

＜参考＞ 授乳や食事について不安な時期と保護者への支援

平成 17 年度乳幼児栄養調査¹⁾によると、「食事で困っていることはない」とする回答は、昭和 60 年には 23.0% だったが、平成 7 年には 18.6%、平成 17 年には 13.1% に減少しており、子どもの食事で困っていることがある保護者の割合は増えている。授乳や食事について不安な時期は、出産直後をピークに減少し、「2～3 か月」では不安だったとする割合が低くなり、「4～6 か月」で不安だったとする割合が再び高くなる傾向がみられた。また、1～3 歳児を持つ保護者の回答からは、1 歳前後で高くなる傾向もみられた（図 5）。離乳食開始の時期で不安がうかがわれた。

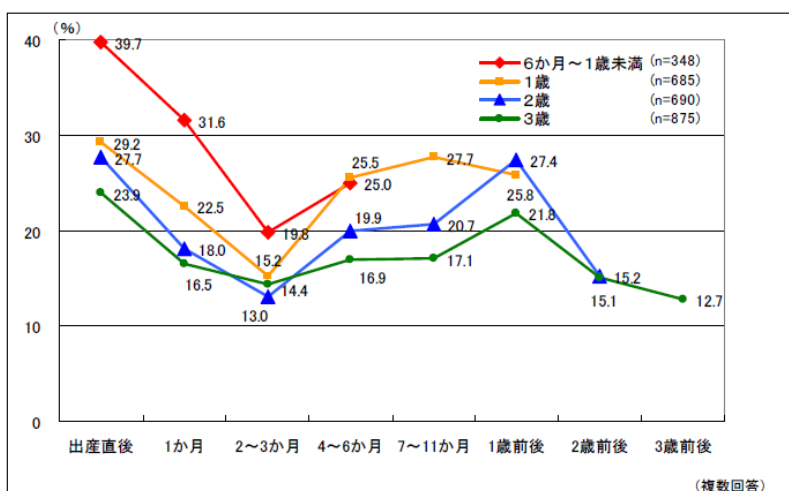


図 5 授乳や食事について不安な時期¹⁾

離乳期の乳児を持つ保護者にとって、離乳食の悩みが多く、食べ物の種類が偏っている（28.5%）、作るのが苦痛・面倒（23.2%）、食べる量が少ない（20.6%）、食べるのをいやがる（13.1%）が離乳食について困ったこととして挙げられている。これらは、月齢が上がるにつれて、増えているものもあり、食べ物の種類や量など、成長に合わせた進め方などについて、様々な不安や細かい疑問を抱えていることが推察される。

また、調理に不慣れな保護者への支援では、手軽に作れる離乳食など、具体的な支援が必要

である。

1 歳以降の幼児の保護者の「子どもの食事について困っていること」を示したものが図 6 である。「遊び食い」が最も多く、「偏食」「むら食い」と続いている。子どもの食事について「困っている」ことは年齢によって異なり、「遊び食い」や「むら食い」は、1 歳後半から 2 歳にかけて高くなるが、その後は低くなっていく。「偏食」は 1 歳後半から徐々にその割合が高くなる。この時期の精神発達は著しく、自我の芽生えに応じて、食べる場面でも様々な行動をとるようになり、食欲

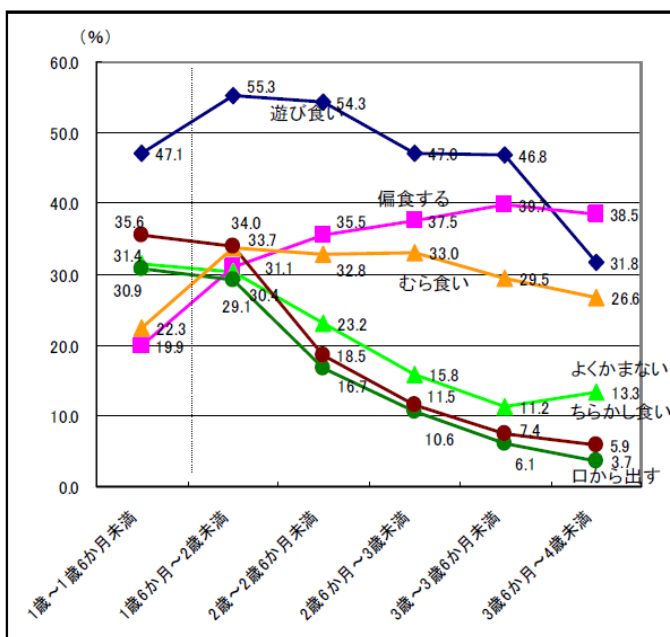


図 6 年齢別 子どもの食事で困っていること

や食事の好みにも偏りが現れやすい。1～2歳児は、食べにくさから食べられないこともあるので調理形態の工夫が必要な時期である。一方、「よくかまない」、「ちらかし食い」、「口から出す」は1歳6か月から2歳をピークに減少している。

1歳児、2歳児、3歳児のそれぞれの悩みは発達によるものでもあり、発達が進むにつれ、安定していくことが多いので、保護者の不安を軽減し、長期的な視点で見守り、対応していく必要がある。

栄養管理を進めるにあたって、はじめに実態把握（アセスメント）を行うが、家庭における乳児の母乳・育児用ミルク摂取状況や離乳食の進行状況、食事の摂取状況を把握する時に、保護者が不安に思っていること、悩んでいることも共有しながら、その不安感を取り除けるような援助も同時に行うことが大切である。そして、今後の離乳食の進め方や、家庭での具体的な関わり方を伝え、施設での離乳食の進行状況（食物の形態、量、食べ方、食欲など）や食事の様子を保護者に定期的に伝えながら、家庭での食事の状況を把握し、食事の悩みがあれば聞き、アドバイスする関係の中で子どもの食生活はより健全なものになり、それは保護者に対する支援にもつながっていく。

（参考文献）

- 1) 厚生労働省 平成17年度乳幼児栄養調査報告；2006