

## 保育・幼児教育の場における困りごとの分析結果に基づく 幼児の栄養・食生活の困りごと Q&A（案）の作成

研究分担者 鈴木 美枝子（玉川大学教育学部乳幼児発達学科）  
研究協力者 近藤 洋子（玉川大学教育学部教育学科）  
                  仁藤 喜久子（仙台白百合女子大学人間学部人間発達学科）  
研究代表者 衛藤 久美（女子栄養大学栄養学部）

### 研究要旨

平成27年度乳幼児栄養調査にて、2～6歳の幼児をもつ保護者の約8割が何らかの食事に関する困りごとを抱えていることが報告されている。平成29年度～令和元年度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・食生活支援ガイドに関する研究」（研究代表者 石川みどり）（以下「石川班」という）において、「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（案）」（以下「支援ガイド案」という）が作成され、幼児期の食の困りごとについては、課題改善のための支援の方向性が示された。その方向性を支援者が幼児の保護者に伝える際には、より具体的な方法を数多く知っておく必要があるため、困りごとが解決した事例をもとに、Q&Aを作成することを試みた。

高橋らの研究（山崎班）で分類された困りごとのカテゴリを参考に、鈴木らが石川班で研究してきた保育・幼児教育現場での食の困りごとを分類したところ、12の上位サブカテゴリ、26の下位サブカテゴリに分類することができた。下位サブカテゴリの中で、最も多かったのが食べ方（偏食、好き嫌い、小食等）に関する内容であった。よって、偏食等の食の困りごとに積極的に取り組んでいる保育・幼児教育施設の支援者（副施設長・保育者・栄養士・調理員等）への追加インタビュー調査で得られた内容、および、筆者らが石川班で研究してきた偏食を解決していくプロセス等を参考に、保育・幼児教育施設における支援者が偏食等の食の困りごとを解決するためのQ&Aを作成した。

今後、母子保健事業やクリニック等で栄養・食生活支援をする際のQ&Aについても、追記していく予定である。

## A. 研究目的

平成 27 年度乳幼児栄養調査にて、2～6 歳の幼児をもつ保護者の約 8 割が何らかの食事に関する困りごとを抱えていることが報告されている。幼児期の栄養・食生活支援については、平成 29 年度～令和元年度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・食生活支援ガイドに関する研究」（研究代表者 石川みどり）（以下「石川班」という）において、「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（案）」（以下「支援ガイド案」という）が作成され、幼児期の食の困りごとについては、課題改善のための支援の方向性が示された。

支援者がその方向性を幼児の保護者に伝える際には、より具体的な方法を数多く知っておく必要がある。よって本研究は、これまで鈴木ら<sup>2)</sup>が石川班で研究してきた、保育・幼児教育施設における栄養・食生活支援のあり方、および「支援者対象調査に関する追加インタビュー調査—保育・幼児教育施設を対象として—」（本年度分担研究報告書）で報告された栄養・食生活支援の内容や支援者が幼児の食の困りごとを解決するための具体的な事例を参考に、保育・幼児教育現場における支援者が、食の困りごとへの対応の際に参照できる Q&A を作成することを目的とする。

## B. 方法

### 1. 幼児の食の困りごとの分類

高橋ら<sup>1)</sup>の研究（山崎班）における、母子の心配事のカテゴリを参考に、これまで鈴木ら<sup>2)</sup>が石川班で研究してきた、保育・幼児教育施設における食に関する困りごとを分類した。

## 2. 支援者対象調査追加インタビュー調査による栄養・食生活支援の具体的な事例の収集

1. で得られた食の困りごとの分類により、多くの支援者が感じている食に関する困りごとを抽出し、それらを解決するために、保育・幼児教育施設ではどのような支援を行っているかについて、支援者対象調査の追加インタビュー調査にて情報を収集した。それらの調査内容と、鈴木ら<sup>2)</sup>がこれまでの研究で明らかにしてきた偏食等の食の困りごとへの支援方法等を照らし合わせて、保育・幼児教育現場の支援者が活用しやすい Q&A を作成した。

なお、支援者対象調査追加インタビュー調査の詳細については、分担研究報告書「支援者対象調査に関する追加インタビュー調査—保育・幼児教育施設を対象として—」を参照されたい。

## 倫理面への配慮

支援者対象調査に関する追加インタビュー調査にあたっては、事前に書面および口頭で研究主旨や内容、方法を伝えた上で、同意の得られた者を対象とした。本研究の実施にあたり、女子栄養大学研究倫理審査委員会の承認を得た（承認番号第 289 号）。

## C. 結果

### 1. 幼児の食の困りごとの分類

#### （1）高橋ら<sup>1)</sup>による山崎班での分類

高橋ら<sup>1)</sup>の研究結果において幼児期における母子の心配事は、21 の上位サブカテゴリ、59 の下位サブカテゴリに分類されているが、その中でもテキストが最も多く分類された上位サブカテゴリは【食べ方】であり、【食べ方】の下位サブカテゴリは＜偏食・好き嫌い＞、＜小食＞、＜むら食い＞、＜遊

び食べ>などで構成されていた。また【食べ方】の下位サブカテゴリの中で最も多くのテキストが抽出されたのは、<偏食・好き嫌い(42.8%)>であった。

## (2) 鈴木ら<sup>2)</sup>の研究での保育・幼児教育施設での食の困りごとの分類

鈴木ら<sup>2)</sup>の研究の中で抽出された幼児期の食の困りごとを高橋ら<sup>1)</sup>の研究における分類に照らし合わせて分類したところ、一部、抽出されなかったカテゴリもあり、最終的には、【睡眠・生活リズム】、【経済的な状況】の2つを加えた12の上位サブカテゴリに分類された。

また下位サブカテゴリも同様に、抽出されなかったカテゴリがあり、最終的には、<偏食(白いものしか食べない)>、<みんなと一緒に食べられない>といった【食べ方】に分類される下位サブカテゴリを含む17のサブカテゴリを新たに加え、計26の下位サブカテゴリに分類された。

なお、鈴木ら<sup>2)</sup>の研究内容を分類した結果、上位サブカテゴリは【食べ方】が最も多く抽出され、すべてのテキストに対して【食べ方】に分類された困りごとの割合は52.3%であった。

さらに、【食べ方】の下位サブカテゴリの中では、偏食に関する内容のテキストが最も多く抽出され、すべての【食べ方】の下位サブカテゴリのテキストに対して、偏食関連のテキストが抽出された割合は63.6%であった。

保育・幼児教育施設における食の困りごとの半数以上が【食べ方】に関するものであり、さらにその内訳としては、偏食への対応に困っていることが示唆された。

## 2. 食の困りごとを解決に導いた解決事例

### (1) 「支援者対象調査に関する追加インタビュー調査—保育・幼児教育施設を対象として—」において収集された好事例

「支援者対象調査に関する追加インタビュー調査—保育・幼児教育施設を対象として—」の、C.結果 において、各保育・幼児教育施設での偏食等の子どもへの対応についての好事例は、それぞれの施設ごとに、「2) 子どもの食の困りごと(主に偏食)への対応について」に記したので参照されたい。

## D. 考察

幼児期の食の困りごとについて、多くの支援者は子どもの【食べ方】に関して困り感を持っており、中でも子どもの偏食への対応に困っていることが示唆された。

鈴木ら<sup>2)</sup>は、偏食を解決していくプロセスについて、子どもが主体的に食べ物に関わる経験を大事にすることで、子どもの嫌いな食べ物の捉え方が変化し、その結果偏食が解決するとしている。また、子どもへの対応はできることから少しずつ進め、気長に根気よく構える姿勢が大切だとしている。

保育・幼児教育現場では、食を生活の一部として捉え、食だけを「点」で見ない考え方をすることで、さまざまな方向性からのアプローチができることが具体的事例からも明らかになっており、そのような食に対する考え方もQ&A(案)に記述することとした。

また保育者、栄養士、調理員、看護師等、多職種が連携し、子どもと保護者に丁寧に関わることで保護者との信頼関係を築き、保育・幼児教育施設と保護者が連携して偏食対応をしていくことの重要性についても、具体的にQ&A(案)に記述することとした。

第一段階として、保育・幼児教育施設における支援についての Q&A を整理し(表 1)、「幼児の栄養・食生活の困りごと Q&A」(案)を作成した(別添「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド(案) Ver.2」に掲載)。今後、順次、母子保健事業やクリニック等における支援についても、Q&A (案)に追記するなど、内容の充実を図る予定である。

## E. 結論

平成 27 年度乳幼児栄養調査において、2～6 歳の幼児をもつ保護者の 8 割が何らかの食事に関する困りごとを抱えていると報告されている。また困りごとの内容としては、食べ方についてが最も多く、食べ方の中でも偏食に関する内容が最も多かった。

支援者が困りごとを解決するための支援を実践的に行うためには、具体的な事例等が示された資料が必要であるため、支援ガイド案に付する Q&A (案)を作成した。今後、この Q&A (案)に追記することで、内容の充実を図る予定である。

## 【参考文献】

- 1) 高橋希, 祓川摩有, 新美志帆, 衛藤久美, 石川みどり, 加藤則子, 横山徹爾, 山崎嘉久. 市町村母子保健事業の栄養担当者の視点による母子の心配事の特徴: 妊娠期・乳児期・幼児期に関する栄養担当者の自由記述の分析. 日本公衆衛生雑誌 2016 ; 63 : 569-577.
- 2) 鈴木美枝子, 近藤洋子, 加藤則子, 仁藤喜久子. 保育所・幼稚園・認定こども園等における食生活支援に関する研究. 研究代表者: 石川みどり. 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・食生活支援ガイドの開発に関する研究 平成 29 年度～令和元年度総合研究報告書. 2020 ; 88-138.

- 3) 山根希代子監修, 藤井葉子編著. 発達障碍児の偏食改善マニュアル. 中央法規. 2019.
- 4) 厚生労働省. 「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」2004  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001j4t2-att/2r9852000001j4za.pdf> (2021 年 4 月 20 日閲覧)

## 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

該当なし

表 1 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド Q&A (案)

【偏食・小食・食のこだわり等について】

Question	Answer (保育・幼児教育現場での対応例)
<p>① 苦手な食材を食べたがらない子どもに対して、具体的にどのように対応すればよいでしょうか？</p>	<p>幼児期になると、自分の食べる量を調節できるようになってくるので、食べる量を子ども自身で決められるようにし、まずはそれが完食できたときに一緒に喜び合うとよいでしょう。少量であっても、苦手な食材を完食できた喜びが自信につながり、少しずつ食べられる量が増えてくるケースもあります。(支援ガイド事例5「2. 食生活支援等の実践内容(7) ランチルームでの盛り付けの工夫」参照)</p> <p>離乳期までは「見て、さわって、自分で自ら食べようとする」時期ですが、幼児期は「自分の食べる量を調節する」時期となり、学童期には「食べる適量がわかる」時期となります(「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」参照)。まずは自分で食べる量を定めることができる環境を作り、様子をみながら増やしていけるとよいでしょう。</p> <p>子どもの興味関心のあることや好きなあそびなどからメニューのネーミングを考えることで、苦手な食材が入ったメニューであっても、ネーミングの印象によって「食べてみよう」という気持ちにつながることもあります。(支援ガイド事例5「2. 食生活支援等の実践内容(2) 物語メニューの導入」参照)</p> <p>野菜が苦手な場合は、野菜の皮むきなど食材の仕込みを子どもたちと一緒にしたり、園で栽培して収穫したものを調理したりすることで、自分がかかわった野菜なら「食べてみよう」という気持ちが増えることがあります。それをきっかけにして食べられるようになることもあります。(支援ガイド事例7「2. 食生活支援等の実践内容(3) お手伝いを通じた食への興味・関心」、支援ガイド事例5「2. 食生活支援等の実践内容(9) 子どもたちも一緒に行う給食の準備」、支援ガイド事例6「2. 食生活支援等の実践内容(1) 子どもの主体性を大事にした栽培活動」参照)</p>

<p>②食べられる食材が少ない子どもには、どのように食べられるものを増やしていけばよいでしょうか？</p>	<p>子どもが食べられる食材の共通点を探り、似たような味や食感のものを試してみることで、食べられるようになったケースもあります。例えば、唐揚げやせんべいのようにカリッとしたものなら食べられる子どもに、じゃこを炒ってふりかけにしたところ喜んで食べた、というように、子どもの好みの食感を把握して、少しずつ試してみる方法もあります。</p> <p>偏食は、食経験が少ないために、警戒心から食べられないという場合もあります。食べられるものと似たもの、同じ種類のもの、ということがわかると安心して食べられることがあるので、「〇〇と同じだよ」「似ているね」といった声かけをしてみてもよいでしょう。</p>
<p>③ごはんとおかずが混ざっているものが苦手な子どもがいますが、ごはんとおかずを分けて提供してもよいでしょうか？</p>	<p>分けて盛り付けることで食べられるようであれば、分けて盛り付けてもよいでしょう。分けて盛り付けていても、その料理を何回か食べていくうちに、ためしに分けずに盛り付けてみたら食べられるようになったケースもあります。子どもの様子をみながら、焦らずに進めていくとよいでしょう。</p>
<p>④園でみんなと一緒に昼食が食べられない子どもに対して、具体的にどのように対応したらよいでしょうか？</p>	<p>子どもと一緒に食べられるようになる過程としては、安心と安らぎの中で食べている心地よさを味わうことが大切です。最初は家族と、そして仲間とその経験をしていくこととなります。そこで、なぜみんなと一緒に食べられないのか、子どもをよく観察し、子どもの目線に立って一緒に考えてみるとよいでしょう。大勢の前で一緒に食べることで緊張してしまうようであれば、よく慣れている保育者とだけ一緒に食べられる空間を用意し、少しでも食べられるようであればそこからスタートします。まずは安心して食事ができる環境を整え、園で昼食を食べることに少しずつ慣れていきましょう。一定期間を経て、子どもが食べることへの抵抗がなくなってきたら、みんなと一緒に食べてみるかどうかを本人に確認し、一緒に食べてみることを試みます。このようにして数か月後にはみんなと一緒に食べられるようになったケースもあります。子どもにとって、食べることが苦痛にならないよう、子どもが安心して「食べることは楽しい」と感じるために何をすべきかを考えて対応するようにしましょう。</p>

<p>⑤小食で、食べられる食事量にムラがあり、日によって食べられたり、食べられなかったりする子どもには、どのように対応すればよいでしょうか？</p>	<p>日によって食べられる日、食べられない日があっても、成長曲線を確認して基準線から大きくはずれていなければ、食べられたときに「食べられたね。」と一緒に喜ぶことを大切にしていけることで、安定して食べられるようになるケースもあります。食べる量には個人差があり、またその日の気分や活動量によっても、食べられたり、食べられなかったりする子どももいます。食べられないことを話題にするよりは、今日楽しかったできごとについての会話をするなど、食事が楽しい時間になるよう心がけ、大人が一喜一憂し過ぎずに見守る姿勢も大切です。</p>
<p>⑥保護者から、子どもの小食や偏食について相談されたときに、どのように対応すればよいでしょうか。</p>	<p>保護者から相談があった場合は、保護者自身も問題意識を持っていて、家庭でも既に努力している可能性が高いので、まずは焦らずにできることからやればよいことを伝えます。そのうえで、園でよく食べたメニューについて伝えたり、園で大切にしている食環境などについて伝えるとよいでしょう。園と家庭で情報を交換しながら焦らずに一緒に取り組んでいくことを提案し、保護者自身が思いつめないよう支援していくことが大切です。（支援ガイド事例5「2. 食生活支援等の実践内容（10）保護者との連携の工夫」参照）</p> <p>小食の場合、子ども自身に食べられる量を聞いて、まずはその分が食べられたら一緒に喜び合うとよいでしょう。子ども自身が「食べられた」ことに自信が持てると、食べる量が増えていきます。</p> <p>午前中の活動量が増えるよう、なるべく体を動かすあそびを取り入れるとよいでしょう。それでもなかなか食事量が増えない場合は、昼食時間を少し遅らせることで、しっかりお腹が空いて食べられることもあります。昼食がしっかり食べられるようになったら少しずつ本来の昼食時間に戻していくようにするとよいでしょう。</p>
<p>⑦小食や偏食の子どもに対して、問題意識を持っていない保護者には、どのように対応すればよいでしょうか。</p>	<p>園での子どもの様子について、食べられないために元気に活動できないなど、子ども自身が困っている様子などについて伝えてみましょう。園でも少しずつ食べられるようになることよいことを伝えて、園と保護者で協力しながら食べられるようにしていく方向性を確認します。忙しくて調理の時間がない場合や、調理が苦手な保護者には、そうした保護者の状況にも理解を示し、簡単に食べられる食材や、簡単にできる調理法などを伝えて、実際に家で作れるように支援して解決したケースもあります。園で子どもがよく食べたものを伝えることで、保護者から作り方を教えて欲しいと言われることもあります。その場合は、作り方を伝えられるようにしておくともよいでしょう。</p>

【生活リズム等との関連について】

Question	Answer（保育・幼児教育現場での対応例）
<p>◎登園が遅く、生活リズムも乱れている子どもが昼食を食べることができません。どのように対応すればよいでしょうか。</p>	<p>園での子どもの様子（午前中、元気に活動できない、お腹が空かずに昼食が食べられないなど）について、具体的に保護者に伝えて、登園時間を早めてもらったり、早寝をしてもらうなど、保護者とともに生活リズムについて一緒に考えていくとよいでしょう。生活リズムを変更することは難しいことが多いため、保護者をお願いするだけでなく、一緒に考えることで、園内の生活リズムについても見直してみる（昼食の開始時刻や、午睡の開始時刻、午睡時間の調整など）ことが大切です。</p>