

「幼児の食事について」

大阪緑涼高等学校 専門講師 管理栄養士 山田 さつき

- 開催日時 : 令和7年1月15日
- 会場 : 阿倍野区民センター

はじめに

幼児の食事について、食事バランス、幼児の食の問題、幼児のおやつ、食物アレルギーの4つの観点から、私の今までの経験を例にあげながらお話をさせていただきます。

1. 食事バランス

私たちが食べている食品には、栄養素が含まれていて、その栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質（ミネラル）の5種類あります。これらの栄養素をバランス良く摂る必要があります、そのための指標として、三色食品群、6つの基礎食品群、食事バランスガイドなどがあります。保育園・幼稚園・小学校などでは、各食品を赤・黄・緑の色の群に分けた、わかりやすい三色食品群（図1）を使用しています。この三色食品群の考え方は、三度の食事で、赤・黄・緑の3つの群の食品がバランス良くそろった食事をしましょうという考え方です。

また、和食の基本形として一汁三菜（図2）がありますが、主食のご飯と汁物、主菜は肉・魚・卵・大豆などを使用したおかず、副菜は野菜を使用したおかず、副々菜は野菜を使用したおかずや果物などを考えると、バランスがとれた食事になります。この主食、副菜の考え方から、「何を」「どれだけ食べたら良いか」をわかり易く示した指標が、厚生労働省と農林水産省が合同で策定した食事バランスガイド1)（図3）です。それには、牛乳・乳製品や果物も毎日摂るように示されています。しかし、和食の基本形の三菜の料理を作るのが大変な場合は、例えば、お肉料理にたくさんの野菜を入れたものであれば一菜でも良いと考えられます。また、購入したお惣菜に野菜をたっぷり追加して食べるといったように、忙しいお母さんでも無理なく提供できる献立にして、食事のバランスを考えても結構です。

2. 幼児の食の問題

幼児の食の問題としては、好き嫌い、偏食、小食、遊び食べ、食べむら、食べるのに時間がかかる、朝食の欠食、肥満などがあ

図1. 三色食品群

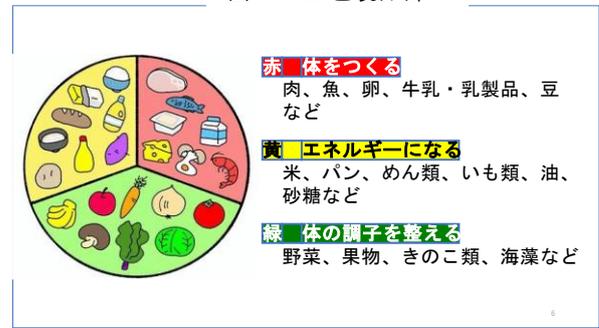
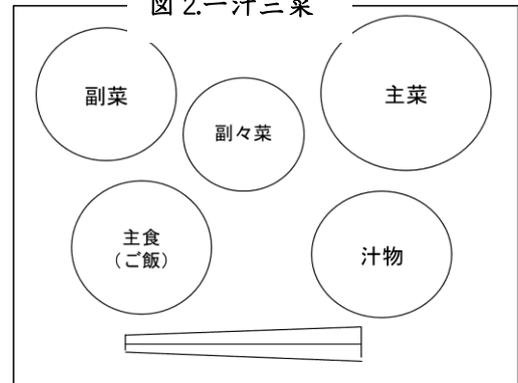


図2. 一汁三菜



食事バランスガイド

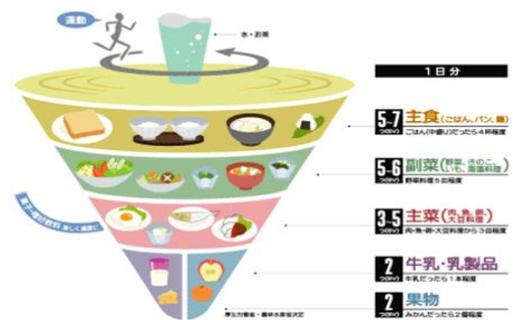


図3. 食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定によるイラストの一部を使用

ります。平成 27 年度の乳幼児栄養調査の結果 2) では、子どもの食事について困っていることのうち最も多い困りごとが、2 歳～3 歳未満では「遊び食べをする」、3 歳以上では「食べるのに時間がかかる」ということです。このような困りごとの原因として考えられることを 4 つあげてみます。まず 1 つ目は、食事時にあまり空腹を感じていない場合、運動など活動量を増やすと良いでしょう。また 2 つ目は、食事以外に子どもの気を引くもの、例えばおもちゃやテレビなどが周りにある場合、そばに置かないようにしましょう。3 つ目は、しっかり噛んでいるのになかなか飲み込めないため、時間に時間がかかっている場合、食べ物の形態を子どもの噛む力に合わせる必要があります。形態を少し小さくしたり、軟らかくしてみてください。ただし、成長しても軟らかいものしか食べられないようなことにならないように、個人差がある噛む力に配慮しながら、徐々に食べ物の硬さを調節していくことが大切です。4 つ目は、おしゃべりなどに夢中になって促しても食が進まない場合、食事時間を決めて終了し、次の食事まで待たせてみてよいと思います。次の食事までにおやつをおねだりすることがあっても、食事までは待たせて、一定の時間内に食事を終わられるように習慣づけていきましょう。

好き嫌いについては、見た目、味、食べず嫌いなどの理由があります。そのようなときは、屋外や部屋を代えて大勢で食べるなどの環境を変えたり、お弁当箱や食器などを変えてみましょう。

また、子どもと一緒に嫌いな食材を使ったお料理を作る体験をするのもよいでしょう。そして、少しでも食べることができたら、必ずほめてやってください。その時 1 度だけ食べただけでも、食体験は 1 つ増えます。食べないという理由で食卓には一切出さないということになれば、好き嫌いが固定化してしまいます。普段は食べなくても、何かのきっかけで食べてみようという行動の変容に導く機会にもなります。食べたこと

のないものが提供された時に、食に関心のある人は「何だろう、少し食べてみよう」と一口食べてみます。そのことにより食体験が増えます。子どもの頃、嫌いであったものが大人になって食べられるようになったという経験はないでしょうか。食体験が少ないと食に関心が持てなくなり、はじめは嫌いな食材でも食べられるようになるという行動変容が期待できないこととなります。

次に、幼児の朝食の欠食についてお話しします。母親が朝食を必ず食べる場合は、母親が朝食を食べない場合と比べて、子どもの朝食の欠食率が低いという調査結果 2) があります。したがって、幼児の朝食の欠食は、母親が朝食を必ず食べるという食習慣を子どもに見せて、子どもにも朝食を摂る食習慣を身につけることが大切であるといえます。

3. 幼児のおやつ

幼児は胃の容積が小さいため、3 回の食事では必要な栄養素を十分に摂ることができないことがあります。そのため、食事で摂りきれない栄養素をおやつで補います。1 日に 1～2 回、時間と量を決めておやつを与えることが重要です。大人が食べるケーキやチョコレートのような嗜好性の間食とは異なり、カルシウム・ビタミン・ミネラル・エネルギーの補給ができるおやつが良いでしょう。図 4 を参照してください。但し、甘いジュースは、糖質（しょ糖・果糖など）が多いため食事前に与えると摂食量に影響するので要注意です。市販のおやつを与える場合は、薄味のもの、添加物の少ないものを選び、高カロリー（油脂や糖質が多い）のものは避け、量を決めて器に移してから与えましょう。

4. 食物アレルギー（図 5, 6）

図 5. 年齢群ごとの新規発症例³⁾

		n=2017				
		0歳 (1,356)	1,2歳 (676)	3~6歳 (369)	7~17歳 (246)	≥18歳 (117)
1	鶏卵 55.6%	鶏卵 34.5%	木の実類 32.5%	果物類 21.5%	甲殻類 17.1%	
2	牛乳 27.3%	魚卵類 14.5%	魚卵類 14.9%	甲殻類 15.9%	小麦 16.2%	
3	小麦 12.2%	木の実類 13.8%	落花生 12.7%	木の実類 14.6%	魚類 14.5%	
4		牛乳 8.7%	果物類 9.8%	小麦 8.9%	果物類 12.8%	
5		果物類 6.7%	鶏卵 6.0%	鶏卵 5.3%	大豆 9.4%	

乳・幼児の即時型食物アレルギー（原因となる食物を食べて、2 時間以内に症状が出るアレルギー）の三大アレルゲンは、鶏卵・牛乳・小麦です。これらの食物アレルギーの多くは、年齢が上がるとともに耐性を獲得していきます。学童期から成人期に、新規発症する食物アレルギーの原因は、甲殻類・

図 6. 特定原材料等 消費者庁⁴⁾

特定原材料等		
	特定原材料等の名称	表示
特定原材料	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	義務
特定原材料に準ずるもの	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	推奨 (任意)

魚類・小麦・果物類・木の実類が多く、耐性獲得の可能性は乳幼児発症に比べて低いです。特に、近年は木の実による発症例が多くなってきているため、特定原材料として義務表示する食品に「くるみ」が追加され、推奨表示に「マカダミアナッツ」が追加されました。特に「カシューナッツ」については、義務表示ではありませんが、「くるみ」に次いで症例数の増加等が認められるため、可能な限り表示することが推奨されています。

ます。

また、木の実類（種実類）の間で、「くるみとペカンナッツ」、「カシューナッツとピスタチオ」には交差抗原性（異なるアレルゲンに共通のよく似た化学構造のもの抗体が反応しアレルギーを誘発すること）が認められるため、「くるみ」アレルギーの人は、「ペカンナッツ」を除去し、「ペカンナッツ」アレルギーの人は、「くるみ」を除去しなければなりません。このように、「カシューナッツとピスタチオ」にも同じことがいえます。5)

なお、みなさんがよくご存じのピーナッツ（落花生）は、木の実類ではなく豆類です。

5. まとめ

乳幼児期の食事では、子どもが食べ物に関心をもつことができるように、食事は楽しい、そして一緒に誰かと食事をしたと思えるようにすることが大切です。子どもが嫌いな食べ物を一切提供しないのではなく、いつでも手を伸ばすことができるように準備して食体験を徐々に増やします。さらに、食事が楽しくなるように孤食ではなく、皆で食卓を囲むこと（共食）が、子どもの心の安定や安心感を育てることにつながります。このように子どもの食育のために望ましい環境作りを心がけましょう。

参考文献

1) 食事バランスガイド 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji/images/6b.gif>

2) 平成 27 年度 乳幼児栄養調査結果の概要 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>

3) 今井孝成 他, アレルギー, 2020 : 69 : 701-5 より 転載 出典 : 「食物アレルギー診療ガイドライン 2021 ダイジェスト版」

4) 食物アレルギー表示に関する情報 消費者庁

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/graff.png

5) 食物アレルギー研究会, 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2017 種実類アレルギー

<https://www.foodallergy.jp/tebiki/nuts/>