

# 幼児の咀嚼機能の発達と食生活・食行動に関する研究

## － 1-3 歳児と 4-5 歳児の食生活・食行動及び保護者の意識について －

Eating habits and behaviours of toddlers and the regards of their guardians participated in the study of the development of masticatory functions.

金子佳代子<sup>1</sup>, 園田菜摘<sup>1</sup>, 中村吉孝<sup>2</sup>, 井川愛<sup>2</sup>, 三輪香織<sup>2</sup>, 西香枝<sup>2</sup>, 山本直子<sup>2</sup>, 伊藤裕之<sup>2</sup>, 内海明美<sup>3</sup>, 石崎晶子<sup>3</sup>, 野村佳世<sup>3,4</sup>, 森田優<sup>3</sup>, 向井美恵<sup>3</sup>, 弘中祥司<sup>3</sup>

Kayoko Kaneko<sup>1</sup>, Natsumi Sonoda<sup>1</sup>, Yoshitaka Nakamura<sup>2</sup>, Megumu Igawa<sup>2</sup>, Kaori Miwa<sup>2</sup>, Kae Nishi<sup>2</sup>, Naoko Yamamoto<sup>2</sup>, Hiroyuki Itoh<sup>2</sup>, Akemi Utsumi<sup>3</sup>, Akiko Ishizaki<sup>3</sup>, Kayo Nomura<sup>3,4</sup>, Yu Morita<sup>3</sup>, Yoshiharu Mukai<sup>3</sup> and Shoji Hironaka<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 横浜国立大学教育人間科学部, <sup>2</sup> (株) 明治 研究本部 食機能科学研究所,  
<sup>3</sup> 昭和大学歯学部, <sup>4</sup> 愛知学院大学歯学部

<sup>1</sup>Yokohama National University, Faculty of Education and Human Sciences,

<sup>2</sup>Meiji Co.,Ltd., Division of Research and Development, Food Science Research Laboratories,

<sup>3</sup>Showa University, School of Dentistry, <sup>4</sup>Aichi Gakuin University, School of Dentistry.

### はじめに

近年, 子どもたちが嘔みごたえのある食物を嫌い, 柔らかい食物を好むようになっており<sup>1)</sup>, 噛めない, 飲み込めないなど摂食機能が低下していること<sup>2,3)</sup>が指摘されている。最近の, 全国の保育所を対象とした調査<sup>4)</sup>においても, 摂食に問題のある児が, 0 - 2 歳児で 45.7%, 3 - 5 歳児で 33.3%みられたとの報告がある。咀嚼能力は, 授乳期をスタートとして小児期を通して獲得され, 学習により発達させていくことが必要な食物摂取機能のひとつである。幼児期の咀嚼機能と食行動や社会性を育む要因にかかわる生活行動との間に関連性が認められたとの報告<sup>5)</sup>もある。また, 幼児期だけではなく, 学童期の「早食べ」「ダラダラ食べ」「流し込み食べ」などの問題も指摘されており, 給食の総食事時間と咀嚼時間, 咀嚼回数等に相関がみられたとの報告<sup>6)</sup>もあることから, 幼児期の摂食機能・咀嚼機能の発達の問題はその後小学校生活にも影響を及ぼすと考えられる。

そこで, 幼児期における咀嚼機能の発達と食生活・食行動との関連を明らかにし, 幼児のよりよい咀嚼機能の発達を促すのに役立つ知見を収集することを目的として, 1 - 5 歳児を対象として, 食生活・食行動に関する質問紙調査および試験食品を用いた咀嚼評価を行った。本報では, 質問紙調査による対象児の食生活・食行動に関する調査結果について報告する。

### 研究方法

調査対象は, 横浜市内の私立保育園 (1 園) に通園する 1 - 5 歳児及び私立幼稚園 (1 園) に通園する 3 - 5 歳児とその 1 - 2 歳児の弟妹である。2011 年 9 月～2012 年 7 月に, 保育園・幼稚園を通して保護

者に依頼文書を配布し、文書及び口頭にて研究の内容を説明の上、保護者より参加同意を得られた79名(男39名、女40名)を対象とし、食生活・食行動に関する質問紙調査および試験食品を用いた咀嚼評価検査を行った。対象児の食生活・食行動に関する調査は、咀嚼評価検査を実施する事前に質問紙を保護者宛に郵送し、自宅で記入の上、咀嚼評価検査の実施日に提出してもらった。調査内容は以下のとおりである。

1. 生年月日, 身長, 体重
2. 起床時刻, 就寝時刻
3. 朝食を食べる頻度 (4 件法), 朝食と夕食の共食状況 (7 項目, 複数選択), 食事時間
4. 手づかみ食べる経験 (2 件法) 及びその開始時期
5. 食事をよく噛んで食べているか (3 件法)
6. 子どもの食事で気になっていること (17 項目, 複数選択)
7. 食品類を食べる頻度 (9 項目, 4 件法)
8. 食事づくりで気をつけていること (10 項目, 5 件法)
9. おやつ摂取頻度 (4 件法) 及び好きなおやつ (20 項目, 複数選択)
10. 子どもの好きな料理 (45 項目, 5 件法)
11. 子どもの嫌いな食べ物 (自由記述) とそれに対する対処方法 (6 項目, 複数選択)
12. 食事に関して子どもに教えていること (12 項目, 5 件法)
13. その他

本報では、対象児の生活習慣、食生活・食行動に関する調査（上記の内容 2 - 12）の結果を低年齢群（1 - 3 歳児）と高年齢群（4 - 5 歳児）に分けて集計、比較を行う。幼児の咀嚼機能の完成は 3 歳前後と考えられており<sup>7,8)</sup>、4 - 5 歳児において咀嚼能力が急激に発達する<sup>9)</sup>とされていることから、幼児期の成長、咀嚼機能の発達段階を年齢階級で 2 区分し、食生活・食行動の比較検討を行った。

## 結果及び考察

### 1. 調査対象児の身長、体重、BMI

調査対象児の人数、身長、体重、BMI を表 1 に示す。

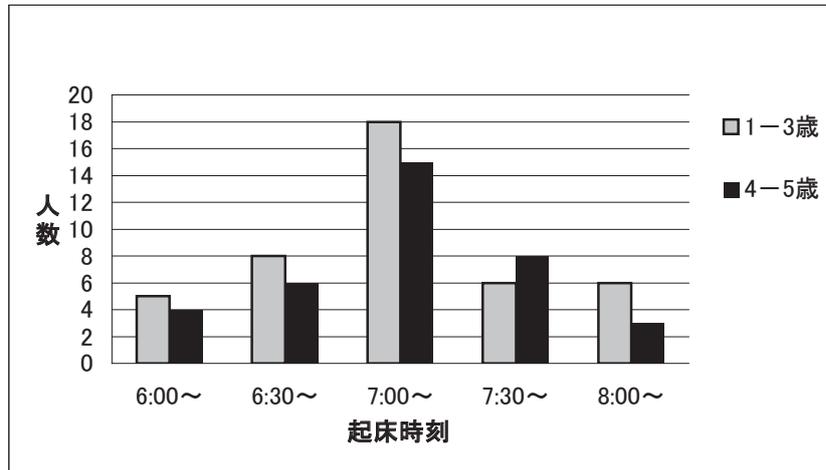
表 1. 調査対象児の身長、体重 (年齢別、男女別)

	身長 (c m)			体重 (k g)		BMI	
	N	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1 歳代	14	80.1	3.89	10.6	1.42	16.4	1.32
2 歳代	19	85.6	3.89	11.6	1.10	15.8	1.11
3 歳代	10	97.5	3.34	14.9	1.43	15.6	0.82
4 歳代	16	103.4	4.14	16.5	2.26	15.4	1.43
5 歳代	20	108.7	5.09	17.8	2.74	15.0	1.32
1-3 歳合計	43	86.6	7.53	12.0	2.09	16.0	1.14
4-5 歳合計	36	106.3	5.35	17.2	2.59	15.2	1.37
合計	79	95.6	11.90	14.4	3.50	15.6	1.30
女	39	95.3	12.57	14.2	3.81	15.5	1.32
男	40	95.9	11.36	14.6	3.21	15.7	1.28

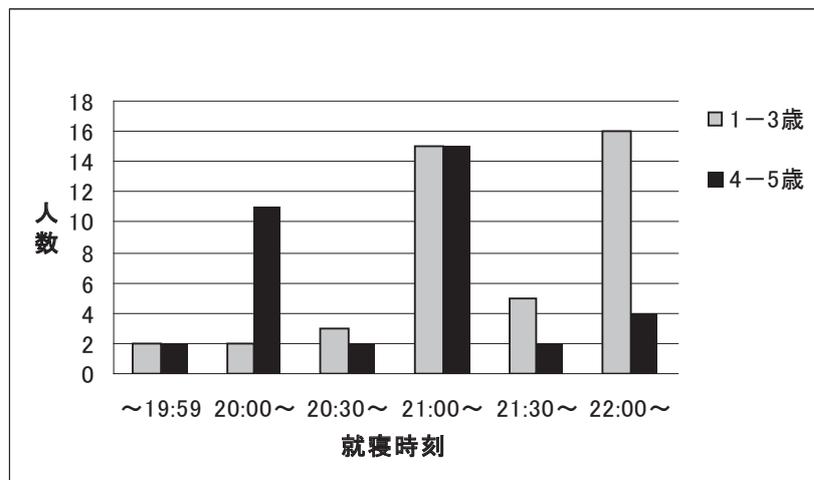
2. 起床時刻, 就寝時刻

図1に, 起床時刻及び就寝時刻の結果をまとめた。起床時刻は, 低年齢・高年齢群とも7時~7時30分がもっとも多く, 年齢による違いはみられなかった。就寝時刻は, 両群とも9時~9時30分が多かったが, 低年齢群で22時以降の児が多くみられた。これは, 低年齢群の多くは保育園児であったことから, 保護者・家庭の生活時間が夜遅くなっていることによるものと考えられる。

図1. 起床時刻



就寝時刻



3. 朝食を食べる頻度, 朝食と夕食の共食状況, 食事時間

朝食を食べる頻度(表2)は「ほぼ毎日食べる」が98.7%であり, 欠食は少なかった。

朝食・夕食における家族との共食状況(表3)については, 対象児がひとりで, または兄弟姉妹と共に子どもだけで食事をとっているのは, 朝食では低年齢群で9.3%, 高年齢群では19.5%であり, 年齢による違いがみられた。夕食では低年齢群で0%, 高年齢群では2.8%であり, 両群ともに夕食は父母のいずれかまたは父母子が揃って食卓を囲んでいる家族が多かった。

保育所に入所している5歳児クラスの子どもの対象とした調査<sup>10)</sup>では, 母親と「ほぼ毎日」いっしょに食事をする子どもは朝食で72.6%, 夕食で89.7%であったとの報告がみられる。これと比較すると, 朝食・夕食ともに本調査対象の方が, 父/母/父母と一緒に食事をしている割合が高かったといえる。

表 2. 朝ごはんは食べますか.

	ほぼ毎日食 べる	週に4・5 回食べる	週に2・3 日食べる	いつも食 べない	合計
1-3歳	42	1	0	0	43
4-5歳	36	0	0	0	36
合計(人数)	78	1	0	0	79
(%)	98.7	1.3	0.0	0.0	100.0

表 3. 朝食・夕食の共食状況

## 朝食の共食状況

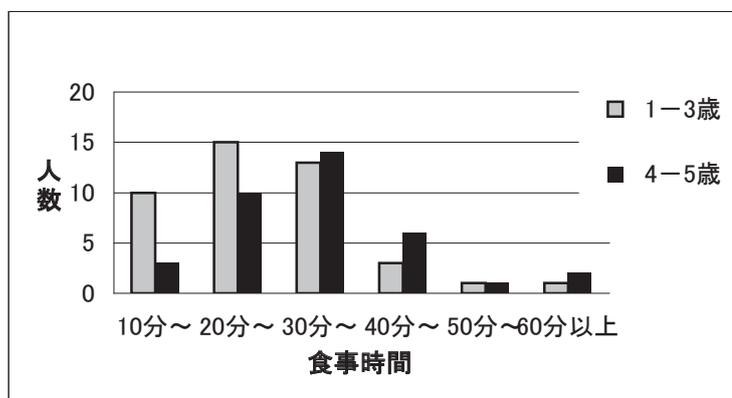
	1人だけ		子どもだけ		母子または父子		祖父母と子		父母子そろって		合計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1-3歳	1	2.3	3	7.0	25	58.1	1	2.3	13	30.2	43	100.0
4-5歳	2	5.6	5	13.9	22	61.1	1	2.8	6	16.7	36	100.0
計	3	3.8	8	10.1	47	59.5	2	2.5	19	24.1	79	100.0

## 夕食の共食状況

1-3歳	0	0.0	0	0.0	27	62.8	0	0.0	16	37.2	43	100.0
4-5歳	0	0.0	1	2.8	28	77.8	0	0.0	7	19.4	36	100.0
計	0	0.0	1	1.3	55	69.6	0	0.0	23	29.1	79	100.0

食事時間(図2)は、低年齢群では10～40分、高年齢群では20～40分が多く、年齢による多少の違いがみられた。これは、年齢が上がるにつれて食事量が多くなっていることと、食事の介助が特に必要な1-2歳児が含まれる低年齢群に比べて、高年齢群の方が自分でがんばって食べる分、食事時間が長くなった可能性が考えられる。

図 2. 1回の食事時間はどのくらいですか?



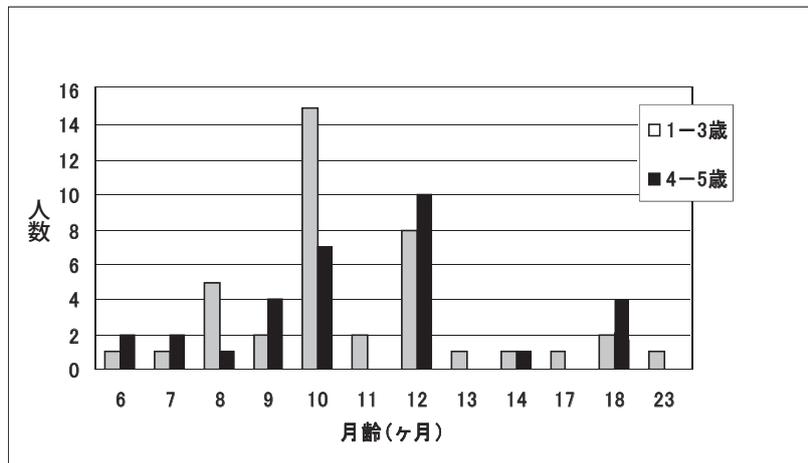
4. 手づかみ食べの経験

手づかみ食べの経験（表4）は、低年齢群では100%，高年齢群で86.1%，全体で93.7%の児が経験しており，その開始時期は生後8ヶ月から12ヶ月が多かった（図3）. 手づかみ食べについては，平成19年に公表された「授乳・離乳の支援ガイド」<sup>7)</sup>において，摂食機能の発達の上で重要な役割を担うと位置づけられ，手づかみ食べ支援のポイントも明示されている. 本調査結果からも，この「授乳・離乳の支援ガイド」が公表されて以降，広く周知普及されていることが伺われた.

表4. 手づかみ食べの経験はありますか？

	無し	あり	合計
1-3歳	0	43	43
4-5歳	5	31	36
合計(人)	5	74	79
%	6.3	93.7	100.0

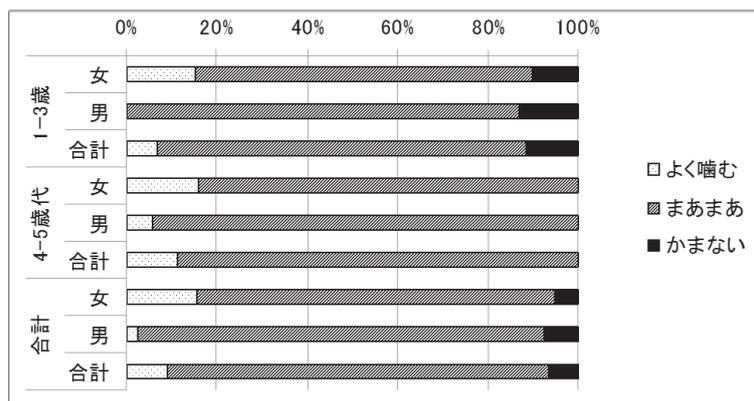
図3. 手づかみ食べの開始時期は？



5. 食事をよく噛んで食べているか

食事をよく噛んで食べているかどうか（図4）については，低年齢群では「よく噛まない」児が10%程度みられたが，高年齢群になると「よく噛まない」児はみられなくなった. いずれの群においても，ほとんどの児は「まあまあ」噛んでいると認識されていた.

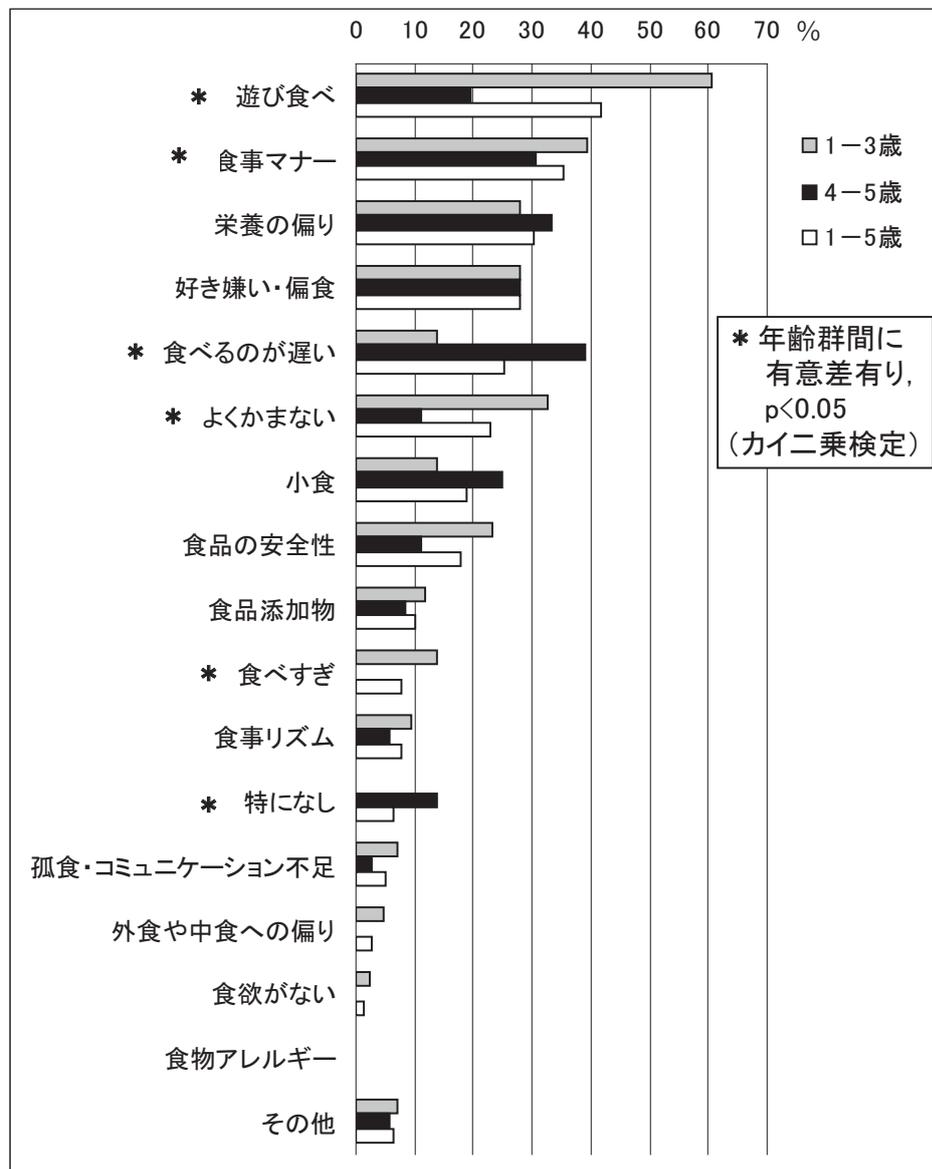
図4. お子さんはよく噛んで食べていますか？



## 6. 子どもの食事で気になっていること

保護者が、子どもの食事で気になっていることについては、低年齢群と高年齢群とで違いがみられた（図5）。低年齢群では「遊び食べ」「食事マナー」「よく噛まない」「栄養の偏り」「好き嫌い・偏食」などが気になるとの回答が多く見られたが、高年齢群では「食べるのが遅い」「栄養の偏り」「食事マナー」「好き嫌い・偏食」「小食」などが多くなり、「遊び食べ」や「よく噛まない」は少なくなるとともに「特になし」とする保護者もみられた。

図5. お子さんの食事について特に気になっていることはありますか。（複数回答可）



後藤ら<sup>11)</sup>は、宮城県内の保育園児の保護者を対象とした調査から、子どもの食に関して困っていること（自由記述）を分析したところ、「好き嫌い」「食事態度の問題」が年少児（1-3歳）・年長児（4-6歳）ともに多くみられ、「食べ方が遅い」は年長児に多くみられたと報告している。また、大岡ら<sup>12)</sup>は、東京都内の保育園児の保護者を対象として、食事について気になる点等の調査を行い、1歳児では「かまない」、3-5歳児では「時間がかかる」、1-3歳児では「遊び食べ」の有訴割合が高かったと報告している。

横溝<sup>13)</sup>は、幼稚園の年少組・年長組の児を対象として咀嚼機能の発達と食行動について調査を行い、3つの群に分類できたとしている。A群「食行動上の問題がない（よく噛んでいる）」子は咀嚼行動の発

達が順調であり、B群「食欲はあり、食べようとするが、食物を口に入れるとはしを置くなど食事の積極性に欠け、咀嚼中に噛むことを休み、食事中にぼんやりしてしまうことのある」子は、咀嚼行動が未発達と考えられる、C群「食事中にため息をつき、はしで食物をいじって遊び、食物を持っても口に入れず、食事に対する意欲に欠ける」子は、咀嚼行動の発達よりも、むしろ日常生活に問題があって空腹感の欠如している群と考えられ、B群とC群への対応は変える必要があると指摘している。

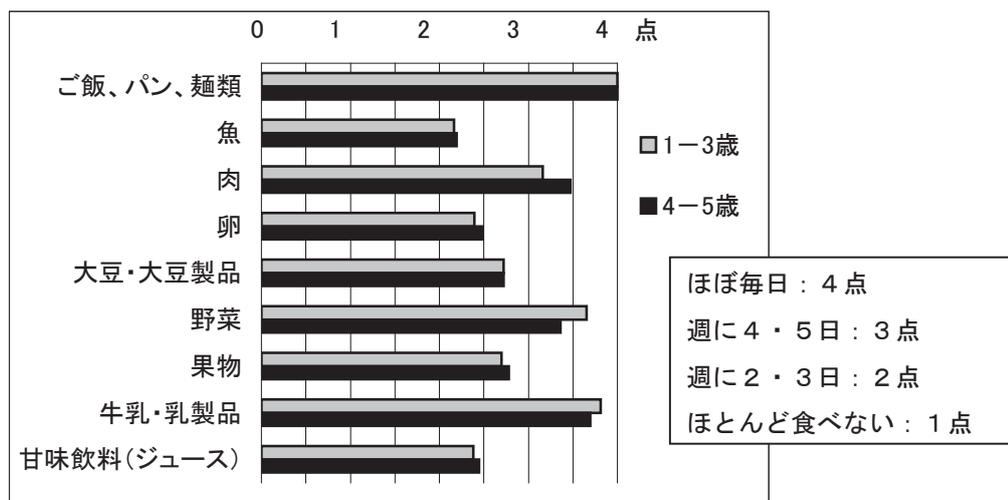
このように、「噛まない」ことが気になる児については、咀嚼機能の未発達が原因となるケースがあり、咀嚼機能が発達途上にある低年齢において、よく噛まないで嚥下してしまうことが気になるとされることが多い。しかし、年齢が上がるにつれて次第にこの問題は解消していくものと考えられる。本研究の結果において、「よく噛まない」が低年齢群において多くあげられたが、高年齢群で減少したことはこのような理由によるものと考えられる。2歳児以降は介助食べから自食の頻度が増えていく時期であり、食事時間の延長や遊び食べ、ちらかし食べなどが増えるといわれている。本研究においても低年齢群で「遊び食べ」、高年齢群で「食べるのが遅い」「小食」などが多くあげられていたのは、それぞれの時期の摂食機能の発達課題と関わっていると考えられる。

一方、「食事マナー」「栄養の偏り」「好き嫌い・偏食」は、低年齢群・高年齢群を通して保護者が気になる食行動と考えられた。幼児の食事については、保護者の多くが何らかの不安を持ち、特に食事の摂取量や食行動に関する項目は保護者の食事の楽しさを減じる要因となることが報告されている<sup>12)</sup>。これら保護者の不安に対して、児の年齢や食行動の発達段階に応じた支援が必要と指摘されている。

### 7. 食品類を食べる頻度

主な食品類について、毎日の食事で食べられている頻度を聞いたところ(図6)、主食の「ご飯、パン、麺類」は毎日食べられており、「牛乳・乳製品」「野菜」「肉」もよく摂取されていた。もっとも摂取頻度が少なかったのは「魚」であった。これらの食品類を食べる頻度については、年齢群による違いは大きくなく、各家庭・家族の食事内容が反映されているものと推察される。幼児のいる家庭では食事の内容に配慮がなされている様子が伺われる。しかし、今回の調査では、実際に摂取する量については把握しておらず、必要な食品量あるいは栄養素量が摂れているかどうかは不明である。

図6. 次の食品類をどのくらいの頻度で食べますか。

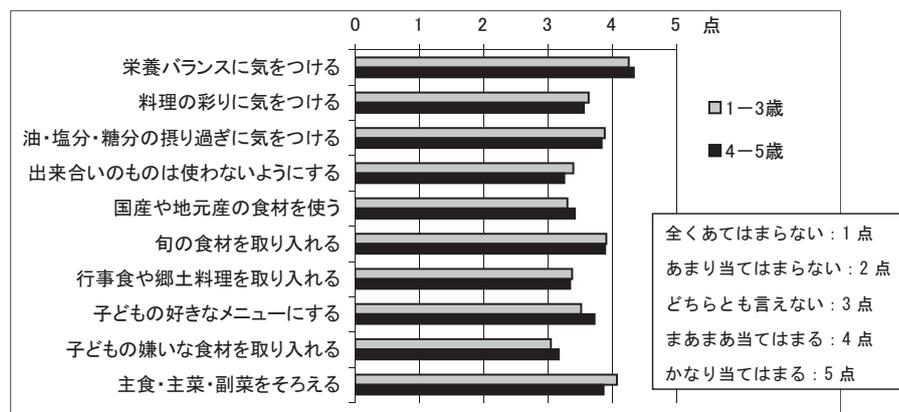


## 8. 食事づくりで気をつけていること

保護者が日々の食事作りで気をつけていること（図7）については、低年齢群と高年齢群の間に違いがみられなかった。「栄養バランスに気をつける」「主食・主菜・副菜をそろえる」「油・塩分・糖分の摂り過ぎに気をつける」などの栄養・健康面への配慮とともに、「旬の食材を取り入れる」「料理の彩りに気をつける」「子どもの好きなメニューにする」など、多様なことがらが留意されていた。後藤ら<sup>11)</sup>の調査においても、「栄養のバランス」「材料」「味付け」に配慮している保護者が多くみられたが、児の年齢による違いはみられなかったと報告されている。

上記の、食品類を食べる頻度の結果と合わせて、幼児のいる家庭では食事についての配慮や工夫が細かになされている様子が伺われる。

図7. あなたが食事作りで気をつけていることはなんですか。



## 9. おやつへの摂食頻度及び好きなおやつ

おやつを食べる頻度は、低年齢群、高年齢群とも毎日食べる児が多かったが、高年齢群では「ときどき食べる」児が減少し、「毎日少し食べる」児が多くなっていた（図8）。好きなおやつは、アイスクリーム、せんべい、クッキー・ビスケット、ゼリー、果物・いもなどが、低年齢群、高年齢群ともに好まれており、ヨーグルト・チーズは低年齢群で多く好まれ、チョコレート、スナック菓子は高年齢群で多く好まれていた（図9）。また、低年齢群ではあまり好まれず、高年齢群で好まれるようになるものは、グミ、キャンディ、プリン、ガム、キャラメルであった。アイスクリームやゼリーが上位にあがったのは、9月に調査用紙を配布・記入してもらった対象者が多かったことが影響しているかもしれない。

平成12年の幼児健康度調査<sup>14)</sup>によれば、1-6歳児をもつ母親の20%が、甘いものに偏った菓子やスナック菓子を与えると回答している。「授乳・離乳の支援ガイド」<sup>7)</sup>では、12ヶ月ころから「3回の食事に加えて1日1-2回、おにぎり、ふかしもち、乳製品、果物など、食事ですりきれないものを間食で補う」ことが目安とされ、「菓子類、嗜好飲料は離乳期を完了してから」とされている。本調査は1-5歳児を対象としたものであるが、乳製品や果物・いも等の、離乳期から意識されていたおやつに加えて、高年齢児になるとチョコレートやスナック菓子を始めた様々な菓子類を食べようになっていることが分かった。おやつは幼児期の食生活において、三度の食事ですりきれない栄養を補うとともに、生活の楽しみとなるものである。前述したように、食事についてはできる限りの配慮・工夫がなされているものの、おやつとり方については課題のある児が少なくないのではないかと推察される。今後、咀嚼機能の発達と関連づけて検討していく必要があると思われる。

図8. おやつをどのくらい食べますか.

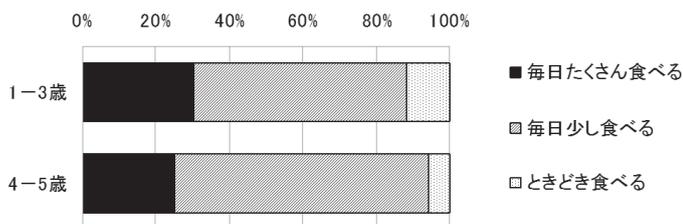
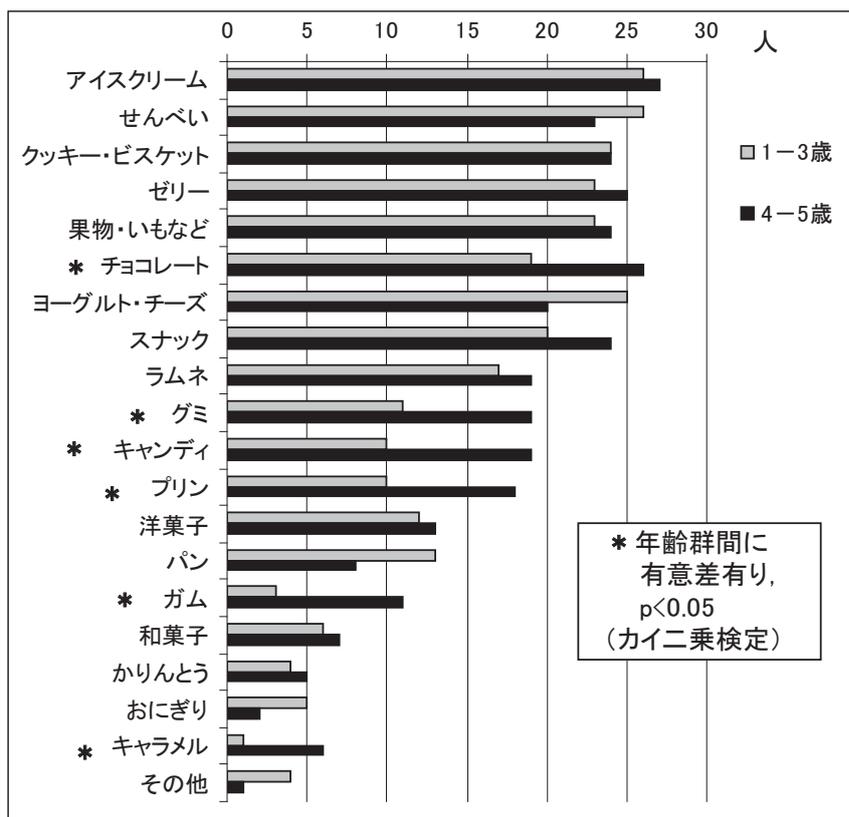


図9. 好きなおやつは何ですか. (複数回答可)

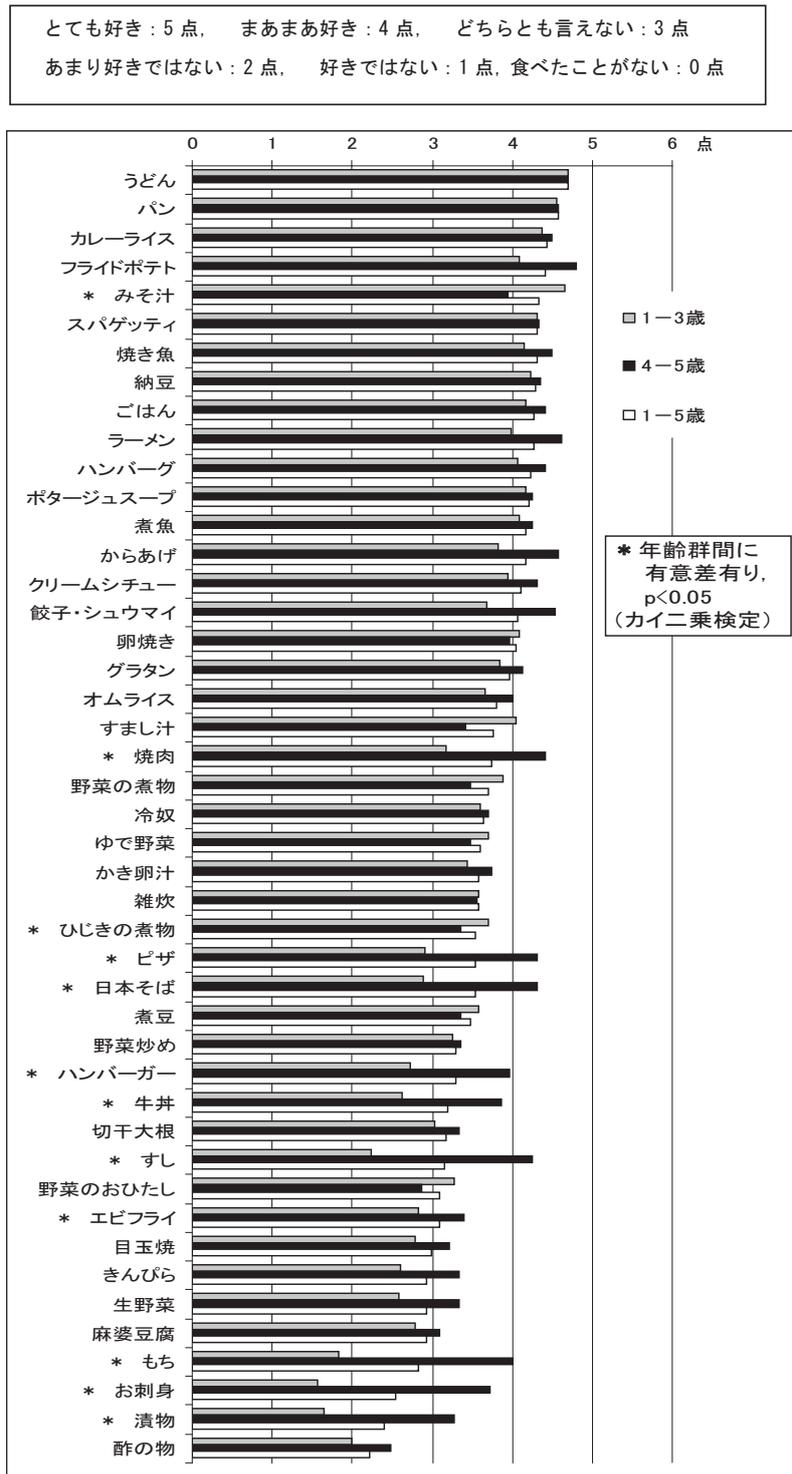


### 10. 子どもの好きな料理

子どもの好きな料理の結果を図10にまとめた。回答を「とても好き」(5点)から「好きではない」(1点), 「食べたことがない」(0点)に得点化し, 平均点を算出して得点順に並べると, よく好まれている料理は, うどん, パン, カレーライス, フライドポテトなどであった。一方, 図の下方の, あまり好まれない料理には野菜料理が多くみられた。低年齢群と高年齢群の違いについては, 回答された選択肢の人数分布についてカイニ乗検定を行い,  $p < 0.05$  で有意差がみられた料理にマーク(\*)を付した。日本そば, ハンバーガー, 牛丼, すし, もち, お刺身, 漬物は, 低年齢群で「食べたことがない」の回答が多かったことから, 年齢群による違いがみられたものと考えられる。また, みそ汁, すまし汁などは高年齢群で好まれる度合いが低下しており, 野菜や海藻などの料理も高年齢群で僅かながら好まれない度合いが高くなっている傾向もみられた。

これは, 各家庭や保育園などで普段子どもが食べている食事(料理)の内容が影響を及ぼしている可能性があり, 今後, 摂食機能・咀嚼機能の発達と関わらせて詳しく検討する必要があると考えられる。

図 10. 次のメニューのうち、お子さんの好みの度合いについて教えてください。



## 11. 子どもの嫌いな食べ物と対処方法

嫌いな食べ物について自由記述で回答してもらったところ、79人中70人に嫌いな食べ物があり、そのうち52人が「野菜」、11人が「豆」であった(表5)。年齢による違いについてみると、嫌いな食べ物が「特になし」は低年齢群7人に対して、高年齢群では2人に減少しており、嫌いな食べ物のうち「肉」は低年齢群5人に対して、高年齢群では1人に減少していた。一方、「魚介類」は低年齢群1人に対して、高年齢群では6人に増加、「きのこ」も低年齢群1人に対して、高年齢群では3人に増加していた。食品名以外で記述されていたのは、「硬い、噛み切れない」が低年齢群で3人、「からい」「しょっぱい」「すっぱい」

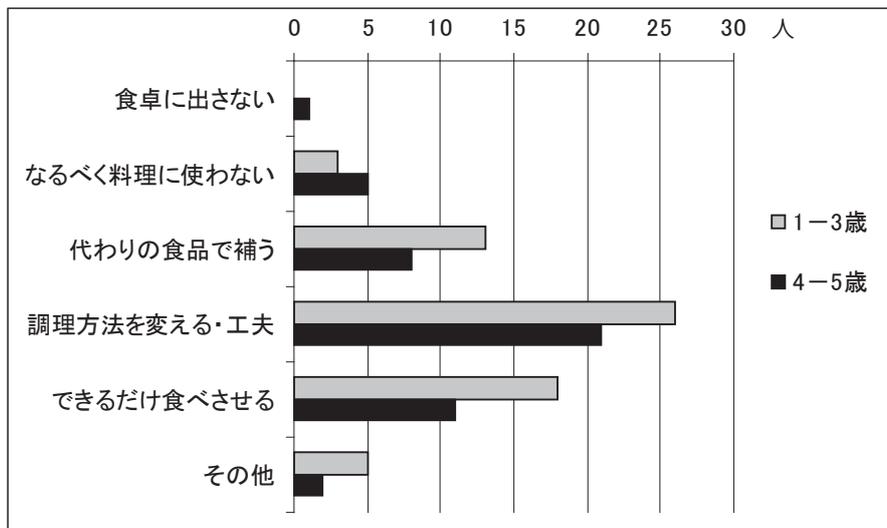
など味に関する記述が低年齢群で2人、高年齢群で3人であった。

子どもが嫌いな食べ物に対して保護者はどのように対処しているか(図11)については、「調理方法を変えるなどの工夫」「できるだけ食べさせる」「代替りの食品で補う」などの対応がなされており、このような対応は低年齢群の方により多い傾向がみられた。

表5. お子さんの嫌いな食品は何ですか。(複数回答可)

	1~3歳 (人)	4~5歳 (人)	合計(人)
特になし	7	2	9
あり	36	34	70
嫌いな食品等(自由記述、複数回答)			
野菜	28	24	52
肉	5	1	6
乳製品、使用した料理	2	2	4
豆	6	5	11
卵	1	1	2
魚介類	1	6	7
きのこ	1	3	4
辛い	0	1	1
しょっぱい	0	1	1
硬い、噛み切れない	3	0	3
すっぱい	2	1	3
その他	3	4	7

図11. お子さんが嫌いな食材についてどのように対処していますか。(複数回答可)

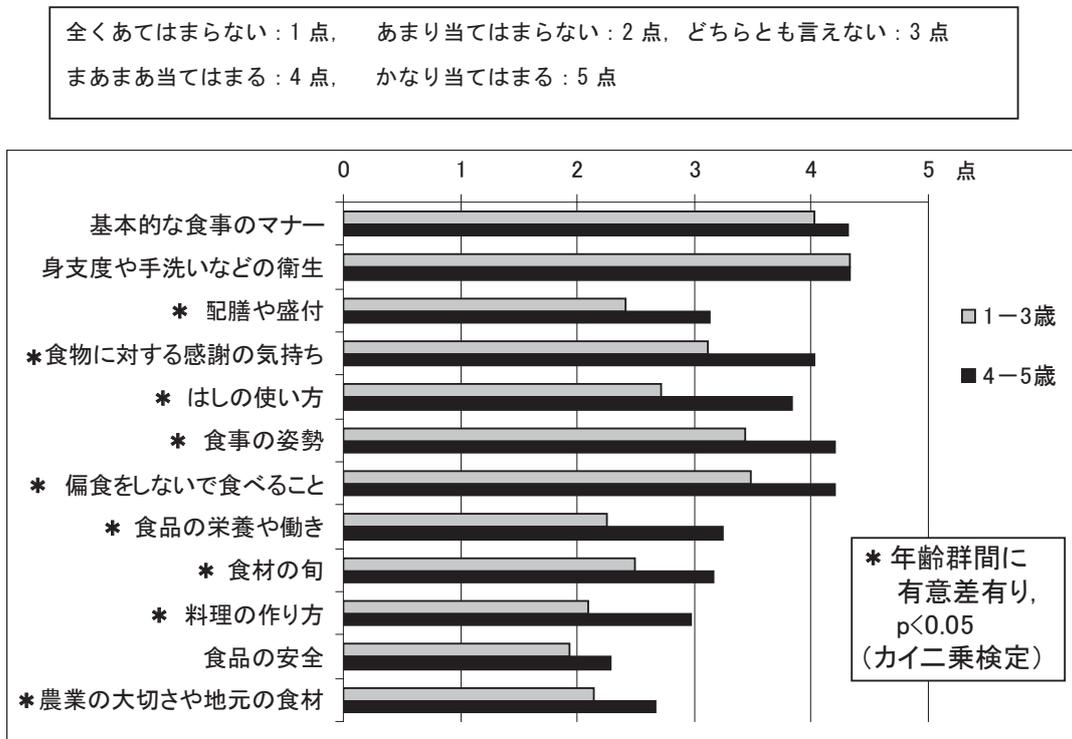


## 12. 食事に関して子どもに教えていること

食事に関して子どもに教えていることについては、回答を点数化して平均点を図 12 に示した。また、低年齢群と高年齢群の違いについては、回答された選択肢の人数分布についてカイ二乗検定を行い、 $p < 0.05$  で有意差がみられた項目にマーク（\*）を付した。「基本的な食事のマナー」「身支度や手洗いなどの衛生」については低年齢群、高年齢群ともに多く、それ以外の項目については高年齢群でより多く教えられていることが分かった。中でも「食事の姿勢」「偏食をしない」「食物に対する感謝の気持ち」「はしの使い方」について教えていると回答した人が多くみられた。

後藤らの調査<sup>11)</sup>においても、「食前食後の挨拶」「食事の姿勢」「食事中騒がない」「食事前の手洗い」は年少児・年長児ともに、しつけとして実施されている割合が高く、「箸の持ち方」「食べこぼし・ちらかし」「食事の後片付け」は年長児でしつけられている割合が高かったと報告されている。

図 12. 食事に関する以下の項目について、どの程度お子さんに教えていますか。



## まとめと今後の課題

本調査結果をまとめると、朝食の欠食は低年齢群・高年齢群ともに少なく、夕食は、ほとんどの児が父/母/父母と一緒に食事を摂っていた。朝食は1人または子どもだけで食べている児もみられ、高年齢群になると増加する傾向がみられた。食事時間は、低年齢群では10～40分、高年齢群では20～40分が多く、家庭では40～50分程度で食事を切り上げているものと推察される。摂食機能発達の上で重要と考えられる「手づかみ食べ」は低年齢群では100%の児が経験しており、食事を「嚙まない」児が低年齢群では10%程度みられたが、高年齢群ではみられなくなるなど、年齢が上がるにつれて摂食機能・咀嚼機能が順調に発達していく様子が観察された。

日常の食事で摂取される食品類は、肉類が多く魚類がやや少なかったが、野菜類や牛乳・乳製品は意識的に摂取されているようすが伺われた。一方、ほとんどの児に嫌いな食べ物があり、好きなおやつは4・5歳になると甘い菓子やスナック菓子が多くなり、野菜料理は好まれない等の食生活・食行動上の問題も

みられた。保護者は、好き嫌いせずに食べることや食事時の衛生、食事のマナーなどのしつけを行っており、食事作りでは栄養のバランスや旬の食材を取り入れるなど多様なことがらを留意していると回答されていた。

一方、子どもの食事で気になっていることが少なからず挙げられており、低年齢群では「遊び食べ」「食事マナー」「よく噛まない」「栄養の偏り」「好き嫌い・偏食」が多く、高年齢群では「食べるのが遅い」「栄養の偏り」「食事マナー」「好き嫌い・偏食」「小食」などが多くなっていた。

幼児期の子どもをもつ保護者は、子どもの食事や食行動について、必要な食事量を食べ、順調に成長・発達しているかばかりでなく、食事のマナーや食物に感謝する気持ちなどの社会的な側面に関するしつけも重要であると考えている。その中で、子どもの食事や食行動の問題に対して悩みをもつことが多い。また、子どもの食行動の問題が、母親の育児不安や精神的ストレスと関連がみられることも報告されている<sup>15)</sup>。

富田ら<sup>16)</sup>は、都内の保健センターにおける個別歯科相談に来所した乳幼児とその保護者に対する相談記録の分析から、「かまない・丸のみ」「ためこみ・飲みこまない」「時間がかかる」「好き嫌が多い」などの問題が育児困難の要因になりやすいこと、子どもの実態や発達の状況をふまえた適切な支援が必要であることを指摘している。食べさせる（母）親の側からすると、食べることから注意のそれがちな子どもの関心を、いかにうまく食事に向けさせるかが、第一の課題である。食べるという基本的な目標が満たされると、味を楽しんだり、文化的に認められている食べ方で食べるなどの方向へ注意が向けられるようになる。共食による団らんの楽しさやマナー（社交性）を学ぶことも、大切なことである。家庭での食事場面は、親と子の思いが一致すれば円満で楽しい場になるが、親子の思いが対立すれば確執の場となる可能性をはらんでいる。

そこで、子どもの摂食機能・食行動の発達を促し、家庭での食事場面を楽しく、豊かにするためには、摂食機能や食行動の発達に関する情報提供や社会的な支援が必要になると考えられる。子どもの食行動の問題を考える際には、まず健康状態や摂食機能・咀嚼機能に問題がないかを確認する必要がある。そのためガイドラインの確立が必要である。また、子どもの食行動の問題に対する考え方や対応方法に関する助言や支援については、例えば「好き嫌い」は食物選択の幅の狭さととらえられるが、新奇な食べ物に対する恐怖は一時的なものであり、くり返し食卓に並べられることにより次第に受け入れられるようになること、食事に集中できない、気が散りやすいなどの問題については、日常生活の場面で、集中して遊ぶことができるような関わり方や環境的な配慮が必要であることなどの具体的なアドバイスが必要である。今後、幼児期の食事・食生活支援ガイド（仮称）の作成に向けて、子どもの摂食機能・咀嚼機能の発達と食生活・食行動との関わりについてさらに詳細な検討を進めていきたいと考えている。

## 引用文献

1. 日本子ども家庭総合研究所編（1998）日本子ども資料年鑑・第六巻，233-237.
2. 村上多恵子，石井拓男，中垣晴男，北方幸江，石川洋子，森田和美（1990）摂食に問題のある保育園児の背景要因－よくかまないでのみこむ子について－. 小児保健研究，49，55-62.
3. 村上多恵子，中垣晴男，榊原悠紀田郎，石井拓男，北方幸江，石川洋子，森田一美（1991）摂取に問題のある保育園児の特性要因－食べ物を口にためる子について－. 小児保健研究，50，747-756.
4. 池谷真梨子，柳沢幸江（2013）全国保育所における園児の摂食に関する実態調査. 栄養学雑誌，71，155-162.
5. 木林美由紀，大橋健治，森下真行，奥田豊子（2003）幼児の咀嚼と健康との関連性. 大阪教育大学紀要第Ⅱ部門，52，11-23.
6. 弓削公，小田博雄，斉藤滋（2009）食育における食行動指標の客観的評価法－学校給食時の食行動の

- 関連性から－. 日本食育学会誌. 3, 39-47.
7. 厚生労働省雇用均等等・児童家庭局母子保健課 (2009) 授乳・離乳の支援ガイド.  
<http://www.nhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>.
  8. 二木武 (1995) 小児の発達栄養行動. 医歯薬出版 (東京).
  9. 伊藤雅夫 (1977) 小児の咀嚼能力についての研究, 第 I 編・健全歯列児の咀嚼能力について. 歯科医学, 40, 340-352.
  - 10) (社) 日本栄養士会全国社会福祉栄養士会協議会 (2012) 平成 22 年度保育所における児童の栄養・健康状態及び食育に対する意識・ニーズの実態に関する調査. 13-16.  
<http://www.dietitian.or.jp/data/pdf/h22-1.pdf>
  - 11) 後藤美代子, 鈴木道子, 佐藤玲子, 鎌田久仁子, 阿部由希 (2007) 保育園児の食生活に対する保護者の関わり. 日本食生活学会誌. 17, 336-341.
  - 12) 大岡貴史, 内海明美, 向井美恵 (2013) 乳幼児の保護者が感じる食行動の問題点と食事の楽しさとの関連. 小児保健研究, 72, 485-492.
  - 13) 横溝正幸 (1992) 幼稚園児における咀嚼行動の発達に関する研究. 口腔衛生学会雑誌. 42, 277-306.
  - 14) (社) 日本小児保健協会 (2000) 平成 12 年度幼児健康度調査.  
[http://plaza.umin.ac.jp/~jschild/book/pdf/report\\_2000\\_6.pdf](http://plaza.umin.ac.jp/~jschild/book/pdf/report_2000_6.pdf).
  - 15) 長谷川智子, 今田純雄 (2004) 幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討. 小児保健研究. 63, 626-634.
  - 16) 冨田かをり, 高橋摩理, 内海明美, 白井淳子, 五十嵐由美子, 吉村知恵, 塩津敏子, 向井美恵 (2013) 食べ方相談に来所した親子の相談内容の検討. 小児保健研究. 72, 369-376.

## 謝辞

研究にご協力下さいました各施設の関係者各位, 調査に参加下さった皆さまに心より感謝申し上げます.  
また, 本研究は, 横浜国立大学, 昭和大学, (株) 明治の共同研究として実施されたものである.