厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
総合研究報告書

子どもの生活および慢性疾患の有無と食事の関連に関する検討

研究協力者　松井　佑樹[1]
研究分担者　朝倉　敬子[1]
研究代表者　片桐　諒子[2]
[1]東邦大学医学部
[2]千葉大学大学院情報学研究院

【研究要旨】
本稿では、日本人小児（主に小学生・中学生）における「健康的な食事に影響を与える因子」および「慢性疾患の有無と食事との関連」に関する知見を整理した。令和 6 年度には、健康な小児を対象に、食育、保護者の養育態度、友人関係といった小児に特異的な因子が食品・栄養素摂取量に及ぼす影響について検討した。令和 7 年度には、食物アレルギーおよび肥満を対象に、疾患の有無と栄養素・食品摂取量、食事の質、成長との関連について文献レビューを行った。 両報告を通じて、小児の食事は個人の選択のみならず、疾患の有無、家庭環境、学校環境、周囲の大人や友人の行動に強く影響されることが示された。特に、食物アレルギー児や肥満児では、特定の栄養素不足や食事パターンの偏りが認められた。

A. 背景と目的

健康な小児においても、食事内容や食行動は将来の健康状態を左右する重要な要因である。小児期の食事は、本人の知識や嗜好のみならず、保護者の養育態度、学校での食育、友人関係といった社会的・環境的要因の影響を強く受ける。また、日本の小児では、肥満や食物アレルギーといった食事と密接に関連する健康問題の有病率が比較的高い。本稿では、①健康な小児における食事に影響を与える小児特異的因子、②小児における食物アレルギーおよび肥満といった慢性疾患の有無と食事との関連、の二つの視点から文献レビューを行い、得られた知見を統合的に整理することを目的とした。

B. 方法

医中誌および PubMed を用いて文献検索を行った。令和 6 年度は、Theoretical Domains Framework（TDF）を用いて小児に特異的な因子を整理し、①食育、②保護者の養育態度、③友人関係と食品・栄養素摂取量の関連を定量的に検討した研究を対象とし、知見をまとめた。令和 7 年度は、食物アレルギーおよび肥満の有無と食事の内容の関連を検討した疫学研究を中心に、小中学生を主な対象とする研究を抽出し、知見をまとめた。いずれも症例報告や方法論のみの論文は除外した。

C. 結果

C-1. 食育の影響

食育は、食品・栄養素摂取量への直接的な影響は限定的であるものの、栄養知識や食意識の向上には一定の効果があることが示されていた。食環境整備や保護者への介入と組み合わせた場合に、野菜・果物摂取量の増加や加糖飲料摂取量の減少が報告されていた。

C-2. 保護者の養育態度と家庭環境

小児の食品・栄養素摂取量は、保護者自身の食習慣や摂取量と類似することが多く、保護者からの指示よりも、自然に周囲（保護者など）のあり方に合わせて行動が変化する可能性が考えられた。特に母親の影響が大きいとする報告が多かった。命令的・強制的な指示よりも、対話を重視し模範を示す養育態度（authoritative parenting）が、健康的な食事と関連していた。

C-3. 友人関係の影響

友人の食行動や食品摂取量は、小児自身の食行動と類似する傾向があった。特に不健康な食品摂取において影響が観察されることが多かったが、家族の影響の方が総じて大きいとする報告もあった。

C-4. 食物アレルギーと食事・成長

食物アレルギー、とりわけ牛乳アレルギーを有する児では、カルシウムおよび脂質摂取量が少ないことが多くの研究で一貫して報告されていた。一方で、ビタミンDについては摂取量や血中濃度に明確な差がないとする報告が多かった。食物アレルギー児では、健常児と比較して身長や体重が小さい傾向が示されており、除去食による栄養不足や食事量全体の減少が成長に影響する可能性が示唆された。

C-5. 肥満と食事内容・食事パターン

肥満児では、特定の単一栄養素よりも、食品摂取量や食事パターンとの関連を検討した研究が多かった。共通して示された特徴として、ビタミンDの体内充足度が低いこと、野菜・果物摂取量が少ないこと、加糖飲料や超加工食品を多く含む現代的な食事パターンを有することが挙げられた。伝統的な食事パターンや食の多様性が高い食事は、肥満リスクが低い傾向にあった。

D. 考察

小児の食事は、疾患の有無といった生物学的要因と、家庭・学校・友人といった社会環境要因が複合的に関与して形成される。本レビューから、健康な小児において、保護者や周囲の大人・同年代の友人の食行動が、子どもの食事を規定する要因であることが明らかとなった。小児本人への知識提供のみでは十分でなく、小児を取り巻く環境全体へのアプローチが重要であると考えられる。さらに、食物アレルギー児や肥満児では、特定の栄養素不足や食事パターンの偏りに注意が必要であることが示された。食物アレルギーのある児に対しては食事内容および成長の丁寧なフォローアップが必要であると考えられた。また、肥満児については、屋外での身体活動を増やすこと、野菜果物などを多く含む伝統的な食事を摂るように心がけることが、肥満の改善につながると考えられた。

E. 結論

小児の健康的な食事の実現には、家庭・学校・地域を含めた包括的な支援が必要であるとともに、疾患特性に応じた栄養管理も検討する必要がある。保護者や周囲の大人が健康的な食行動を実践することが、小児の食事改善において極めて重要であることが示唆された。また、食物アレルギー児では成長を含めた継続的な栄養評価が、肥満児では身体活動と食事パターンの改善が重要と考えられた。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

I. 参考文献

令和6, 7年度の分担研究報告書を参照。