

楽しく食べて健康に—子どもの食生活—

加藤 則子 (国立保健医療科学院研修企画部)

本年7月に食育基本法が施行され、国をあげての食育の総合的・計画的な推進が開始されることになった。食育基本法の中では食育は、「食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と定義されており、幼少期からの取組みが重要であることは容易に予想できる。

本報告では「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」における考え方を引用しながら、「子どもの食」に関する課題について紹介させていただく。

(1) 「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」について

食育基本法の施行にいたるまでの過程において、様々な機関において食育に関する取組みがなされてきた。その一つである、厚生労働省の「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」（座長 村田光範・和洋女子大学教授）においては、「子どもの食」について様々な視点から検討を行い、その内容を『楽しく食べる子どもに～食から始める健やかガイド』として取りまとめた（平成16年2月：日本児童福祉協会）。

この検討会では「食育のめざすもの」として、表1に示す5つの目標を掲げ、これらを考え方の軸として様々な議論を行った。本検討会では、食を通じた子どもの健全育成の観点からは、食行動の発達だけではなく、身体的・精神的・社会的発達を含め、子どもを統合的にとらえていくことが必要なこととし、報告書では「子どもの“食べる力”を育てていくためには、その発達を支援していく環境づくりが必要」という考え方が提示された。

表1

- △ おなかが、グー！ カラダで感じるおいしい時間
～食事のリズムがもてる～
- △ かみかみ、カムカム、おいしさカモン！
～食事を味わって食べる～
- △ 一緒に食べるとココロまで満腹！
～一緒に食べたい人がいる～
- △ やりたい！ できた！ キッチン発わくわく料理
～食事づくりや準備にかかわる～
- △ 食べるシアワセ、大発見！ 食と体感じて、ピッ！

～食生活や健康に主体的にかかわる～

(2) 年齢区分別に見た、食に関する課題

子どもの「食べる力」を育むためには、発育・発達過程に応じて対応していくことが重要である。食に関する課題は年齢区分別に次のような特徴がある。

1. 授乳期・離乳期

乳児は、一人一人異なるころ・個性をもっていて、周囲の人々にいろいろと働きかけながら成長していく。親はそのような乳児の成長過程と共に過ごすことで、母性や父性を育てていく。乳児に母乳やミルク・離乳食をあげる際、乳児の様子をみながら乳児のころと接することにより、お互い安心して満足のいく生活を気持ちよく過ごせるようになる。

乳児と味覚に関する研究は数多くなされており、甘い味を好むことが知られているが、これは生命維持の本能によるものである。特に授乳期において、安心と安らぎの中で母乳の飲み心地の良さや甘味を体感することは、「この世が信じるに値する」ということを認識するために重要である。

2. 幼児期

幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になる。また、活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなっていくので、食べる意欲も大切に、食の体験を広げていく。「おなかがすいた」感覚をもつには、十分に遊び、食事等を定期的にとることのできる生活環境が必要である。

また、この時期には食べ慣れないものや嫌いなものも出てくる。簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりするなど、子ども自身がさまざまな食べ物に意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの、好きなものは増えていく。

幼児期（1.5歳ごろから就学まで）では菓子の重要性が生じる。幼児期は必要量に対して、1回の食事で十分なエネルギーを摂取できない。したがって、菓子を「小さな食事」として摂取する必要がある。ただし3回の食事の時間になった時にちょうどいい具合にお腹が空いているように、お菓子のタイミングを考慮することが重要である。「3時のおやつ」はその意味で、非常に合目的的と言える。

3. 学童期～思春期

学童期は学習技能が著しく伸びる時期である。それは学校での学業に限らず、趣味や習い事といった知識にも当てはまる。食育もこの旺盛な知識欲を生かし、食への興味や関心を大きく深めていられる。体験学習や食に関わる活動を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育つ。

思春期はそれまで発達させてきた自己を見直し、新しい別の自分をつくりあげる時期である。乳幼児期に基本的な信頼感を獲得しきれなかった場合、自我を形成しなおす思春期にころの、トラブルを引き起こす。これが食に影響を及ぼしたとき、思春期やせ症等となる。思春期は生活習慣病等、将来の健康に影響を及ぼすような健康課題と自ら取り組みはじめる時期なので、自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる力や、自分の身体の成長や体調の変化を知り自分の身体を大切にできる力を育てていくことが重要である。

なお、報告書『楽しく食べる子どもに～食から始める健やかガイド』では、上記のような視点から、各成長段階ごとの食に関する目標を、表2のようにまとめている。

表 2

授乳期・離乳期 —安心と安らぎの申で食べる意欲の基礎づくり—
<ul style="list-style-type: none"> ○安心と安らぎの中で、母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう ○いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする
幼児期 —食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう—
<ul style="list-style-type: none"> ○おなかがすくりズムがもてる ○食べたいもの、好きなものが増える ○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう ○栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる ○食べ物や身体のことを話題にする
学童期 —食の体験を深め、食の世界を広げよう—
<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回の食事や間食のリズムがもてる ○食事のバランスや適量がわかる ○家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ。 ○自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ ○自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる
思春期 —自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になろう—
<ul style="list-style-type: none"> ○食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる ○一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる ○食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる ○自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる ○食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

(3) 「食べる力」を育むための具体的方策

子どもたちの「食べる力」を育むためには、まず子どもたちに食に関する関心を持たせることが重要である。そのために、園芸体験や手作り料理などの体験を通して、食に関わることの楽しさを実感することが有用である。

楽しく園芸や手作り料理などを体験することができれば、自分が関わったことによってそれまで嫌いであったものも、おいしいと言って食べることができるようになることもある。また、そのような取組みを通じて食品に関する知識を蓄積することもでき、子どもを通じて保護者の考え方も変

わる、という好循環も期待できる。

最近、子供のイライラや「キレる」という行動がよく話題になるが、イライラと朝食の欠食には関係があると言われており、実際に朝食を食べてこない子供が、食べてきた子供よりもイライラするという検証結果がある。これに関しては、「朝食を自分で作る」という朝食教育が有効であり、朝食の欠食を防げるだけでなく、朝食を作ることによる目覚め効果や夜食・間食の予防などの副次的な効果も期待できる。

子どもの食の取組みは、個人のレベルだけではなく、学校や保健所などの地域レベルでも様々な取組みがなされている。世田谷区におけるモデルプロジェクトである、「ぱくぱく健康キッズ&タウン」はその好例の1つである。このプロジェクトでは、モデル校（小学校）において食教育の機会を設けると同時に、学校周辺の商店街等での情報発信や、食育弁当の販売など、学校と地域が密着した取組みを行っている。

“食べる力”を育むための環境づくりは継続的に、より広がりのある活動として進めていく必要があるため、このように地域で連携を図った取組みが増えることが期待される。

(4) 食育がひらく未来

昨今、メンタルヘルスの重要性に関する注目度が高まっているが、食育はメンタルヘルスにも貢献するものと期待できる。例えば、食材を自分で栽培して調理するという行為は、食育の視点では、食品に関する知識の蓄積や、嫌いなものでも食べられるようになるというメリットがある事は先に述べた通りである。その一方で、園芸という行為はゲームなどでは得られない命の実感の機会となり、メンタルヘルスの視点からは、情操教育の一環としても有用であると考えられる。

また少子化の問題も頻繁に取り上げられるが、食育はその点においても貢献が期待できると考えられる。例えば東京・大阪間は、昔は50日かかったが、いまや3時間でお釣りがくるような時代となっている。社会全体の高速化・情報化が進み、様々なことが早く、手間をかけずに行えるようになったが、出産や育児にかかる時間や手間は変わりがなく、そのギャップが少子化の原因の一つとも言える。食育を通じて、食に対してゆっくりと向き合うことは、時間がかかる子育てに馴染むための手だてとしても位置付けることができる。