

「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」報告書（案）

〈 目 次 〉

楽しく食べる子どもに

- 1 子どもの食をめぐる現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標・・・・・・・・・・ 5
- 3 食を通じた子どもの健全育成からみた発育・発達過程に関わる  
特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
  - 1) 心と身体の健康
  - 2) 人との関わり
  - 3) 食のスキル
  - 4) 食の文化と環境
- 4 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”・・・・・・・・・・ 12
  - 1) 授乳期・離乳期
  - 2) 幼児期
  - 3) 学童期
  - 4) 思春期
- 5 “食べる力”を育むための環境づくり・・・・・・・・・・・・・・ 16
  - 1) “食べる力”を育むための環境づくりの必要性
  - 2) “食べる力”を育むための具体的支援方策（例）→ 資料3参照

資料編：・次世代育成支援対策推進法関連（厚生労働省）

- ・健康日本21（厚生労働省）
- ・健やか親子21（厚生労働省）
- ・食生活指針（文部科学省・厚生労働省・農林水産省）
- ・離乳の基本（厚生労働省）
- ・保育所保育指針（厚生労働省）
- ・食に関する指導（文部科学省）

# 楽しく食べる子どもに —食から はじめる 子育てガイド(案)—

「食」は、子どもの健康や体と心の発達には欠かせない大切なテーマです。

授乳期から「食」の大切さを意識し子育てを行うことで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

「食からはじめる子育てガイド」は、毎日の子育ての中で子どもの気づきを大切にし、どのように導いたらよいかをまとめたものです。

## おなかか、ゲー！ カラダで感じるおいしい時間

### ～食事のリズムがもてる～

体は暑ければ汗をかくし、お腹が減ればゲー！と鳴ります。思いつき遊んだ後は、「おなかすいた！」が飛び出します。健康な体は、とても忙しいのです。そんな体の小さな変化を見逃さない子どもになれるように、幼児期から生活にメリハリをつけ、空腹を一緒に感じてあげられれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。自らの身体をしっかりと見つめさせ、1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」を実践し、食事のリズムが持てる子どもに育てましょう。

[簡潔に具体例を入れる]

- 
- 

## 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～

食べる楽しみは、おいしさを知ることからはじまります。離乳期からさまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさの発見をくり返すうちに、おいしさは味覚だけでなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や食事をする環境も大切であることがわかってきます。

食事を味わって食べることで、食べる楽しさを体感できる子どもに育てましょう。

[簡潔に具体例を入れる]

- 
-

## いっしょに食べると、ココロまで満腹！

～一緒に食べたい人がいる～

「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じるのはなぜでしょう。それは相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよく分かるようになり、思いやりの心が育ちます。小学校に行くようになったら、家庭で食事の支度や後片付けのお手伝いに積極的にかかわり、食卓がコミュニケーションの場となるように家族で協力します。家族や仲間など、みんなと食事をするのが楽しみな子どもに育てましょう。

[簡潔に具体例を入れる]

- 
- 

## 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～

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を教え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。幼児期から料理や買い物など食事の準備を体験させながら、子どものできることを増やしましょう。子どもの知的好奇心がキッチンから飛び出して、地域や社会への関心や興味へと広がっていきます。食事づくりや食事の準備にかかわる子どもに育てましょう。

[簡潔に具体例を入れる]

- 
- 

## 食べるシアワセ、大発見！食と体に感じて、ピッ！

～食生活や健康に主体的にかかわる～

幼い頃から食事のときだけでなく、本や遊びで食べ物や身体の話に親しんでいると、成長するにつれ食生活や健康に関心を持てるようになります。思春期には身体の成長や体調の変化を知ることで体を大切に、食に関するアンテナを社会に広げ情報を利用したり、活動に参加したりすることもできます。食生活や健康に主体的にかかわる子どもに育てましょう。

[簡潔に具体例を入れる]

- 
-

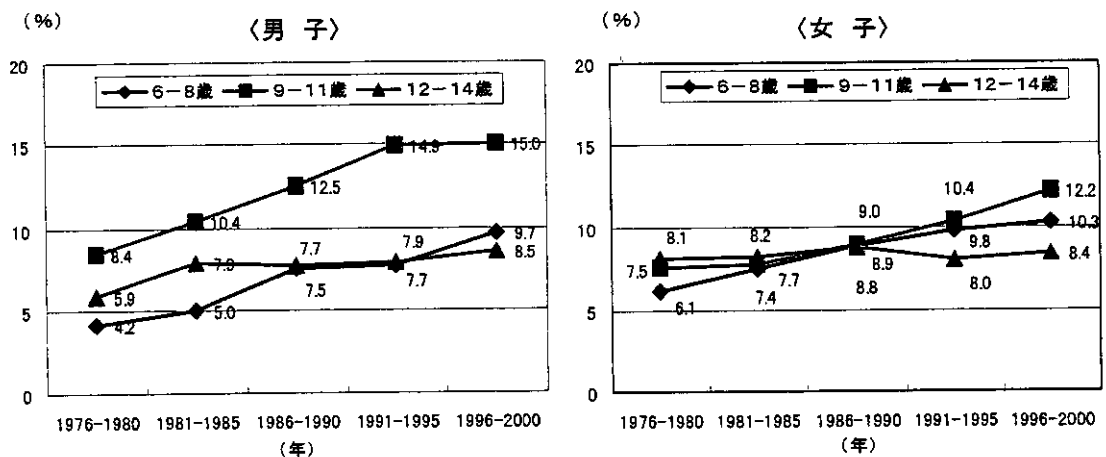
# 1 子どもの食をめぐる現状と課題

## 1) 子どもの変化

### ◆小児期における肥満の増加と思春期やせの発現

6～14歳における肥満の割合について、1976年から2000年までの年次推移をみると、図1のとおり、男女とも、9～11歳でその増加が大きく、1996～2000年で男子15.0%、女性12.2%となっています。他の年齢においても、肥満の割合は8～10%みられます。また、12歳の男子において肥満の程度別に総コレステロール値や血圧の状況の関連をみた調査結果では、肥満群では正常群に比べいずれも高値を示しているという報告<sup>1)</sup>もあります。

肥満の年次推移（6～14歳）



（「日比式による標準体重20%以上」を肥満とした）

資料：厚生労働省「国民栄養調査」

一方、「健やか親子21」という21世紀の母子保健分野の主要な取組を示した計画の中には、指標のひとつとして「15歳の女性の思春期やせ症の発生頻度」が盛り込まれています。平成14年度に全国規模の調査が行われましたが、中学1年から高校3年までの思春期やせ症の発症率は2.3%、さらに、成長曲線を一定の基準以上に外れるような急激なやせ方をしている「不健康やせ」の割合が中学3年で5.5%、高校3年で13.4%みられました<sup>2)</sup>。心の問題と密接に関連した健康課題の1つであり、骨量の減少や不妊といった将来的な健康に深刻な影響をもたらすことも懸念されます。

また、自分の体型に対して、“やせたい”とする者の割合は女子で高く、小学校5、6年生で約5割、高校生では約9割にのぼり、高校生ではこのうち半数が“かなりやせたい”と回答しており、瘦身願望が強い傾向もうかがえます<sup>3)</sup>。

#### ◆幼児期にもみられる朝食の欠食

朝食の状況については、1～6歳においても“週に1～2回しか食べない”子どもが2%前後みられます。“週に1～2回ぬく”“週に3～4回ぬく”をあわせると10%前後になり、朝食の欠食の問題も低年齢化しています。

幼児の朝食の喫食状況

	1歳	2歳	3歳	4歳	5-6歳
毎日食べる	89.3	85.0	83.6	87.8	89.6
週に1～2回ぬく	6.3	10.5	10.3	7.2	6.9
週に3～4回ぬく	0.4	1.0	1.5	0.6	0.7
週に1～2回しか食べない	1.6	2.0	2.0	2.2	1.6
その他	2.3	1.3	2.1	1.9	1.0
無記入・不明	0.1	0.2	0.6	0.2	0.2

資料:(社)日本小児保健協会「平成12年幼児健康度調査」

小学生及び中学生において、平成7年と12年を比較してみると、“必ず食べる”生徒の割合が若干減少し、“ほとんど食べない”生徒の割合が増加しています。中学生では“ほとんど食べない”生徒が男女ともに5%みられます<sup>4)</sup>。

#### ◆増える通塾率

小、中学生の通塾率の推移をみると、小学生高学年から中学生にかけて増加しており、小学校6年生で4割、中学3年生では7割近くになります<sup>5)</sup>。学校以外での子どもの活動が増え、夕食も含め、食事リズムや生活リズムを規則的にすることがますます難しくなっています。

## 2) 親、親子のかかわり、家庭の変化

#### ◆家族揃って夕食をとる頻度の減少

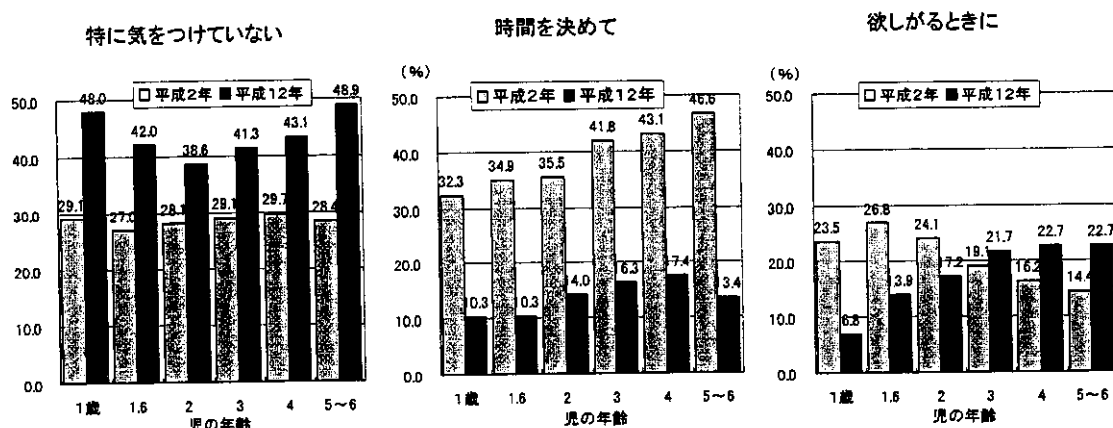
家族揃って夕食をとる頻度について、昭和61年から平成13年までの年次推移をみると、“毎日食べる”、“週4日以上食べる”が減少しており、家族揃って夕食を食べる機会は減少しています<sup>6)</sup>。また、子どもがひとりだけで食べる、いわゆる孤食も増えています<sup>7)</sup>。社会環境やライフスタイルの変化にともない、家族揃って食べる機会が少なくなっているからこそ、家族揃って食べる貴重な機会をどう活かすか、その質のあり方がいっそう重要になってきます。

#### ◆おやつとのえ方について“時間を決めて”が激減

幼児におけるおやつとのえ方について、平成2年と平成12年の比較でみると、平成2年に比べて平成12年では、“特に気をつけていない”と回答している者

の割合が10～20%高くなっています。一方、“時間を決めて”与えるという回答は、20～30%減少しています。さらに、“欲しがるときに”与えるという回答については、平成2年では子どもの年齢が上がるに従ってその割合は下がっていますが、平成12年には年齢が上がるに従ってその割合が増えています。おやつというもののひとつをとってみても、家庭の中での対応の仕方が大きく変わってきています。

### おやつの与え方

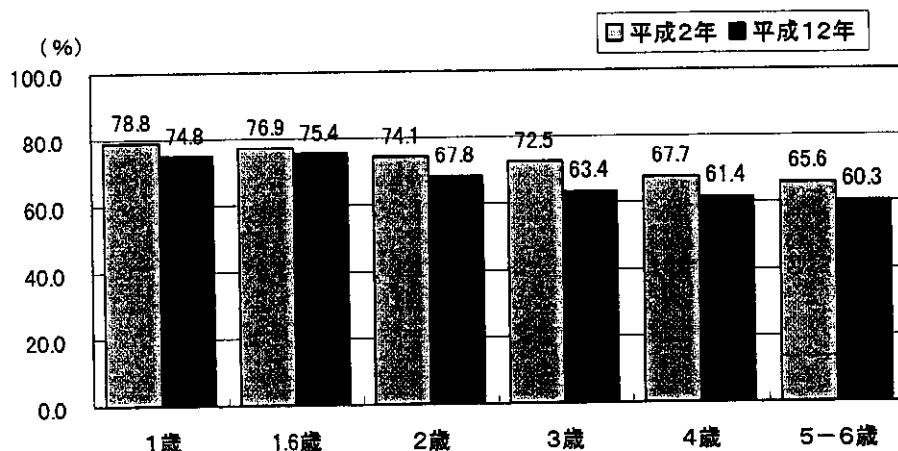


資料：(社)日本小児保健協会「幼児健康度調査」

### ◆育児の負担感の増大

ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合について、平成2年と平成12年を比較してみると、その割合は減少しています。また、子育てに困難を感じる、あるいは子どもを虐待しているのではないかと思う回答も、2～3割みられます<sup>8)</sup>。一方、子どもの食事で困っているとする回答も増え、その内容としては遊び食いやむら食い、偏食などがみられます<sup>9)</sup>。

#### ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合

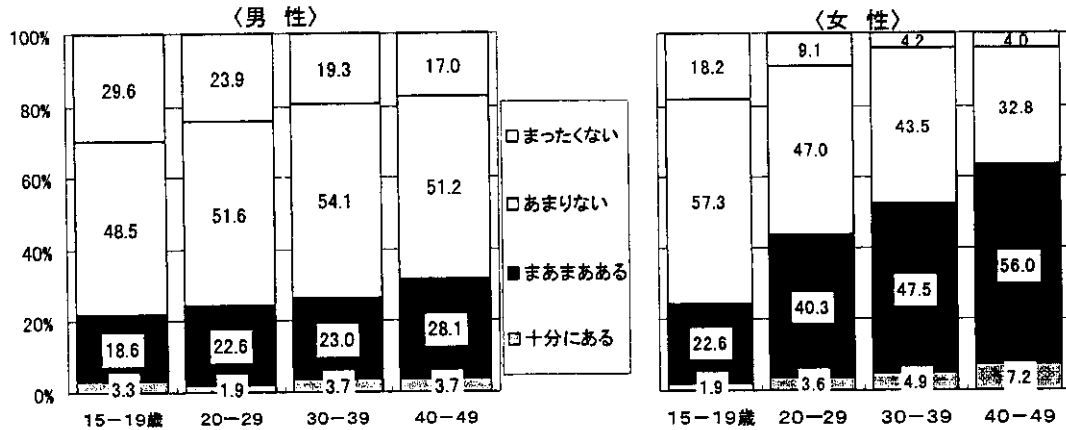


資料：(社)日本小児保健協会「幼児健康度調査」

◆食に関する知識や技術の不足

子どもの親世代である大人について、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術について尋ねたところ、全くない、余りないと回答する者が、20歳代・30歳代の男性で7割、女性で約5割みられます。生活技術としての食を営む力を誰がどう伝えていくのかは、これからの大きな課題です。

適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術

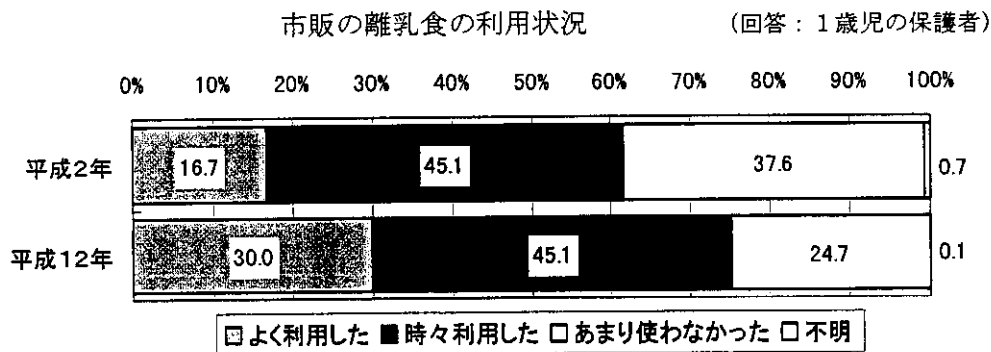


資料：厚生労働省「平成11年国民栄養調査」

3) 食をとりまく環境の変化

◆市販の離乳食や調理済み食品等の利用状況の増加

市販の離乳食の利用状況について、平成2年と平成12年を比較してみると、“よく利用した”という回答が16.7%から30.0%に増加し、あまり使わなかったという回答が37.6%から24.7%に減少しています。



資料：(社)日本小児保健協会「幼児健康度調査」

小学生及び中学生のいる家庭での調理済みの食品、インスタント食品の使用状況について、平成7年と平成12年を比較してみると、小学生のいる家庭の場合、週に1～3日程度という回答が34.7%から42.5%、中学生のいる家庭でも、週に1～3日程度という回答が33.6%から43.1%に増加しています<sup>10)</sup>。

このように、食品加工技術の進展や流通の多様化などによって食をとりまく環境は変化し、乳幼児期から家庭内での食事の仕方にも変化がみられます。

## 2 食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標

### 1) 食を通じた子どもの健全育成のねらい

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。

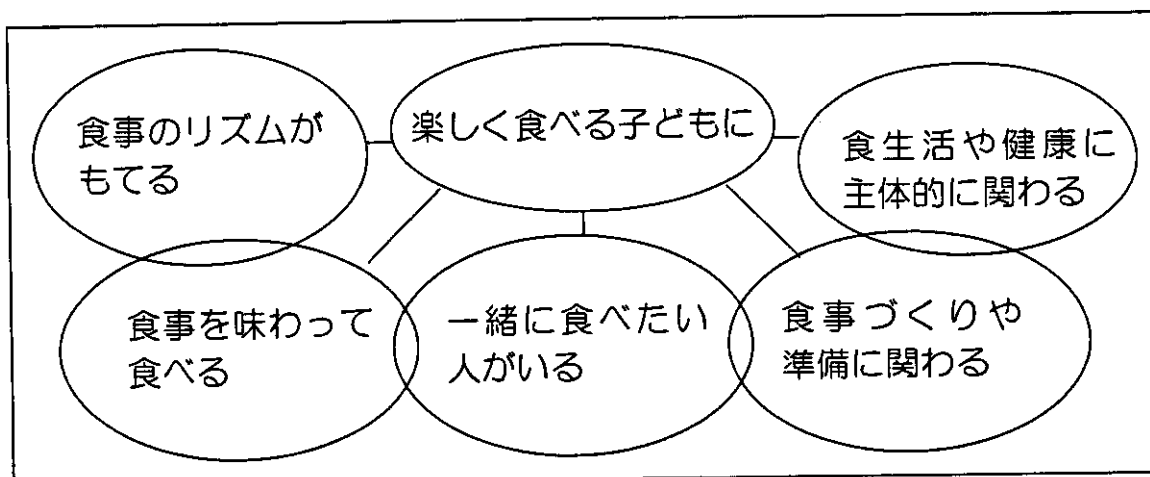
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要になります。人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていきます。またそうした安定した状態の中で、食べるという自分の欲求に基づき行動しその結果から学ぶ自発的体験を繰り返し行うことで、子どもの主体性が育まれることにもなります。

乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての食を営む力が育まれていきます。

また、食べることは、すべての子どもが、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等さまざまな環境との関わりの中で、毎日行う営みです。すべての子どもが、豊かな食体験を積み重ねていくことができるように、個々の場での取組を充実させていくとともに、関連する機関が連携して、子どもの成長に応じた取組を推進していく必要があります。

### 2) 食を通じた子どもの健全育成の目標





子どもは発育・発達の過程にあり、日々成長し、その生活や行動も変化していきます。一方、「食」は、味わって食べたり、食事を作ったり準備をしたり、その中で人と関わったり、食に関する情報を得て利用したりと、さまざまな行動の組み合わせによって営まれるものであり、食べ物や料理は、生産・流通・調理のさまざまな過程を経て、食卓に届くのであり、地域や季節によっても異なるといったように、実に多様な広がりをもっています。

したがって、「食を通じた子どもの健全育成」は、子どもが、広がりをもった「食」に関わりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指します。

楽しく食べることは、生活の質（QOL）の向上につながるものであり、身体的、精神的、社会的健康につながるものです。また、子どもにおいて、食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝いといったことと関連しており、食生活全体の良好な状態を示す指標の1つと考えられます<sup>11)</sup>。

「楽しく食べる子ども」に成長していくために、具体的に下記の5つの子どもの姿を目標とします。

●食事のリズムがもてる子どもになるには、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。生活全体との関わりが大きいので、家庭、保育所、幼稚園、学校、塾など、子どもが食事時間を過ごしたり、その可能性のある機関が連携して環境を整える必要があります。

●食事を味わって食べる子どもになるには、離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

●一緒に食べたい人がいる子どもになるには、家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができます。

●食事づくりや準備に関わる子どもになるには、子どもの周りに食事づくりに関わる魅力的な活動を増やし、ときには家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。

●食生活や健康に主体的に関わる子どもになるには、幼児期から食事づくりや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、思春期には自分の身体や健康を大切にする態度を備え、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げるようにします。

これらの目標とする子どもの姿は、それぞれに独立したものではなく、関連しあうものであり、それらが統合されて一人の子どもとして成長していくことを目標とします。

表1 発育・発達過程に関わる主な特徴

