



こどもの食事、 これで大丈夫?

～食事の悩み・太り気味・やせ気味の
こどもへの対応と予防～

報告書



日時 平成29年 9月 10日 日 13:30～16:00

会場 タワーホール船堀

〒134-0091 東京都江戸川区船堀4-1-1(都営新宿線 船堀駅 徒歩1分)



「市民公開講座を終えて」

座長：見玉 浩子（帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科教授・学科長）

平成29年度の市民公開講座は江戸川区とのコラボレーションにより、「こどもの食事、これで大丈夫？～食事の悩み・太り気味・やせ気味のこどもへの対応と予防～」と題して、子どもの食行動の問題と肥満・やせへの対応、さらに食育推進活動を取り上げた。

初めに、江戸川区が食育の一環として平成23年から行っている「えどがわおいしいメニューグランプリ」活動の紹介があり、本活動が年々区民に浸透し、食育が推進されていることがうかがえた。次に管理栄養士からのアドバイスとして、相模女子大学の堤ちはる氏より、「こどもの食行動の問題」の要因および対応について講演があった。乳幼児の育児の心配事の一番が食・栄養に関する心配事であり、こどもの食事に心配事があると育児に自信が持てないことにつながることが示された。こどもの食事の困りごとに対して具体的な対応法が示され参加者に有意義であったと思われる。小児科医からのアドバイスとして、原光彦氏が「肥満・やせの対応と予防」について講演された。小児の肥満は、不登校などの心理的問題の要因になるので、早期からの対応が重要で、ライフステージごとの介入法を示された。一方、やせ過ぎも問題で、肥満・やせの早期発見には、成長曲線を利用することが役立つ。対応には病識を持たせることが大切であると述べられた。さらに保育園園長の北川三和子氏から、「乳幼児から学童期に繋げる食育」と題して、実際に推進している食育活動の紹介があった。地域で子育てを支援するという共通認識を関係者が持つことの重要性が話された。保育関係者の方々に有意義であったと思われる。

参加者は255人で、職業別では、今回は栄養士・管理栄養士の参加27%と最も多く、保育園や学校で働いている栄養士・管理栄養士が多かったと思われる。事前質問も多く寄せられており、パネルディスカッションで、質問の幾つかを講演者にできるだけ具体的に答えていただいた。終了後のアンケートでは、「質問に的確に具体的に答えてくださり、とても参考になった」「具体的な対応法を知ることが出来た」「江戸川区の活動が良く分かった」など多く記載されていた。予定時間をオーバーしたが、参加者は最後まで熱心に聴取されており、大変有意義な公開講座であった。

●主催：(公財)小児医学研究振興財団

●共催：(公社)日本小児科学会

●後援：厚生労働省、江戸川区、江戸川区教育委員会、(一社)江戸川区医師会、(公社)日本小児科医会、(公社)日本小児保健協会、(一社)日本保育保健協議会、(公財)日本学校保健会、(一社)日本学校保健学会、(公財)母子衛生研究会、(一社)日本臨床栄養学会、(一社)日本肥満学会、日本小児栄養消化器肝臓学会

●協賛：JCRファーマ(株)、日本イーライリリー(株)、日本マクドナルド(株)、(株)ヤクルト本社

講演

1

江戸川区での取り組み

えどがわおいしいメニューグランプリ から見えてきたこと

福島 真喜子 江戸川区健康部健康サービス課栄養担当係長

昭和61年 江戸川区入区

健康部江戸川保健所予防課、小岩保健所予防課、健康サービス課、子ども家庭部保育課に勤務



江戸川区は、面積が49.0km²で23区中4番目の広さです。長さが東西8km南北13kmと南北に長い区です。人口は69万4千人で、そのうちの13.3%が0歳から14歳までの年少人口です。少子化が言われている時代ですが、江戸川区内では合計特殊出生率が1.42と都内でも高い地域で、1年間におよそ6,000人の子どもたちが生まれています。

江戸川区の食育は「すべての区民が食生活を楽しみ、生涯にわたり心身共に健康で豊かな人生を送る」を目指す姿として、江戸川区食育推進計画に基づいて推進してきました。

特に保育園や小中学校などでは、オリジナルの食育キャラクターを用い、子どもたちの理解や実践に結び付くような働きかけをしています。

食育推進活動の中で平成23年度から「えどがわおいしいメニューグランプリ」を開催しています。今年度で第7回を迎えます。第1回からテーマを「朝食」「野菜たっぷり」「減塩」とテーマを変えて応募しています。テーマに沿ったレシピを考え、調理試食するだけでなく誰に食べてほしいかや食べた家族の感想なども応募内容に入れています。家族でテーマについて考えたり話したりする時間を持ってもらうことが「えどがわおいしいメニューグランプリ」の意義となっています。その応募用紙の内容を集計分析した結果から、生活習慣病予防など一生涯の健康の礎となる子どもの時代での健康づくりの課題が見えてきました。今後、食育推進活動の中でその対応も進めていきます。

講演

2

管理栄養士からのアドバイス

食行動の問題（よく噛まない、時間がかかるなど） の対応と予防

堤 ちはる 相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授

1979年 日本女子大学家政学部食物学科卒業（管理栄養士）
1981年 日本女子大学大学院家政学研究科食物・栄養学専攻修士課程修了
1983年 東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程修士課程修了
1986年 東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程博士課程修了（保健学博士）
1986年 青葉学園短期大学家政科専任講師
1986年 東京都老人総合研究所客員研究員（1989年まで）
1989年 米国コロンビア大学医学部留学（1990年まで）
1992年 青葉学園短期大学家政科助教授
2002年 恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部
栄養担当部長
2014年 相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授（現在に至る）

所属学会 日本小児保健協会、日本栄養改善学会、
日本栄養・食糧学会、日本公衆衛生学会、
日本ビタミン学会、
日本健康・栄養システム学会、
日本家政学会、日本調理科学学会

著書 食と栄養相談Q&A（診断と治療社）、
子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養（明文書林）、
カレント栄養教育論（建帛社）、
助産学講座 母子の健康科学（医学書院）、
新訂版 やさしく学べる子どもの食（診断と治療社）他



はじめに

乳幼児の保護者は、食の悩みをもつ人が約40%と多いです。また、子どもの食事に心配事がある人はない人に比べて、育児に自信がもてないことがある割合が約1.9倍高くなることが示されています。これらの結果からは、親子の楽しく心豊かな毎日には、食行動の問題解決が必須であることが推察されます。そこで食の問題への対応と予防について考えていきます。

「よく噛まない」について

1歳6か月頃に最初の奥歯（第一乳臼歯）が噛み合うようになります。しかし噛む面が小さく、噛み潰せてもすり潰しはうまくできないので、食べにくい（処理しにくい）食品が多いです。食べ物を上手に処理できないと、よく噛めずに口から出す、飲み込まない、丸呑みなどをしがちです。そこでこの時期は、奥歯の状況に応じた食事の提供が重要です。

食べるのに「時間がかかる」について

「時間がかかる」原因として、おもちゃなどが気になり食事に集中できないこと、また、食事時間が空腹で迎えられないこと等があげられます。近年はコンビニや自動販売機が多く、子どもが空腹を訴えると、すぐに食べ物、飲み物を与えることが可能な環境にあります。また、保護者も子どもの気持ちを理解しようとする前に、食べ物でその場を処理しがちです。このような状況が続くと肥満にもなりやすいです。

食べるのに「時間がかかる」ことを防ぐには、1日の生活リズム全体を見直して、体を動かして元気に遊ぶ楽しさを味わわせることと共に、子どもの気持ちを食べ物で紛らわしたり、満たしたりしない子どもとの普段の関わりが大切です。

おわりに

近年、インスタント食品や惣菜の多様化、コンビニの増加など、利便性と引き換えに食環境が変化し、それに伴い私たちの食への意識、食事提供方法等も変化しています。しかし、食環境がどのように変化しても、子どもの心と体の発達を踏まえた食行動の支援でめざすべきこと、大切にすべきことは、ゆらぐことがあってはならないと考えています。

1970年 大阪大学医学部卒
大阪大学小児科助手、
自治医科大学小児科講師、
帝京大学小児科准教授、
帝京大学小児科教授を経て
2011年より現職

所属学会 日本学術会議連携会員、日本臨床栄養学会理事、
日本臨床栄養学会評議委員、
日本小児医療保険協議会栄養委員会オブザーバー、
日本小児栄養研究会理事

編著書 小児臨床栄養学：編集・分担執筆（診断と治療社 2011）、
子どもの食と栄養：編集・分担執筆（中山書店 2014）、
子どもの生活習慣病対策－治療と予防はこうする－：
編集・分担執筆（東京教育情報センター 2006）



講演
3

小児科医からのアドバイス 肥満・やせの対応と予防

原 光彦

東京家政学院大学現代生活学部健康栄養学科教授
(公社)日本小児科学会専門医・指導医、(一社)日本肥満学会評議員

1990年 日本大学医学部大学院 医学研究科卒業
日本大学附属板橋病院などを経て
1997年 東京都立広尾病院 小児科勤務
2000年 東京都立広尾病院 小児科医長
2003年 日本大学医学部 小児科非常勤講師
2007年 東京都立広尾病院 小児科部長
2015年 東京家政学院大学 現代生活学部
健康栄養学科教授

資格 日本小児科学会専門医・指導医、日本肥満学会肥満症専門医・
指導医、日本臨床栄養学会認定臨床栄養医・指導医、日本アレ
ルギー学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、産業医

著書 子どものメタボが危ない（主婦と生活社、2008）、
小・中学生のスポーツ栄養ガイド（女子栄養大学出版部、2010）、
小児肥満症診療ガイドライン2017（ライフサイエンス出版、2017）他



子どもの特徴は成長発達の途上にあることであり、成長評価はとても大切です。日本の子ども達には、毎年身長体重測定が行われており、身長体重から肥満度を求め、肥満度が-20%未満の場合を「やせ」、-20%以上+20%未満の場合を「正常」、+20%以上の場合を「肥満傾向あり」と判定しています。子どもの場合にも腹腔内に余分な脂肪がたまる内臓脂肪型肥満は早期動脈硬化や脂質異常症、高血圧、2型糖尿病、脂肪肝などの健康障害を生じやすいことが知られています。肥満は、健康障害のない「個性としての肥満」と肥満に伴う健康障害を持つ「肥満症」、動脈硬化を進める「メタボ」に分類され、肥満症やメタボは医療施設で治療を受ける必要があります。治療は、食事療法、運動療法、行動療法、生活リズムの是正を行います。

子どもたちの「やせ」にも大きな問題があります。やせの原因には様々なものがあり、脳腫瘍や白血病、胃腸の病気、慢性の心臓病や腎臓病、ホルモン病、アレルギー疾患、染色体異常などが挙げられます。これらの病気がない場合は、「神経性やせ症」を疑う必要があります。神経性やせ症は、心の問題を食に対するこだわり置き換え頑固な拒食が生じるために心身が機能不全に陥る摂食障害の一種で、女兒に多く、死亡率も高いため早期からの対応が必要です。肥満度が-15%以下で、体重の成長曲線で1本以上の基準線をまたいで下方に推移し、60回/分未満の徐脈がある場合は「神経性やせ症」が疑われるので医療施設を受診させる必要があります。治療は病識を持たせること、食事指導・安静・ストレス管理を行います。

肥満もやせも予防が重要です。成長評価には成長曲線を描くことが最も有効です。身長体重を測定したらその都度成長曲線に記録します。もし肥満ややせ傾向があれば、その原因と解決法を考えます。

講演
4

保育園 園長からのアドバイス 乳幼児期から学童期へ繋げる食育 北川 三和子

社会福祉法人 岡田福祉会岡田保育園園長
全国保育士会食育推進委員会運営委員長

昭和52年4月～56年3月 愛知県豊田市内保育園勤務
昭和56年9月～ 京都府舞鶴市内各保育所勤務
昭和60年1月～13年3月 京都府舞鶴市内保育園勤務（主任保育士）
平成17年11月～ 社会福祉法人岡田福祉会（理事）
岡田保育園園長就任 現在に至る

平成18年～ 京都府保育協会第三者評価事業評価調査者
京都府保育協会研修企画委員
舞鶴市園長会研修委員
平成23年～ 京都府保育士会副会長
平成27年8月～31年8月 全国保育士会食育推進委員会運営委員長



保育園では、0歳から就学前までの子ども達が、早朝から延長保育時間帯まで、保育（養護と教育）を受けています。子ども達にとって毎日の昼食とおやつ、水分補給等はとても重要で生活と文化そのものです。

園では、保護者と連携を密にとり、夕食や朝食内容、食事の時間帯、睡眠や排泄、又、機嫌の良し悪しまでも含めて、子ども達の喫食状況を把握して保育を進めています。言うまでもなく「食」は、生命の維持・発育には欠かせないものであり、心身の成長に大きく繋がっていきます。近年、子ども達の育ち・姿をみていて、栄養面の摂取内容以上に「誰と、どの様に食べているのか」が、発達や心身の成長に、とても大きな影響があると感じています。乳幼児期の「食」こそが一番大事なのです。

本園では、保育理念「子どもは地域の宝、一人ひとりの宝を磨こう！育もう！」と掲げ、食育は「食を営む力の基礎を育む」として、年齢・クラス毎に、日々活動や遊びが展開しています。

園舎は、田畑に囲まれ、米や野菜、茶の栽培が盛んな地域にあり、子ども達は農作物に多く触れています。園でも子ども農園や園庭に、茶・玉葱・大豆・エンドウ・大根・ジャガイモ・オクラ・等々、季節毎に色々なものを作っています。年長児は田植え・稲刈りを体験し、一人一鉢栽培活動で、夏野菜を栽培・観察し、植物の生長の不思議さを感じたり、自然の恵みを感謝して味わっています。

乳幼児期の食体験が一番大切と考えています。集団保育だからこそ多様な体験をすることが出来ます。大豆栽培から手作り味噌を仕込み、完成した味噌を使っの保小連携接続活動や、茶摘みから緑茶作りもしています。献立にも工夫をしています。味噌汁、和え物、煮物に至るまで、ひとつの献立の中に多様な種類の食材を入れます。和食風が中心で薄味を心がけています。こうして保育園での多様な材料の献立に慣れていると、就学後の給食は、とても食べ易いようです。食育は全職員、園全体で地域と共に取り組んでいます。

小さな保育園の活動を通して、皆様と共に、子ども達、乳幼児期の食育を考えてみたいと思います。

こどもの食事、これで大丈夫？
～食事の楽しみ・太り気味・やせ気味の
子どもへの対応と予防～

えどがわおいしい メニューグランプリから 見えてきたこと

江戸川区健康部健康サービス課
栄養担当係長 福島 真喜子



福島係長ご感想

「江戸川おいしいメニューグランプリの分析結果」に関心を持っていただけて、とてもうれしいです。メニューグランプリから見えてきた結果を日々の中での取組みに活かせるよう皆さんと一緒に頑張っていきたいと思います。

江戸川区の食育の取り組み

第3次食育計画重点課題	江戸川区の取り組み（例）
1 若い世代を中心とした食育の推進	・食育キャラクターでの食への関心アップ ・中高生キッチン
2 多様な暮らしに対応した食育の推進	・地場産物（小松菜等）を給食に取り入れる。 ・共有プラザ小松菜コンテスト ・中高生とボランティアで農園活動 ・熟年者向け給食サービス
3 健康寿命の延伸につながる食育の推進	・えどがわおいしいメニューグランプリ ・減塩大作戦
4 食の循環や環境を意識した食育の推進	・小学1、2年生の野菜栽培・3年生が農家の人の暮らしを聞く・5年生マーケット見学で、消費者の視点生産者の視点を知る ・もったいない運動 ・エコクッキング ・ごみダイエツプラン・食べきり推進運動 ・野菜直売所マップ
5 食文化の継承に向けた食育の推進	・オリンピック、パラリンピックに向けて給食に外国のメニューを取り入れる ・郷土料理を取り入れる。

江戸川区の食育の取り組み



えどがわおいしい メニューグランプリ

・区民の食育への関心・実践の機運を高め、
食を楽しみ健康な生活を醸成する。

平成23年度～

回数	数	テーマ	応募数
第1回		朝食 簡単メニュー	305
第2回		朝食	493
第3回		一緒に食べたい朝食メニュー「おかず」	789
第4回		野菜ももり元気メニュー	855
第5回		〇〇さん食べてもらいたい野菜ももり元気メニュー	1366
第6回		〇〇さん食べてもらいたい塩分控えめおいしい料理	1656

えどがわおいしいメニューグランプリからわかったこと

3 生活習慣病予防は、熟年者のもの？

第5回【野菜ももり元気メニュー】応募用紙集計 <食べてほしい人>

	家族	父	母	両親	兄弟	姉妹	祖父	親戚	友達	自分	野菜が苦手な人	病気がちな人	みんな	その他
ファミリー	18.2	26.9	22.2	0.6	9.9	4.9	11.7	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2
中学生	29.8	18.1	16.5	2.5	9.7	8.4	6.4	0.9	1.1	1.7	1.2	1.3	1.5	1.0

第6回【塩分控えめでもおいしい料理】応募用紙集計 <食べてほしい人>

	家族	父	母	両親	兄弟	姉妹	祖父	親戚	友達	自分	野菜が苦手な人	病気がちな人	みんな	その他
ファミリー	14.6	30.6	17.5	4.6	5.3	3.2	18.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6
中学生	15.3	29.7	22.2	4.2	6.0	2.9	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6

● えどがわ おいしいメニューグランプリ ●

ファミリー部門・中学生部門 優勝・準優勝レシピ

第6回 えどがわ おいしいメニューグランプリ

「～○○さんに食べてもらいたい～ 塩分ひかえめ、おいしい料理」



■ファミリー部門「グランプリ」 ●南篠崎小学校6年生と保護者

く 豚肉とナスのレモンしょうがだれ

【食べてほしい人と想い】●父＝夏でもさっぱり食べられる料理を食べしてほしいと思ったから。



【材料/4人分】

・豚もも薄切り	300g
・酒	大さじ1/2
・塩	少々
・片栗粉	適量
・なす	3本
・ごま油	大さじ1
・レタス	4枚
・大葉	5枚
・ミニトマト	16個
(A)	
・しょうゆ	大さじ1・1/2
・レモン汁	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・生姜(すりおろし)	小さじ1/2

【作り方】

- ① なすはヘタを取り縦6等分に切る。
- ② レタスはちぎる。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ ミニトマトは半分切る。
- ⑤ Aを混ぜてたれを作る。
- ⑥ 豚肉に酒、塩を振り、片栗粉をまぶす。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、豚肉を焼いて取り出した後、なすも焼き取り出す。
- ⑧ 皿にレタスを敷き、なす、豚肉、大葉をのせて、⑤のたれをかける。
- ⑨ ミニトマトを添える。



エネルギー	216kcal	たん白質	17.2g	脂 質	10.8g	炭水化物	11.7g	食 塩	1.2g
-------	---------	------	-------	-----	-------	------	-------	-----	------

◆塩分をひかえる工夫：酢・レモンなど酸味を使った。

第6回 えどがわ おいしいメニューグランプリ

「～○○さんに食べてもらいたい～ 塩分ひかえめ、おいしい料理」



■中学生部門「グランプリ」 ●篠崎中学校1年生

く ぶた肉の黒酢煮

【食べてほしい人と想い】●父＝太り気味の父に、いつまでも健康でいて欲しいから。



【材料/4人分】

・豚バラ薄切り	360g
・にんじん	40g
・サラダ油	小さじ1
・だし汁(かつお節)	2カップ
・減塩しょうゆ	大さじ3
・酒	大さじ3
・砂糖	大さじ2・1/2
・切り昆布	25g
・黒酢	大さじ2

【作り方】

- ① 切り昆布は水でもどし、適当な長さに切る。
- ② 豚バラ肉を丸める。にんじんは拍子木切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、②を炒める。
- ④ ③の鍋に、だし汁、減塩しょうゆ、酒、砂糖、切り昆布を入れ約20分煮る。
- ⑤ 黒酢を加え1～2分煮る。



エネルギー	416kcal	たん白質	13.8g	脂 質	32.9g	炭水化物	10.9g	食 塩	1.2g
-------	---------	------	-------	-----	-------	------	-------	-----	------

◆塩分を控える工夫：減塩調味料を使った。

第6回 えどがわ おいしいメニューグランプリ

「～○○さんに食べてもらいたい～ 塩分ひかえめ、おいしい料理」



■ファミリー部門「準グランプリ」 ●南篠崎小学校6年生と保護者

く きのこナッツソースをかけたさっぱりパンパンジー

【食べてほしい人と想い】●祖父＝一度病気になるって今度増えているおいしいちゃんおいしい減塩メニューを食べさせてあげたかったから。



【材料/4人分】

・鶏もも肉	大1枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	大さじ1
・しめじ	1/2パック
・まいたけ	1/2パック
・ごま油	小さじ1
・ピーナッツ	30g
・トマト	1/2個
・小ねぎ	少々
(A)	
・ごま油	大さじ1
・穀物酢	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2
・肉汁(加熱後耐熱皿に残ったもの)	大さじ1強

【作り方】

- ① 鶏もも肉の両面に軽く塩、こしょうをふる。
- ② ①の鶏肉を耐熱皿にいれ、酒をかける。ふんわりとラップをかける。
電子レンジで加熱する(500W3分、裏返して3分)。
※電子レンジから出してラップはかけたままにしておく。
- ③ しめじ、まいたけは石づきをとり、小房に分ける。
- ④ ピーナッツは袋に入れて、すりこ木でたたき細かくする。
- ⑤ トマトは種をとり1cmのさいの目に切る。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ、しめじ、まいたけを炒める。
- ⑧ Aを混ぜたら④⑤⑦を加えて混ぜてたれを作る。
- ⑨ ②の鶏肉を5mm幅に切り皿に盛り付け、⑧のたれをかけ、小ねぎを散らす。



エネルギー	288kcal	たん白質	18.4g	脂 質	21.1g	炭水化物	4.7g	食 塩	0.6g
-------	---------	------	-------	-----	-------	------	------	-----	------

◆塩分をひかえる工夫：油やナッツなどを使い、コクを加えた。

第6回 えどがわ おいしいメニューグランプリ

「～○○さんに食べてもらいたい～ 塩分ひかえめ、おいしい料理」



■中学生部門「準グランプリ」 ●鹿骨中学校3年生

く なすの酢ドレッシング

【食べてほしい人と想い】●兄＝毎日部活で疲れているから。お前は疲労回復の役割があるから。



【材料/4人分】

・なす	4本
・ごま油	大さじ1
(A)	
・黄パプリカ	1/4個
・トマト	1/2個
・ピーマン	1/2個
・長ねぎ	1/4本
(B)	
・ごま油	大さじ1
・減塩しょうゆ	大さじ1/2
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① なすはヘタを残して、縦半分に切る。
Aの野菜を5mm角に切る。
- ② Bを混ぜ、Aの野菜と和える。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を入れて、なすを両面焼き、粗熱をとり冷やす。
- ④ なすを皿に盛りつけ②をかける。



エネルギー	86kcal	たん白質	1.3g	脂 質	6.1g	炭水化物	7.0g	食 塩	0.2g
-------	--------	------	------	-----	------	------	------	-----	------

◆塩分を控える工夫：酢・レモンなど酸味を使った。

※審査基準に減塩が盛り込まれています。入賞レシピは会場入口にて掲示し、大変好評でした。(P10参照)

小児医学研究振興財団 平成29年度市民公開講座
こどもの食事、これで大丈夫？
～食事の悩み、太り気味、やせ気味の子どもへの対応と予防～

管理栄養士からのアドバイス

食行動の問題 (よく噛まない、時間がかかるなど)の 対応と予防



平成29年9月10日
タワーホール船堀
相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科
堤 ちはる



堤先生ご感想

アンケート結果からは、参加者の皆様が、毎日の食事を健康的で楽しいものにするためのヒントをつかんでいただけたようで、大変嬉しく思っております。食事は単にエネルギーや栄養素の補給にとどまらない、心と心が触れ合う大切な場面であることを心に留めて、日々の食事を楽しんでいただけたら幸いです。

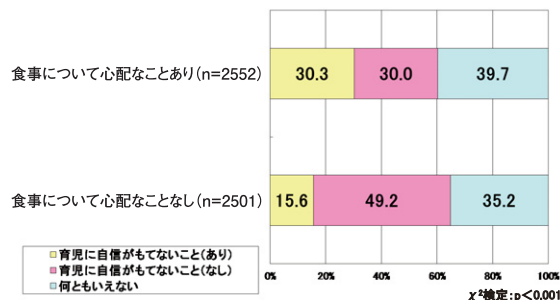
1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロックリー	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにやくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は 食べやすい	たたいたり切ったりする

境ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009。を一部改題。

相模女子大学 境ちはる

食事の心配事と育児の自信の関係



幼児健康度に関する継続的比較研究、全国の満1歳～7歳未満児(就学前児) 5,352名、平成22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(平成23年3月) 研究代表者 衛藤隆より作成

食べ物に関する養育態度

- 子どもの感情に対して食べ物で対応する
- 子どもを統制するときに食べ物を使う

話を聞かずに食べ物で解決しようとするれば、成長してもストレスに対しては、食べ物で解決しようとする行動をとりやすく、満たされるまで食べ続けようとする。

- 子どもは話を聞いてもらい、きちんと向き合ってもらえると、自分の存在感が確認でき、心が安定する。
- その結果、偏食や過食をしなくなる。また、イライラしなくなり、積極性もでてきて、友人関係の好転にもつながる。

相模女子大学 境ちはる

まとめ

「栄養バランスのよい食事を子どもに与えなくては」と食生活を難しく考えてしまったり、情報過多で混乱しがち

しかし、**当たり前の食生活**を送ればよい

ところが、**当たり前の基準(量、頻度、時刻など)が人それぞれ**
例：朝食は「甘い菓子パンとジュース」が当たり前になっている

これからは、当たり前の基準
(例：主食・主菜・副菜の内容や量、おやつや量の頻度、夕食の時刻など)
を知り、楽しい食生活を送ることが重要

相模女子大学 境ちはる

肥満・やせの対応と予防

東京家政学院大学 現代生活学部 健康栄養学科
原 光彦



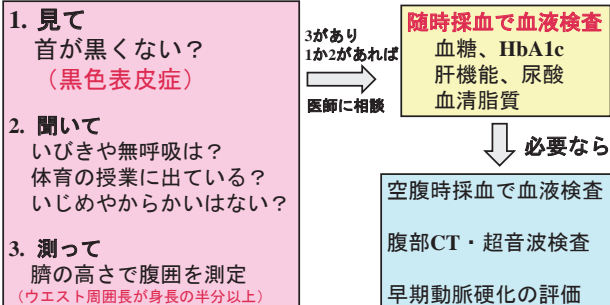
平成29年度 小児医学研究振興財団 市民公開講座（江戸川区）



原先生ご感想

沢山の方々に御参加いただきありがとうございます。当日は楽しく講演させていただきました。アンケート結果から比較的好評だった様で安心しました。これからも、子ども達の健康と幸せのため、和食中心の健康的な食事「さわやかダイエット」を広めていきたいと思っています。

家や学校で肥満症やメタボの子どもの簡単に見つけるための3つのステップ！



原 光彦：小児科臨床70(8)：277-283, 2017. から引用

メタボ児童に認められた黒色表皮症（頸部）



さ・わ・や・か・ダイエット

日本人は魚を主菜とした和食を食べましょう！！



新地町教育委員会資料から引用（一部改変）

まとめ

- 小学生以上の肥満傾向児には、ウエスト周囲長も測定する。肥満症やメタボは治療が必要で、食事療法、運動療法、行動療法、規則正しい生活リズムを指導する。治療効果判定や経過観察には、成長曲線を用いる。
- 子どものやせには、全身の臓器を蝕む神経性やせ症が含まれている。身体計測、脈拍測定を行い、成長曲線を描いて早期発見に務める。治療を行うためには、病識を持たせることが大切で、関係者の協力が必要である。

「乳幼児期から学童期へ 繋げる食育」

～観て・触れて・感じて、食体験を繋げよう！～



社会福祉法人岡田福祉会
岡田保育園
園長 北川三和子



北川先生ご感想

アンケート結果で、「これから、なるべく具沢山で食事を作ろうと思った」、「我が子の園での食事について、あまりじっくり考えたことが無かったが、色々考えて献立作成をしてくれている事に改めて気付いた」等、ありました。私の拙い話が、保育所（園）での食育として、保護者、地域、市民、子育て関係者に伝わり、皆で考える、共に考える良い機会となりましたこと、嬉しく思っています。貴重な体験をありがとうございました。

2 保育における食育

保育所保育指針には（平成20年厚生労働省告示第41号）Ⅰ（平成29年改定）

食育の推進

第3章 健康及び安全

- 1 子どもの健康支援
- 2 食育の推進
- 3 環境及び衛生管理並びに安全管理
- 4 災害への備え

（1）保育所の特性を生かした食育

ア 健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること
イ 子どもが生活と遊びの中で、食欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食を楽しむ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること
ウ 乳幼児期に相応しい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること。



自園調理の優位性

- ①顔の見える関係の中で、よりきめ細やかな個別対応を可能にします
- ②生きる力と豊かな心を育てる食育に繋がります
- ③より家庭的な、五感を刺激する環境をつくり出します
- ④生きた体験を通して、子どもの食をはじめとした、様々な興味や関心を引き出します
- ⑤安心・安全な食の提供のための責任体制や、リスクマネジメントが明確になります



収穫感謝の日 クッキング

テーマ
～野菜大好き！岡田っ子～
献立
豚汁・おにぎり・みかん

平成28年11月11日



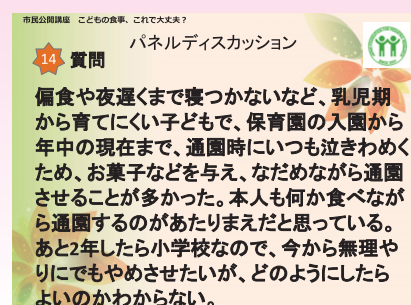
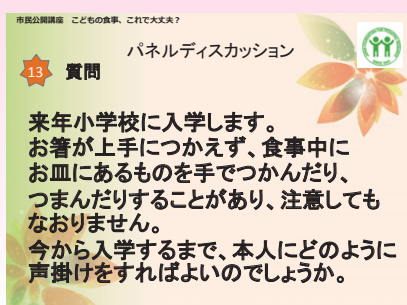
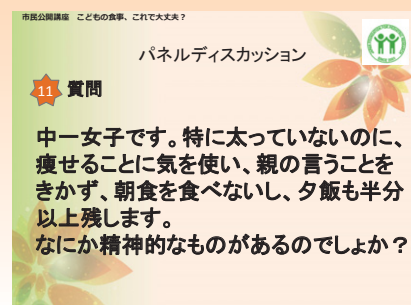
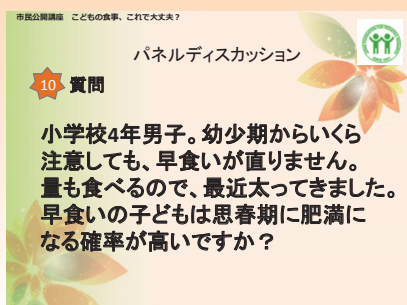
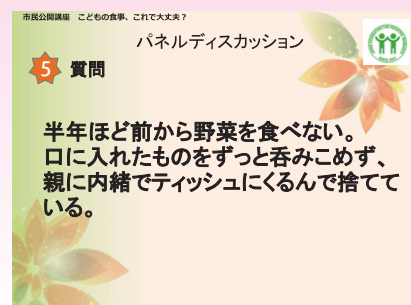
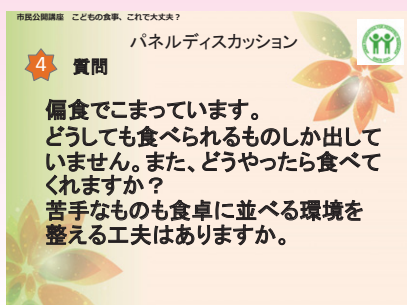
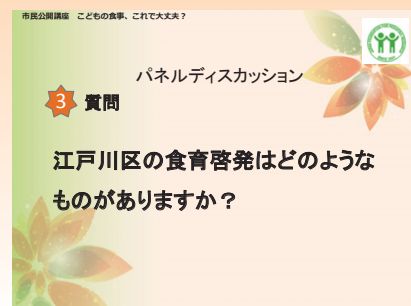
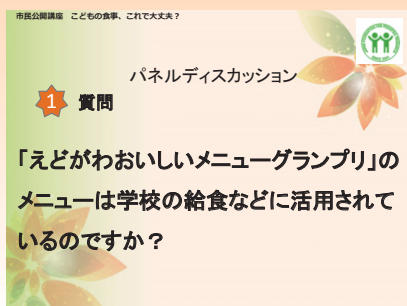
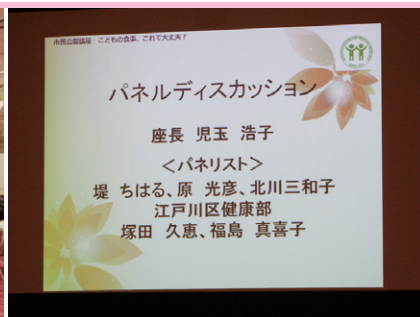
器の中に
沢山の食材
多様な組み合わせ



第二部

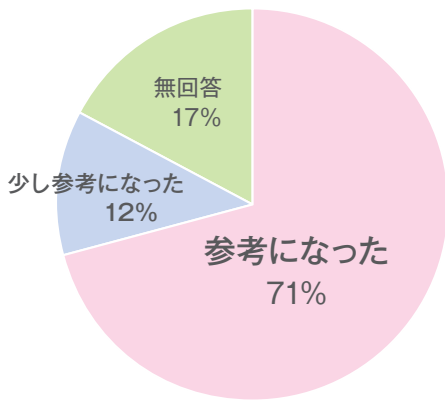
パネルディスカッション

参加申し込み者からの事前質問に回答する形式で行われました。

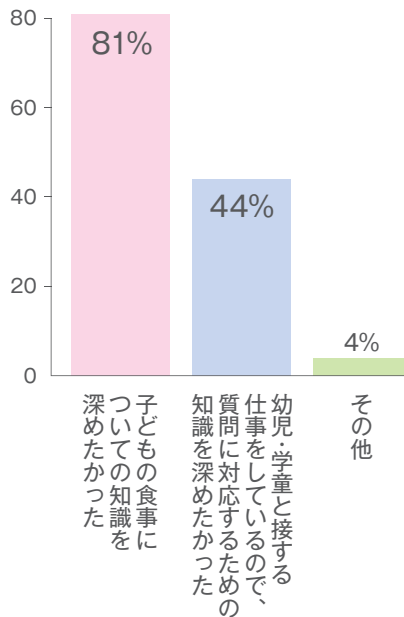


アンケート結果

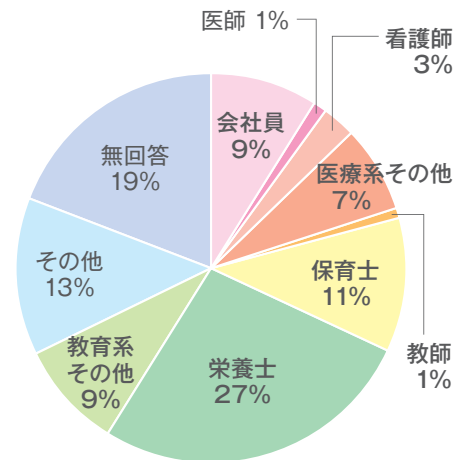
本日の講座は参考になりましたか



講座に参加した理由



職業



アンケート結果

● えどがわおいしいメニューグランプリから見えてきたこと

- ・ 区でこのような取り組みが行われていることを初めて知りました。
- ・ メニューグランプリの公募作品から食行動の傾向が読み取れ、いろいろなことがわかったと思った。
- ・ 区全体で取り組んでいて、データから傾向と対策を立てている点が素晴らしいと思った。
- ・ 減塩の取り組み方が参考になりました。
- ・ 江戸川区は行政として、23区内の中でも積極的に食育に取り組んでいると感じました。

● 食行動の問題の対応と予防

- ・ 4歳の息子が食事に時間がかかり、叱ることが多かったが、堤先生のお話を伺い、おやつのあげ方、夕食の時間調整、体を動かして食事の前にお腹をすかせるようにする等、工夫してみようと思った。
- ・ 食べる、食べさせることと心の問題が明確になった。
- ・ 「なるほど」と納得できるお話が多く、園でのアドバイスにも役立つ話が多かったです。
- ・ 子どもの月例に合わせて、食べにくい食材があることがよく分かりました。
- ・ 一番身近な題材でわかりやすかった。

● 肥満・やせの対応と予防

- ・ 子どもの肥満が将来の病気に繋がる怖さを改めて感じ、早い治療・対応で改善することがわかりました。
- ・ 子どもが少し太り気味なのが気がかりでしたが、判断基準や食事で気をつけるポイントなど、とても参考になりました。
- ・ 医学的な言葉が多いにもかかわらず、表や写真を使って説明していただいたのでわかりやすかったです。
- ・ 成長曲線を見て、バランスよく成長しているか確認することが大事だということがわかりました。
- ・ 黒色表皮症の写真がわかりやすかったです。メタボかどうかの判断に気をつけます。母乳育児のほうが肥満になりにくいことを初めて知りました。

● 乳幼児から学童期に繋げる食育

- ・ 具体例があって、とてもわかりやすかった。
- ・ 食育の大切さを再認識できるお話でした。
- ・ 実践に繋がれる内容で参考になりました。
- ・ なるべく具だくさんでおいしい食事を作ろうと思いました。偏った食事にならないようがんばります。
- ・ 保育園給食、食育、保護者対応に取り入れていきたい内容だった。

● パネルディスカッション

- ・江戸川区の活動がよくわかった。
- ・とても内容の充実した、現状の中で求められている身近なトピックをおさえ、具体的な取り組みへつないでいける講座であり、毎回、有益な学びをいただけています。素晴らしい取り組みと思います。
- 「子どもと保護者」に身近で、寄りそった医学、教育の展開がとても素晴らしいし、意義深く、大切であるということに改めて感じています。ありがとうございます。
- ・具体的な悩みに対し、分かり易く、手段を交えて説明してもらえて参考になりました。

- ・今の現状と問題点がしっかり取り上げられ、その対応策が具体的で本などからでは得られない内容であった。
 - ・パネルディスカッションで各先生方のご講演内容の再確認ができ、関連性がわかってとてもよかったです。
 - ・身近な質問に答えてもらえるので、仕事の参考になりました。
 - ・普段小児科を受診する時は、風邪や腹痛など、体の具合が悪い時です。
- 子どもの食事や体質など、受診目的とは違う内容について質問する余裕がないので、このような機会は有難いです。

市民公開講座を終えて ～行政と公益財団法人が協働で実施した事業から感じたこと。～

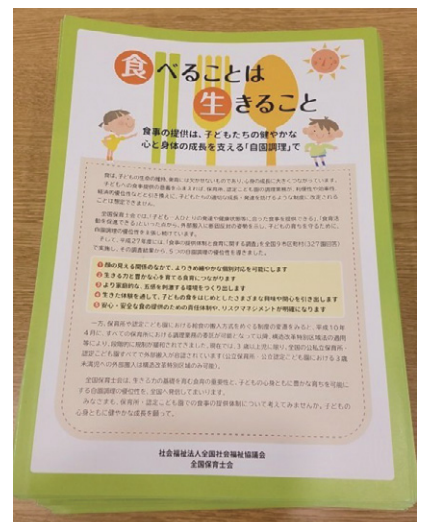
江戸川区 健康部 健康サービス課長 塚田 久恵

こどもの食事を共通テーマに、小児科医や管理栄養士といった専門的立場からの見地、保育の現場での取り組みから見てきたことなど、様々な分野の第一線でご活躍の皆様と行政が協働で市民公開講座に関わることができ、とても有意義でした。とくに、食育は食事や栄養だけでなく、社会性や文化をも含んだ幅広い概念です。江戸

川区での食育の取り組みは多岐にわたりますが、素晴らしい先生方とともに今回の市民公開講座で、参加された皆様にお伝えできたことを感謝いたします。

こどもの健やかな成長を実現するために、こうした機会を通して、行政も一緒に考えることはとても貴重です。ありがとうございました。

各関係団体と連携し、食事や子育て、健康に関する情報を掲示しました。





<http://www.jfpedres.or.jp/>

小児医学研究振興財団



公益財団法人

小児医学研究振興財団

〒110-0015 東京都台東区東上野3-32-2 廣瀬ビル4B

Tel: 03-5818-2601 Fax: 03-5818-2602

E-mail: shouni-iken@jfpedres.or.jp