、おもちゃを片付けるなど食事に集中できるようにしましょう。
- 1回の食事時間は20～30分を目安にして、片付けましょう。
- 食べる姿勢を見直してみましょう。胸とテーブルを同じ高さになるように椅子の座面を合わせ、背中と足の裏を安定させましょう。



## Q11

### 食事の困りごとへの対応例

#### 〈食べ過ぎの対応〉

- 体重が気になる場合、体重や身長を測定した一時点だけで判断せず、母子健康手帳に書かれている身体発育曲線のように緩やかなカーブを描いているか確認しましょう（詳細はQ13を参照してください）。
- 食べるペースが速いと、満腹を感じる前にたくさん食べてしまうので、ゆっくり食べられるような働きかけをしましょう。例えば、噛まないで飲み込めない固さのものを出すようにします。また一口食べたらくよく噛んで、口の中の食べ物を全て飲み込んでから次の一口を食べるように声かけしていきます。
- 食事を小さめの食器によそい、おかわりができるようにすると、同じ量でも満腹感が得られます。



#### 〈小食の対応〉

- お子さんの体重が身体発育曲線の基準線から大きくはずれていないことを確認しましょう。
- 食事時間にお腹が空くように、午前中の活動量を増やしたり、昼食時間を調整したりしてみましょう。お腹が空くリズムについては、Q16を参照してください。
- 1食の盛り付けを少なめにし、残さず食べられたらおかわりをあげるようにすると、達成感から食べることへの意欲がわくようになります。
- 食事が楽しい時間になるように心がけ、大人が一喜一憂し過ぎずに見守る姿勢も大切です。



Q12

食べ方の困りごとへの対応例

- 噛めない、飲み込めない、むせる、丸のみする場合は、乳歯の生え方に合った調理形態であるか確認しましょう。
- 丸のみしてしまう場合は、一口が大きくなり過ぎないように食べやすい大きさにし、「もぐもぐ」「かみかみ」などと声かけをして、奥歯でよく噛んで食べることを知らせましょう。
- むせてしまう場合は、食べることに集中する、姿勢を整える、水分をとってのどを潤してから食べる、遊びながら食べない、つめ込み過ぎない、口の中に食べ物がある時はおしゃべりなどをしないことを知らせましょう。窒息事故予防のためにも大切です。



## Q13

### 体重に関する認識

- 幼児期の肥満は、その後の学童期、思春期の肥満につながりやすく、成人期の生活習慣病の発症に関わってきます。
- 身体発育曲線を定期的にチェックしましょう。幼児期のうちから肥満にならないようにすること、すでに肥満の場合は早期に改善することが重要です。
- 体質的に小食の場合には低体重が見られる場合があります。この場合には、身体発育曲線を用いて、その子なりの成長が認められるか確認しましょう。



#### 〈身体発育曲線の見方〉

- 母子健康手帳に掲載されています。
- 縦軸に体重、横軸に身長が目盛りが記載されています。測った身長・体重のデータが目盛りのどこに位置するかを確認しましょう。そこから身長は上に、体重は横に線を伸ばして交差するところが肥満度を示す点となります。

Q13

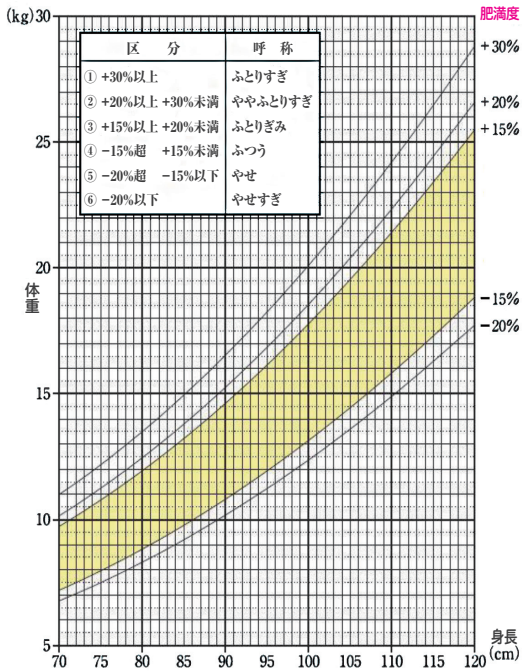
体重に関する認識

肥満とやせの目安

男の子



幼児の身長体重曲線  
\*お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

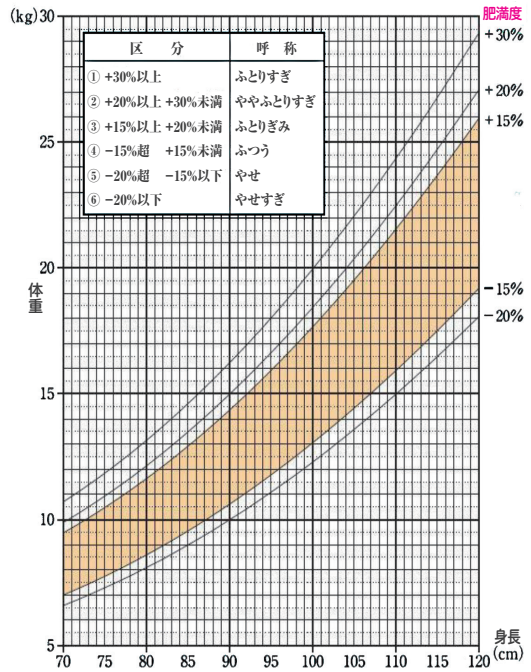


肥満とやせの目安

女の子



幼児の身長体重曲線  
\*お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。



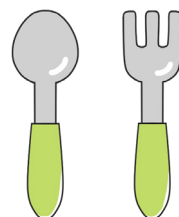
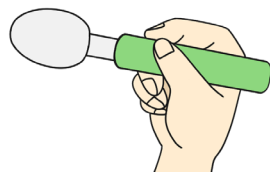
参照：日本小児科学会幼児肥満ガイド第2章幼児肥満の判定法より

肥満度区分	体格の呼称
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上 +30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上 +20%未満	ふとりぎみ
-15%超 +15%未満	ふつう
-20%超 -15%以下	やせ
-20%以下	やせすぎ

Q14

食事やおやつを自分で食べる

- 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ましょう。スプーンは口に入るボール部（食物をのせる部分）の横幅が口唇幅（口の横幅）の2/3程度のもの、ボール部が深過ぎないものを選びましょう。スプーンの持ち方は指が発達するに従い、三つ指握りが出来るようになります。周りの大人の食べ方を見本としていきます。



〈声かけ例〉

- 「おいしいね」などの声かけにより、楽しい雰囲気をつくる。
- 「もぐもぐ」「かみかみ」などと声かけし、良く噛んで食べることを知らせる。
- 食事のマナー（食事前の手洗いやあいさつ、正しい姿勢や食具の持ち方、遊びながら食べない）が身につくように声かけする。

〈その経過で得られること〉

- 自分で食べる楽しみ
- 一口量を覚える
- 自分に見合った食事量、食事・栄養バランスへの理解
- 食べ物を触ったり、握ったりすることによる食べ物への関心の高まり



Q15

哺乳瓶やストローマグの使用は減らしていきましょう

- 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、糖質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。



- 手指の動きも発達してくるので、自分でコップを持って飲む練習をさせましょう。

Q16

おなかがすくリズムを整えましょう

- 食事の前におなかが空いていると食べる意欲につながります。
- 「おなかがすくリズムをもつ」ことで、就学の頃までには家族と同じように食事ができるようになり、同時に生活リズムも整います。
- 幼児期におなかがすくリズムを整えることで、学童期以降の、1日3回の食事やおやつ（間食・補食）のきちんとした食事習慣につながります。



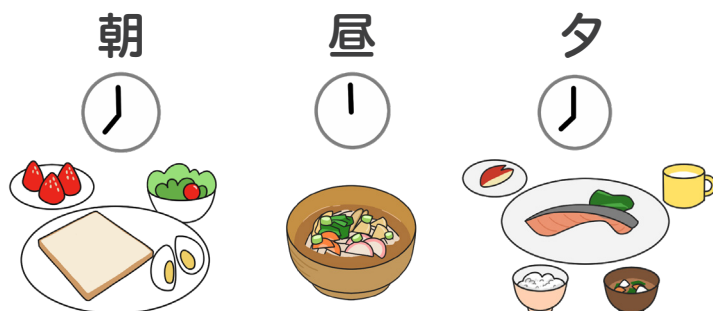
〈おなかがすくリズムをもつために必要なこと〉

- 寝る前には飲食をせずに夜はぐっすり寝ましょう。消化が進み、朝食をおいしくしっかり食べられます。
- 夕食後も飲食を続けることは、①胃や腸などが休まらないことによる睡眠の質の低下、②副交感神経活動に影響して排便や食欲のリズムの乱れにつながります。
- 体をたくさん動かす遊びをしましょう。
- おやつ（間食・補食）を与える時間を決め、食事と2～3時間空けるようにしましょう。  
→ 食事を点でとらえるのではなく、生活全体のリズムとして継続させることが大切です。

Q17

1日の食事とおやつ（間食・補食）はリズムが大切

- 朝、昼、夕の3食のリズムを規則的なものにしましょう。



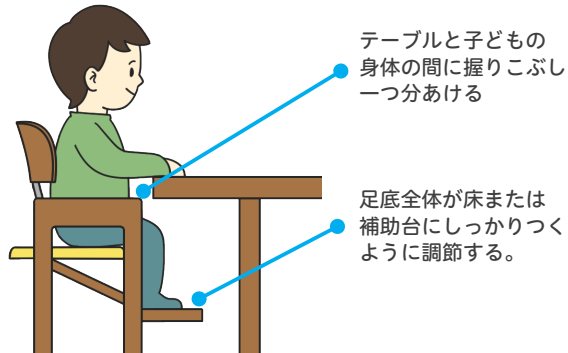
- 幼児期の子どもは体が小さく、1回に食べられる量が少ないので、1日3回の食事に加えて、とりきれないエネルギーや栄養素を、おやつ（間食・補食）で1日1～2回補うことが大切です。
- お子さんの年齢に即した1日のおやつ（間食・補食）のエネルギーと、おやつで与える補食（おにぎり・パンなど）や果物、お菓子、飲み物などのエネルギーの目安を把握しておくといいです。Q9・10を参照してください。



## Q18

### 食事に集中できる環境を作りましょう

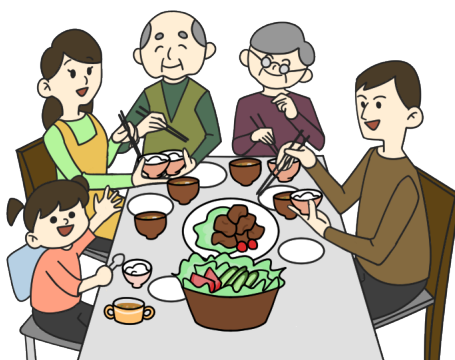
- 食事中にテレビやタブレットを見たり、おもちゃで遊ばないことで、食事に集中できるようになり、窒息事故の予防にもつながります。
- 家族との会話により、コミュニケーションが図れるほか、食事に関する話題を出すことで、食べ物に興味を持つきっかけを作ることにつながります。
- 食事に集中できる環境を作るためには、以下のことが大切です。
  - (1) 空腹で食事時間を迎えるなど生活リズムを整える
  - (2) テレビを消し、おもちゃも片付ける
  - (3) 姿勢を良くする → 胸とテーブルが同じ高さになるように椅子の座面を合わせましょう。また、背中と足の裏を安定させましょう



## Q19

### 大人の誰かと夕食を一緒に食べましょう

- 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、みんなで分け合うなど思いやりの気持ちを育みます。また、食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、規則正しい食生活に関連し、良い影響を及ぼします。
- 2～6歳児の保護者を対象とした平成27年度乳幼児栄養調査では、子どもが夕食を毎日誰かと食べている家庭は94.2%でした。
- 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あいましょう。



## Q20

### スクリーンから離れましょう

- 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。
- こども家庭庁が実施した令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査では、2歳児のインターネットの利用状況は平均106.8分（平日1日あたり）でした。しかし、日本小児科医会は、「2歳以下のこどもにはテレビ・ビデオ視聴を控えること」「食事中のテレビ・DVD視聴はやめること」「すべてのメディア※への接触の総時間は、1日2時間までを目安とすること」などを推奨しています。

※ここでのメディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。



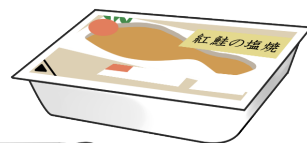
Q21

精神的なゆとり

- 育児をしていると、イライラしたり疲労を感じたりすることもあります。1歳6か月児の約20%、3歳児の約25%の母親は、ゆったりとした気分で過ごせる時間がありません。
- 保護者が不安や疲労、ネガティブな気持ちの時は、食べ過ぎてしまうことがあります。この様な食事のとり方をすると、子どももイライラした気分を解消させるために食べ過ぎてしまいます。



- 疲労を感じている保護者は、子どもをなだめるために食べ物を使用することが多くなります。
- 保護者がストレスを強く感じたり憂鬱な気分になったりする日は、自分で調理したメニューが少なくなりがちですが、完璧を求めなくても構いません。
- 煮るだけ、焼くだけ、買うだけのお惣菜を利用しても構いませんので、食材のバランスに工夫をして買しましょう。また、食材のバランスを考えることも面倒な日は無理をせずに、気分がすぐれている時に健康的な食事を考えましょう。



- 育児での悩み事が続く時は、自分だけで抱え込まずに、周囲にSOSを出しましょう。家族や友人以外にも、市の保健師が悩み事を解決する方法を一緒に考えることもできます。

Q22

経済的なゆとり

- 経済的なゆとりが少なくなると、野菜を食べる頻度が少なくなり、スナック菓子を食べる頻度が高くなるなどの食生活の影響が起きやすくなります。
- 経済的なゆとりが少ない場合は、子どもが肥満になりやすいことも明らかになっています。
- 食材の安売り日やフードバンクの利用により、食材のバランスを工夫をしましょう。




- 全国でこども食堂※の設置数が増えています。地域のこども食堂はインターネットで検索することができます。

※こども食堂には多様な形態がありますが、無料または低額で利用できる食堂を指します。地域の子どもや保護者が気軽に立ち寄り、栄養バランスの取れた食事を取りながら、相互に交流する場を民間団体等が提供する取組です。



- 悩み事が続く時は、自分だけで抱え込まずに、周囲にSOSを出しましょう。家族や友人以外にも、市の保健師が悩み事を解決する方法を一緒に考えることもできます。

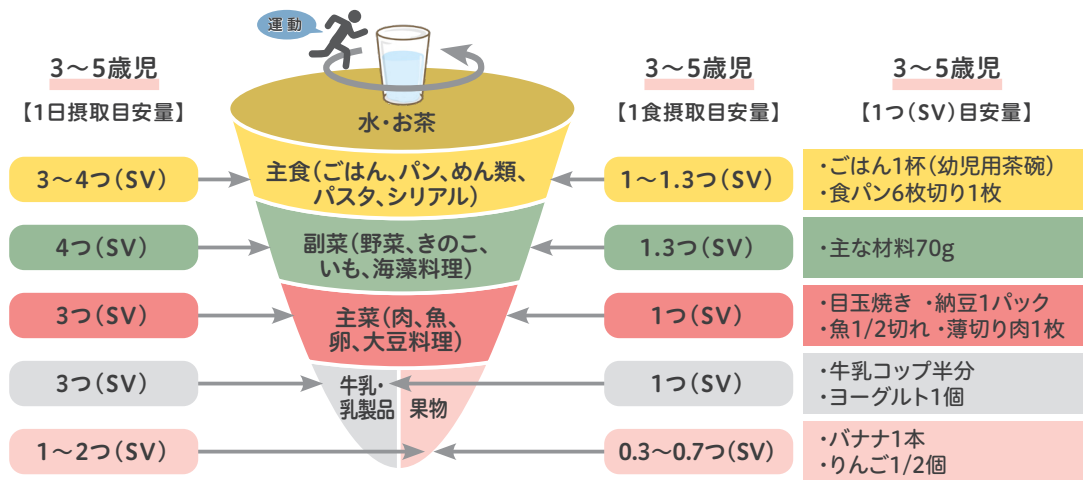


3歳以上

★★★ 3歳以上 ★★★

## 食事バランスガイド

食事バランスガイドでは、「何を」「どれだけ」食べたら良いかについて  
目安量を示しています。



※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

★★★ 3歳以上 ★★★

Q1

## 主食（穀類）

★1日の目安量：3～4つ（SV）（1日に3～4回）

0.5つ（SV）：

ロールパン1個、クロワッサン1個、フランスパン1切（35g）

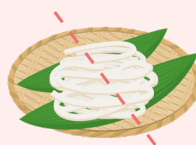


1つ（SV）：

ごはん（子ども用茶碗）1杯（100g）、おにぎり中1個、食パン6枚切り1枚、



丸餅2個、シリアル（50g）、いなり寿司2個、ゆでめん1/2杯



- 穀類（ごはん、パン、めん類、シリアル等）には炭水化物が多く含まれており、その日の活動だけでなく、発達・発育のためのエネルギーとなります。また、脳の働きを良くしてくれます。
- 朝、昼、夕の毎食で取り入れましょう。
- 1日3回の食事ですり足りない分は、補食で補うようにしましょう。おにぎりやサンドイッチがおすすめです。
- 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。

★★★ 3歳以上 ★★★

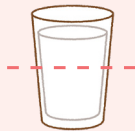
## Q2

### 牛乳・乳製品

★1日の目安量：3つ (SV) (1日に2~3回)

1つ (SV) :

牛乳コップ半分 (90ml)、ヨーグルト1個 (100g)、スライスチーズ1枚 (20g)



2つ (SV) :

牛乳コップ1杯 (180ml)、飲むヨーグルト1杯 (180ml)



- 牛乳・乳製品にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を丈夫にするために必要な栄養素です。また、筋肉や神経の働きのためにも必要な栄養素です。
- 牛乳・乳製品は朝食やおやつ (間食・補食) に取り入れてみると、時間がない日でも1品増やすことができます。

★★★ 3歳以上 ★★★

Q3

## 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

★1日の目安量：4つ（SV）（1日に3回以上）

【1つの目安：70g】

1つ（SV）：

ブロッコリー、切り干し大根の煮物、ひじきサラダ、小松菜のお浸し



2つ（SV）：

野菜サラダ、かぼちゃサラダ、コールスロー、大学芋、具だくさん味噌汁



- 野菜は、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維など体の調子を整える栄養素を多く含みます。
- 野菜は、1度ではとり切れないので、朝、昼、夕の毎食とるようにしましょう。
- 歯の本数や噛む力の発達に合わせて切り方や柔らかさなど調理方法を工夫しましょう。
- メニューが生野菜に偏らないように、加熱した野菜料理も工夫すると良いでしょう。
- 野菜を食べるときは、マヨネーズ、ドレッシング、炒めものなどの油を使いすぎないようにしましょう。
- 野菜ジュース（100%）は、全く野菜をとっていない子どもには役立ちますが、それだけでは健康的な食生活をつくることはできません。

★★★ 3歳以上 ★★★

## Q4

### 果物

★1日の目安量：1～2つ（SV）（1日に2回以上）

1つ（SV）：

牛みかん1個、キウイフルーツ1個、バナナ1本、柿1個、



イチゴ6個、りんご1/2個、梨1/2個、桃1個、ぶどう半房



- 果物は、ビタミンCやカリウムなど体の調子を整える栄養素を多く含みます。
- 果物を朝食やおやつ（間食・補食）に取り入れてみると、時間がない日でも1品増やすことができます。
- 果物の缶詰は、生の果物に比べて食物繊維等が少なく砂糖が多く含まれているため、エネルギーのとりすぎにならないように注意しましょう。
- 果汁100%ジュースは、果物に比べてビタミンや食物繊維が少なく、多くの量を摂取してエネルギーのとりすぎにならないよう注意しましょう。

★★★ 3歳以上 ★★★

Q5~8

主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

★ 目安量：1日3つ（SV）（1日に3回程度）

1つ（SV）：

目玉焼き（50g）、豆腐1/3丁（100g）、納豆1パック（40g）、ウインナー2本（45g）



焼き魚（40g）、煮魚（30g）、豚肉の生姜焼き（40g）



鶏肉のから揚げ（40g）、ハンバーグ（90~100g）、肉だんごスープ（40g）



『東京都幼児向け食事バランスガイド』参照

- 主菜に多く含まれるたんぱく質は体の色々な部分（筋肉、血、皮膚、骨、毛、爪など）を作るのに必要な栄養素です。
- 朝、昼、夕の毎食、肉、魚、卵、大豆・大豆製品のいずれかを取り入れましょう。
- 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多く含まれています。食べる量に気をつけましょう。
- ウインナー、ハム、ソーセージなどの肉加工品は塩分、脂質が多く含まれています。食べる量に気をつけましょう。

Q9

脂質や食塩相当量の多いファストフードは控えましょう

- ファストフードは、エネルギー（カロリー）、脂質、食塩相当量が高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しやすいです。
- お子さんがファストフードを食べる回数を減らしましょう。

〈ファストフードを食べるときの工夫〉

- サイドメニューにサラダを選ぶ。
  - 飲み物は、お水やお茶、あるいは牛乳、果汁100%ジュースや野菜ジュース（砂糖や果糖ブドウ糖液糖が入っていないもの）を選ぶ。
- ➔ エネルギー、脂質、食塩相当量を抑え、カルシウムやビタミン、食物繊維を補うことができます。

※食塩相当量とは、食品に含まれるナトリウム量を食塩の量に換算した値です。

1食の目安量

年齢	エネルギー	食塩相当量
3～5歳	400kcal	1.5g



1商品あたりのエネルギー・塩分量

ファストフード	エネルギー	食塩相当量
ハンバーガー	280kcal	1.7g
フライドポテト(S)	206kcal	0.5g
チキンナゲット	220kcal	1.1g

主要なファストフード店の平均値をもとに作成

## Q10

### おやつ（間食・補食）の役割と目安

- 子どもは胃の容量が小さく、3回の食事で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、食事で不足する分をおやつ（間食・補食）で補います。
- 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るとされています。
- スナック菓子には油や食塩が多く含まれるものがあり、食べ過ぎると成長後の生活習慣病の発症リスクになるとされています。
- おやつ（間食・補食）の量の目安は、3～5歳児で1日150～200kcalとなります。甘い飲み物のエネルギーにも注意しましょう（Q11参照）。
- 市販のお菓子を利用する際は、パッケージの栄養成分表示を確認して1回の量を決めましょう。
- 甘すぎるものや塩分の多いもの、油を多く使ったものはなるべく控え、子ども向けに味付けしてあるものを選びましょう。

#### 〈1日に与えるおやつ（間食）の回数と量の目安〉

時間は目安です。食事に影響がでないように、食事の前2～3時間は空けるようにしましょう。

年齢	回数	量	例
3～5歳	1回	150～ 200kcal	15時 ・ふかし芋1/3本(105kcal) ・牛乳150ml(92kcal)

## Q11

### 甘い飲み物のとり過ぎに気をつけよう

- ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクには糖質が多く含まれています。
- 甘い飲み物を多くとると、むし歯や肥満のリスクとなることもあります。また、次の食事にも影響します。
- 水分補給はなるべくお茶か水にしましょう。
- 甘い飲み物もおやつ（間食・補食）のエネルギーとしてとらえ、おやつと合計で1日150～200kcalが目安となります。甘いお菓子を食べるときは、できるだけお茶など甘くない飲み物を合わせましょう。甘い飲み物はできるだけ控えましょう。
- 果汁100%ジュースは、果物に比べてビタミンや食物繊維が少ないため、多くの量を摂取してエネルギーの過剰にならないよう注意しましょう。

#### 〈飲み物に含まれるエネルギーと糖質量（砂糖の量に換算）〉

種類	コーラ	乳酸菌飲料	スポーツドリンク	麦茶
				
内容量	500ml	80ml	500ml	100ml
エネルギー量	230kcal	64kcal	105kcal	0kcal
糖質量	57.0g	15.0g	25.5g	0g
スティックシュガー（1本3g）に換算	19本分	5本分	8.5本分	0本分

## Q12

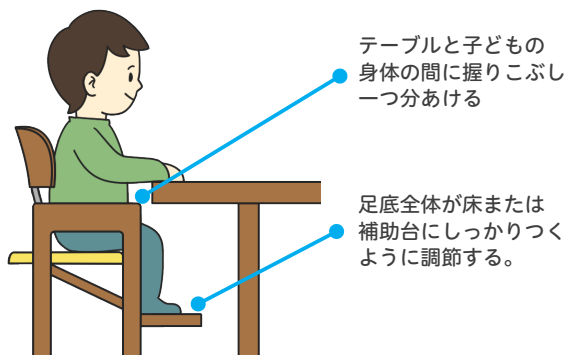
### 食事の困りごとへの対応例

#### 〈偏食の対応〉

- 子どもが食べられる食材の共通点を探りましょう。例えば、食べられるものの共通点が「カリカリしているもの」であれば、別の食材を「カリカリ」するように調理して提供します。子どもの好みの形状や味付けにしたものを試してみる方法もあります。
- 苦手な食材を小さく切る、他の食材と混ぜるなどの工夫をし、食べなくてもメニューには取り入れて、食卓にだすようにするとよいでしょう。
- 歯の本数や噛む力の発達に合った調理形態かどうかを確認し、子どもが食べにくそうであれば、切り方、やわらかさ、とろみをつけるなど工夫しましょう。
- 一緒に食材の買い物に行ったり、食事のお手伝いをしてもらったりするなど、子どもが苦手な食材とかかわる機会を作りましょう。
- 子どもの気持ちを確認しながら少しずつ進めましょう。

#### 〈遊び食べの対応〉

- テレビを消して、おもちゃを片付けるなど食事に集中できるようにしましょう。
- 1回の食事時間は20～30分を目安にして、片付けましょう。
- 食べる姿勢を見直してみましょう。胸とテーブルを同じ高さになるように椅子の座面を合わせ、背中と足の裏を安定させましょう。



## Q12

### 食事の困りごとへの対応例

#### 〈食べ過ぎの対応〉

- 体重が気になる場合、体重や身長を測定した一時点だけで判断せず、母子健康手帳に書かれている身体発育曲線のように緩やかなカーブを描いているか確認しましょう（詳細はQ14を参照してください）。
- 食べるペースが速いと、満腹を感じる前にたくさん食べてしまうので、ゆっくり食べられるような働きかけをしましょう。例えば、噛まないと飲み込めない固さのものを出すようにします。また一口食べたらくよく噛んで、口の中の食べ物を全て飲み込んでから次の一口を食べるように声かけしていきます。
- 食事を小さめの食器によそい、おかわりができるようにすると、同じ量でも満腹感が得られます。



#### 〈小食の対応〉

- お子さんの体重が身体発育曲線の基準線から大きくはずれていないことを確認しましょう。
- 食事時間にお腹が空くように、午前中の活動量を増やしたり、昼食時間を調整したりしてみましょう。お腹が空くリズムについては、Q15を参照してください。
- 1食の盛り付けを少なめにし、残さず食べられたらおかわりをあげるようにすると、達成感から食べることへの意欲がわくようになります。
- 食事が楽しい時間になるように心がけ、大人が一喜一憂し過ぎずに見守る姿勢も大切です。



Q13

食べ方の困りごとへの対応例

- 噛めない、飲み込めない、むせる、丸のみする場合は、乳歯の生え方に合った調理形態であるか確認しましょう。
- 奥歯が生えそろっても、噛む力は成人の1/5程度のため、大人と同じ固さの食物を食べることが難しいことが多いです。
- 丸のみしてしまう場合は、一口量が適切か確認しましょう。奥歯を使ってよく噛むように声かけしましょう。
- むせてしまう場合は、食べることに集中する、姿勢を整える、水分をとってのどを潤してから食べる、遊びながら食べない、つめ込み過ぎない、口の中に食べ物がある時はおしゃべりなどをしないことを知らせましょう。窒息事故予防のためにも大切です。
- 詰め込みを防ぐために、早く食べるようにせかすことを控えましょう。



## Q14

### 体重に関する認識

- 幼児期の肥満は、その後の学童期、思春期の肥満につながりやすく、成人期の生活習慣病の発症に関わってきます。
- 身体発育曲線を定期的にチェックしましょう。幼児期のうちから肥満にならないようにすること、すでに肥満の場合は早期に改善することが重要です。
- 体質的に小食の場合には低体重が見られる場合があります。この場合には、身体発育曲線を用いて、その子なりの成長が認められるか確認しましょう。



#### 〈身体発育曲線の見方〉

- 母子健康手帳に掲載されています。
- 縦軸に体重、横軸に身長が目盛りが記載されています。測った身長・体重のデータが目盛りのどこに位置するかを確認しましょう。そこから身長は上に、体重は横に線を伸ばして交差するところが肥満度を示す点となります。

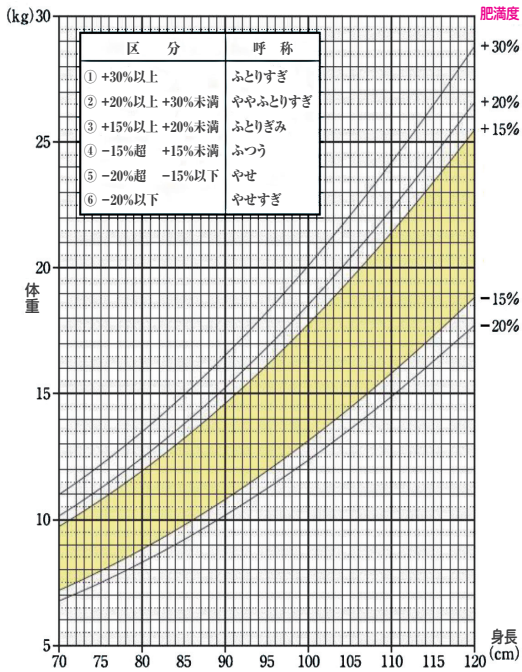
Q14

体重に関する認識

肥満とやせの目安



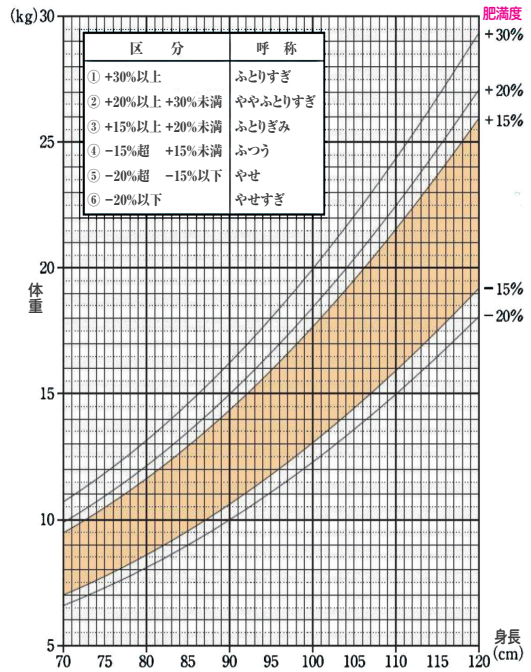
幼児の身長体重曲線  
\*お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。



肥満とやせの目安



幼児の身長体重曲線  
\*お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。



参照：日本小児科学会幼児肥満ガイド第2章幼児肥満の判定法より

肥満度区分	体格の呼称
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上 +30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上 +20%未満	ふとりぎみ
-15%超 +15%未満	ふつう
-20%超 -15%以下	やせ
-20%以下	やせすぎ

## Q15

### おなかがすくリズムを整えましょう

- 食事の前におなかが空いていると食べる意欲につながります。
- 「おなかがすくリズムをもつ」ことで、就学の頃までには家族と同じように食事ができるようになり、同時に生活リズムも整います。
- 幼児期におなかがすくリズムを整えることで、学童期以降の、1日3回の食事やおやつ（間食・補食）のきちんとした食事習慣につながります。



#### 〈おなかがすくリズムをもつために必要なこと〉

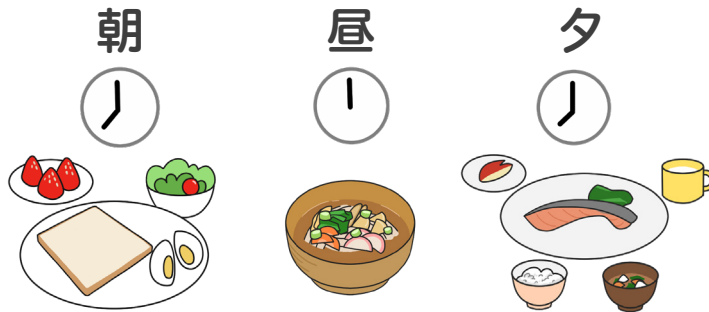
- 寝る前には飲食をせずに夜はぐっすり寝ましょう。消化が進み、朝食をおいしくしっかり食べられます。
- 夕食後も飲食を続けることは、①胃や腸などが休まらないことによる睡眠の質の低下、②副交感神経の活動に影響して排便や食欲のリズムの乱れにつながります。
- 体をたくさん動かす遊びをしましょう。
- おやつ（間食・補食）を与える時間を決め、食事と2～3時間空けるようにしましょう。
  - ➔ 食事を点でとらえるのではなく、生活全体のリズムとして継続させることが大切です。

★★★ 3歳以上 ★★★

## Q16

### 食事とおやつ（間食・補食）はリズムが大切

- 朝、昼、夕の3食のリズムを規則的にしましょう。



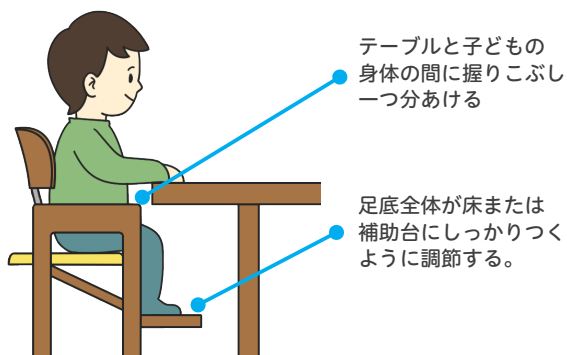
- 幼児期の子どもは体が小さく、1回に食べられる量が少ないので、1日3回の食事に加えて、とりきれないエネルギーや栄養素をおやつ（間食・補食）で1日1～2回補うことが大切です。
- お子さんの年齢に即した1日のおやつ（間食・補食）のエネルギーと、おやつで与える補食（おにぎり・パンなど）、果物、お菓子、飲み物などのエネルギーの目安を把握しておくといいです。Q10・11を参照してください



## Q17

### 食事に集中できる環境を作りましょう

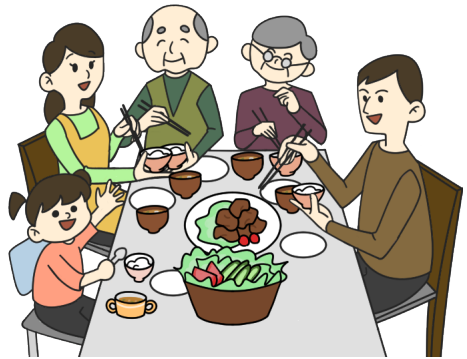
- 食事中にテレビやタブレットを見たり、おもちゃで遊ばないことで、食事に集中できるようになり、窒息事故の予防にもつながります。
- 家族との会話により、コミュニケーションが図れるほか、食事に関する話題を出すことで、食べ物に興味を持つきっかけを作ることにつながります。
- 食事に集中できる環境を作るためには、以下のことが大切です。
  - (1) 空腹で食事時間を迎えるなど生活リズムを整える
  - (2) テレビを消し、おもちゃも片付ける
  - (3) 姿勢を良くする → 胸とテーブルが同じ高さになるように椅子の座面を合わせましょう。また、背中と足の裏を安定させましょう



## Q18

### 大人の誰かと夕食を一緒に食べましょう

- 誰かと一緒に食事をする事は、コミュニケーションの場となり、みんなで分け合うなどの思いやりの気持ちを育みます。また、食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、規則正しい食生活に関連し、良い影響を及ぼします。

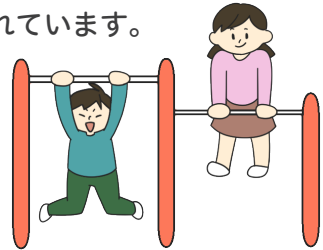


- 2～6歳児の保護者を対象とした平成27年度乳幼児栄養調査では、子どもが夕食を毎日誰かと食べている家庭は94.2%でした。
- 1日1回は家族等で一緒に食事をとることができるように協力しあいましょう。

## Q19

### 外遊びを積極的にしましょう

- 外遊びは、幼児の身体活動量を増やす要因の1つです。
- 身体活動量は、体型や生活リズムに影響を及ぼします。
- 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、食事に集中できるようになります。
- 身体活動量を増やすことは、肥満予防の効果も認められています。



## Q20

### スクリーンから離れましょう

- 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。
- こども家庭庁が実施した令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査では、5歳児のインターネットの利用状況は平均111.8分（平日1日あたり）でした。しかし、日本小児科医会は、「食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめること」「すべてのメディア※への接触の総時間は、1日2時間までを目安とすること」などを推奨しています。

※ここでのメディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。



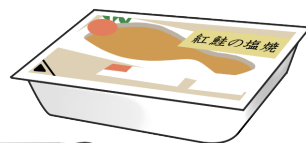
Q21

精神的なゆとり

- 育児をしていると、イライラしたり疲労を感じたりすることもあります。1歳6か月児の約20%、3歳児の約25%の母親は、ゆったりとした気分で過ごせる時間がありません。
- 保護者が不安や疲労、ネガティブな気持ちの時は、食べ過ぎてしまうことがあります。この様な食事のとり方をすると、子どももイライラした気分を解消させるために食べ過ぎてしまいます。



- 疲労を感じている保護者は、子どもをなだめるために食べ物を使用することが多くなります。
- 保護者がストレスを強く感じたり憂鬱な気分になったりする日は、自分で調理したメニューが少なくなりがちですが、完璧を求めなくても構いません。
- 煮るだけ、焼くだけ、買うだけのお惣菜を利用しても構いませんので、食材のバランスに工夫をして買しましょう。また、食材のバランスを考えることも面倒な日は無理をせずに、気分がすぐれている時に健康的な食事を考えましょう。



- 育児での悩み事が続く時は、自分だけで抱え込まずに、周囲にSOSを出しましょう。家族や友人以外にも、市の保健師が悩み事を解決する方法を一緒に考えることもできます。

Q22

経済的なゆとり

- 経済的なゆとりが少なくなると、野菜を食べる頻度が少なくなり、スナック菓子を食べる頻度が高くなるなどの食生活の影響が起きやすくなります。
- 経済的なゆとりが少ない場合は、子どもが肥満になりやすいことも明らかになっています。
- 食材の安売り日やフードバンクの利用により、食材のバランスを工夫をしましょう。



- 全国でこども食堂※の設置数が増えています。地域のこども食堂はインターネットで検索することができます。

※こども食堂には多様な形態がありますが、無料または低額で利用できる食堂を指します。地域の子どもや保護者が気軽に立ち寄り、栄養バランスの取れた食事をとりながら、相互に交流する場を民間団体等が提供する取組です。



- 悩み事が続く時は、自分だけで抱え込まずに、周囲にSOSを出しましょう。家族や友人以外にも、市の保健師が悩み事を解決する方法を一緒に考えることもできます。

## 参考文献

連番	著者・団体名・引用元	タイトル	URL・発行元・雑誌名	発表年	最終閲覧日
1	Nutrition Resource Centre & Janis Randall Simpson	N u t r i S T E P ® Implementation Toolkit	<a href="https://bpb-ca-c1.wpmucdn.com/sites.uoguelph.ca/dist/8/338/files/2023/10/NutriSTEP-Toolkit_complete_4APR2018.pdf">https://bpb-ca-c1.wpmucdn.com/sites.uoguelph.ca/dist/8/338/files/2023/10/NutriSTEP-Toolkit_complete_4APR2018.pdf</a>	2015	2025年1月31日
2	農林水産省	第4次食育推進基本計画	<a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf</a>	2021	2025年1月31日
3	厚生労働省雇用均等・児童家庭局	楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～	<a href="https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf">https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf</a>	2004	2025年1月31日
4	東京都福祉保健局	東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル	<a href="https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/youzi.files/youjishidou_manual.pdf">https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/youzi.files/youjishidou_manual.pdf</a>	2006	2025年1月31日
5	東広島地域活動栄養士会	大切な幼児期の食事～からだに栄養～	<a href="https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/material/files/group/36/youjisyoku24.pdf">https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/material/files/group/36/youjisyoku24.pdf</a>	2023	2025年1月31日
6	公益社団法人奈良県栄養士会	1～2歳の食事/平成24年	<a href="https://nara-eiyoushikai.or.jp/site/wp-content/uploads/2021/04/1～2歳の食事.pdf">https://nara-eiyoushikai.or.jp/site/wp-content/uploads/2021/04/1～2歳の食事.pdf</a>	2012	2025年1月31日
7	印西市子育てポータルサイト	食事量の目安(幼児1～2歳)	<a href="https://www.city.inzai.lg.jp/kosodatenavi/cmsfiles/contents/0000017/17235/syokuziryounomeyasu1-2sai.pdf">https://www.city.inzai.lg.jp/kosodatenavi/cmsfiles/contents/0000017/17235/syokuziryounomeyasu1-2sai.pdf</a>	2024	2025年1月31日
8	藤沢良知 監修	見て・書いて・楽しく学ぶ新・栄養ってなあに? 5・6年生	全国学校給食協会 発行	2005	
9	農林水産省	世代・ライフスタイル別トピックス「大切な栄養素カルシウム」	<a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html</a>		2025年1月31日
10	みずほりサーチ & テクノロジー株式会社	児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究報告書	<a href="https://www.mizuho-rt.co.jp/case/research/pdf/r04kosodate2022_05.pdf">https://www.mizuho-rt.co.jp/case/research/pdf/r04kosodate2022_05.pdf</a>	2023	2025年1月31日
11	マクドナルド公式サイト	ハンバーガー	<a href="https://www.mcdonalds.co.jp/products/1010/">https://www.mcdonalds.co.jp/products/1010/</a>		2025年1月31日
12	ロッテリア公式サイト	アレルギー・栄養・原料原産地情報(ハンバーガー・フレンチフライポテト S・チキンからあげと(3本入り))	<a href="https://www.lotteria.jp/quality/eiyou/">https://www.lotteria.jp/quality/eiyou/</a>		2025年1月31日
13	モスバーガー公式サイト	ハンバーガー	<a href="https://www.mos.jp/menu/detail/?menu_id=010036&amp;c_id=1">https://www.mos.jp/menu/detail/?menu_id=010036&amp;c_id=1</a>		2025年1月31日
14	マクドナルド公式サイト	マックフライポテト®	<a href="https://www.mcdonalds.co.jp/products/2010/">https://www.mcdonalds.co.jp/products/2010/</a>		2025年1月31日
15	モスバーガー公式サイト	フレンチフライポテト	<a href="https://www.mos.jp/menu/detail/?menu_id=P00015&amp;c_id=7">https://www.mos.jp/menu/detail/?menu_id=P00015&amp;c_id=7</a>		2025年1月31日
16	マクドナルド公式サイト	チキンマックナゲット® 5ピース	<a href="https://www.mcdonalds.co.jp/products/1610/">https://www.mcdonalds.co.jp/products/1610/</a>		2025年1月31日
17	モスバーガー公式サイト	チキンナゲット(5コ入り)※ソース別売	<a href="https://www.mos.jp/menu/detail/?menu_id=210007&amp;c_id=7">https://www.mos.jp/menu/detail/?menu_id=210007&amp;c_id=7</a>		2025年1月31日
18	佐々木溪円 他	幼児期の甘い間食の習慣的な摂取と生活習慣に関する乳幼児健康診査を活用した分析	日本公衆衛生雑誌 68(1)	2021	

連番	著者・団体名・引用元	タイトル	URL・発行元・雑誌名	発表年	最終閲覧日
19	下関市	幼児食のポイント	<a href="https://www.city.shimonoseki.lg.jp/site/buchiuma/96584.html">https://www.city.shimonoseki.lg.jp/site/buchiuma/96584.html</a>	2023	2025年1月31日
20	交野市	幼児期のおやつ	<a href="https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2018050900025/file_contents/youzikinooyatu.pdf">https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2018050900025/file_contents/youzikinooyatu.pdf</a>	2018	2025年1月31日
21	印西市子育てポータルサイト	幼児期の食事のポイント 飲み物	<a href="https://www.city.inzai.lg.jp/kosodatenavi/0000017440.html">https://www.city.inzai.lg.jp/kosodatenavi/0000017440.html</a>	2024	2025年1月31日
22	熊谷市	賢く水分摂取をしましょう	<a href="https://www.city.kumagaya.lg.jp/kenkouhukushi/kenkohoken/keihatu/shokumame/shokunomamezyouhou.html">https://www.city.kumagaya.lg.jp/kenkouhukushi/kenkohoken/keihatu/shokumame/shokunomamezyouhou.html</a>	2021	2025年1月31日
23	厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)	幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】	<a href="https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf">https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf</a>	2022	2025年1月31日
24	小千谷市	おうちDEわんパークNO.25	<a href="https://www.city.ojiya.niigata.jp/uploaded/attachment/21029.pdf">https://www.city.ojiya.niigata.jp/uploaded/attachment/21029.pdf</a>	2020	2025年1月31日
25	川崎市	幼児食について 1歳6か月～2歳頃の食事	<a href="https://www.city.kawasaki.jp/miyamae/cmsfiles/contents/0000119/119265/youjisyoku.pdf">https://www.city.kawasaki.jp/miyamae/cmsfiles/contents/0000119/119265/youjisyoku.pdf</a>	2022	2025年1月31日
26	交野市	幼児期によくある食事の悩み	<a href="https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2020060900094/">https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2020060900094/</a>	2020	2025年1月31日
27	日本小児医療保健協議会	幼児肥満ガイド	<a href="https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_ALL.pdf">https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_ALL.pdf</a>	2019	2025年1月31日
28	令和2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	乳幼児身体発育曲線の活用・実践ガイド	<a href="https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/hatsuiku/index.files/jissen_2021_03.pdf">https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/hatsuiku/index.files/jissen_2021_03.pdf</a>	2021	2025年1月31日
29	厚生労働省	授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)	<a href="https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf</a>	2019	2025年1月31日
30	公益社団法人 日本小児歯科学会	産まれてから2歳頃まで	<a href="https://www.jspd.or.jp/question/2years_old/">https://www.jspd.or.jp/question/2years_old/</a>		2025年1月31日
31	公益社団法人 日本小児歯科学会	イオン飲料とむし歯に関する考え方	<a href="https://www.jspd.or.jp/recommendation/article10/">https://www.jspd.or.jp/recommendation/article10/</a>	2020	2025年1月31日
32	東京都生涯学習情報	お腹がすくリズムをつくろう	<a href="https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/known/known_rizm002.html">https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/known/known_rizm002.html</a>		2025年1月31日
33	西宮市	楽しく、おいしく、一緒に食べよう	<a href="https://www.nishi.or.jp/kosodate/kosodate/kodomonokenko/shokuji/youzikinosyokuzi.html">https://www.nishi.or.jp/kosodate/kosodate/kodomonokenko/shokuji/youzikinosyokuzi.html</a>	2024	2025年1月31日
34	厚生労働省	平成27年度 乳幼児栄養調査結果の概要	<a href="https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf">https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf</a>	2015	2025年1月31日
35	農林水産省	「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～	<a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/pdf/all.pdf">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/pdf/all.pdf</a>	2018	2025年1月31日

連番	著者・団体名・引用元	タイトル	URL・発行元・雑誌名	発表年	最終閲覧日
36	こども家庭庁	令和5年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果(速報)	<a href="https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc/r05">https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc/r05</a>	2024	2025年1月31日
37	公益社団法人 日本小児科医会	「子どもとメディア」の問題に対する提言	<a href="https://www.jpaweb.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf">https://www.jpaweb.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf</a>	2004	2025年1月31日
38	公益社団法人 日本小児保健協会	公的健康診査での保護者に寄り添う子育て支援	<a href="https://www.jschild.or.jp/wp-content/uploads/2024/06/健診での保護者に寄り添う子育て支援-2024_web用240530.pdf">https://www.jschild.or.jp/wp-content/uploads/2024/06/健診での保護者に寄り添う子育て支援-2024_web用240530.pdf</a>	2024	2025年1月31日
39	厚生労働省	令和3年度母子保健事業の実施状況等について	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_30143.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_30143.html</a>	2023	2025年1月31日
40	RF Rodgers et al.	Maternal negative affect is associated with emotional feeding practices and emotional eating in young children	Appetite 80	2014	
41	M Lozano - Casanova et al.	The combined effect of family environment and parents' characteristics on the use of food to soothe children	Food Science & Nutrition 12.4	2024	
42	JM Berge et al.	Momentary parental stress and food-related parenting practices	Pediatrics 140.6	2017	
43	緒方靖恵 他	経済格差と3歳児の食生活習慣との関連	日本公衆衛生雑誌 68(7)	2021	
44	佐藤洋一	子どもの貧困と生活習慣病	小児内科 49 (10)	2017	
45	東京都福祉局	子供食堂	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/kodomoshokudou">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/kodomoshokudou</a>		2025年1月31日
46	認定NPO法人 全国こども食堂支援センター・むすびえ	こども食堂の数、全国の公立中学校数とほぼ並ぶ「9,131箇所」に増加 ～2023年度こども食堂全国箇所数調査結果を発表～(2023年12月速報値)	<a href="https://musubie.org/news/7995/">https://musubie.org/news/7995/</a>	2023	2025年1月31日
47	多田由紀 他	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))分担研究報告書	2022	

## 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(案))

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

## 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(案))

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)