

成育過程における栄養・食生活の課題

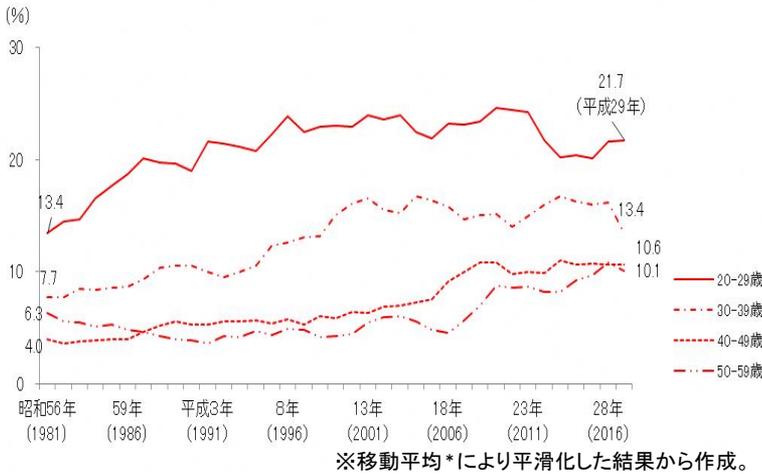


(厚生労働省 第2回2040年を展望した社会保障・働き方改革本部資料より)

(公社) 日本栄養士会専務理事 迫和子

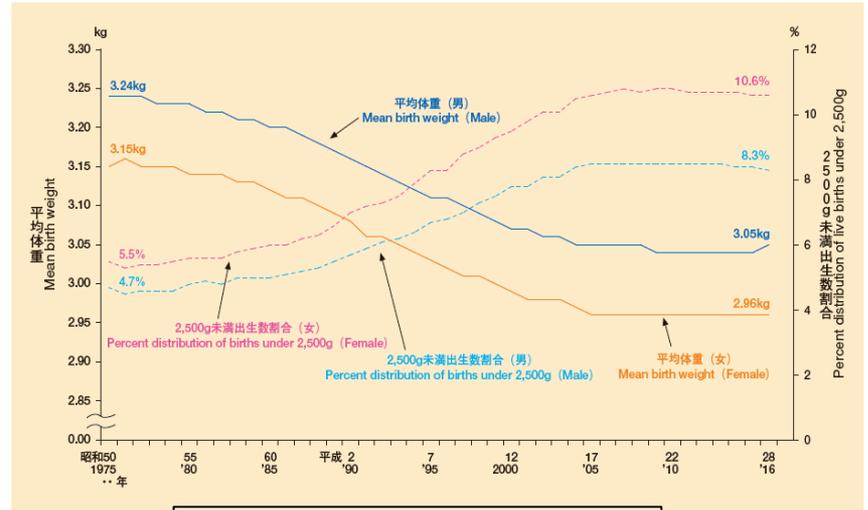
若い女性のやせは胎児期の栄養不良に直結

図1 やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移 (20~59歳、女性)



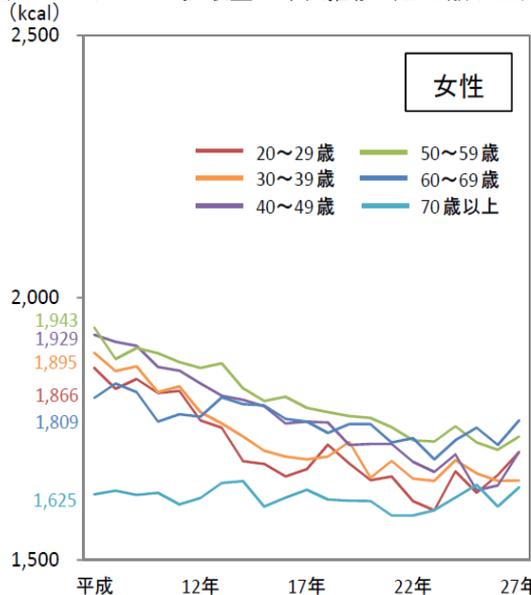
厚生労働省：平成29月分国民健康・栄養調査

図2 性別にみた出生時平均体重及び2,500g未満出生数割合の年次推移—昭和50~平成28年—
Trends in mean birth weight and percentage of live birth under 2,500g by sex, 1975-2016



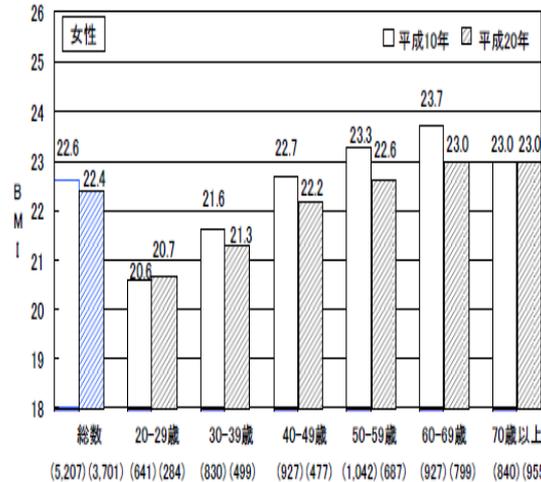
厚生労働省 平成30年我が国の人口動態より

図3 エネルギー摂取量の年次推移 (20歳以上女性)



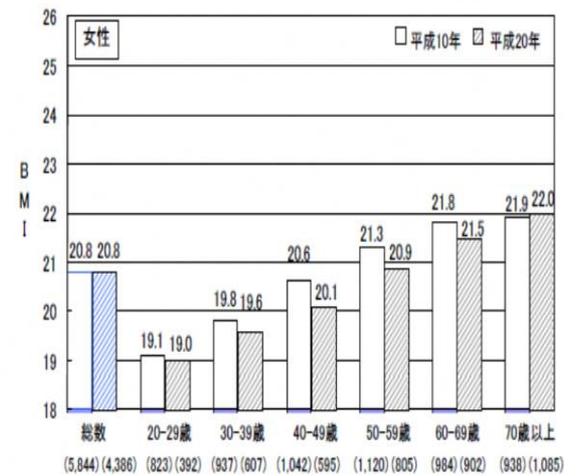
厚生労働省：平成27年国民健康・栄養調査

図4 BMI実測値



厚生労働省：平成10年・20年国民健康・栄養調査

図5 BMI理想値



※「あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどのくらいですか」との問いに対し、現在の身長(自己申告)と理想の体重を回答した結果からBMI(3頁参照)を算出(BMI22が標準)

離乳とは、成長に伴い乳汁だけでは不足するエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいう。この間に子どもの摂食機能は食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

離乳の進め方の目安

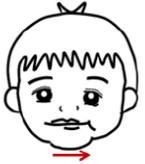
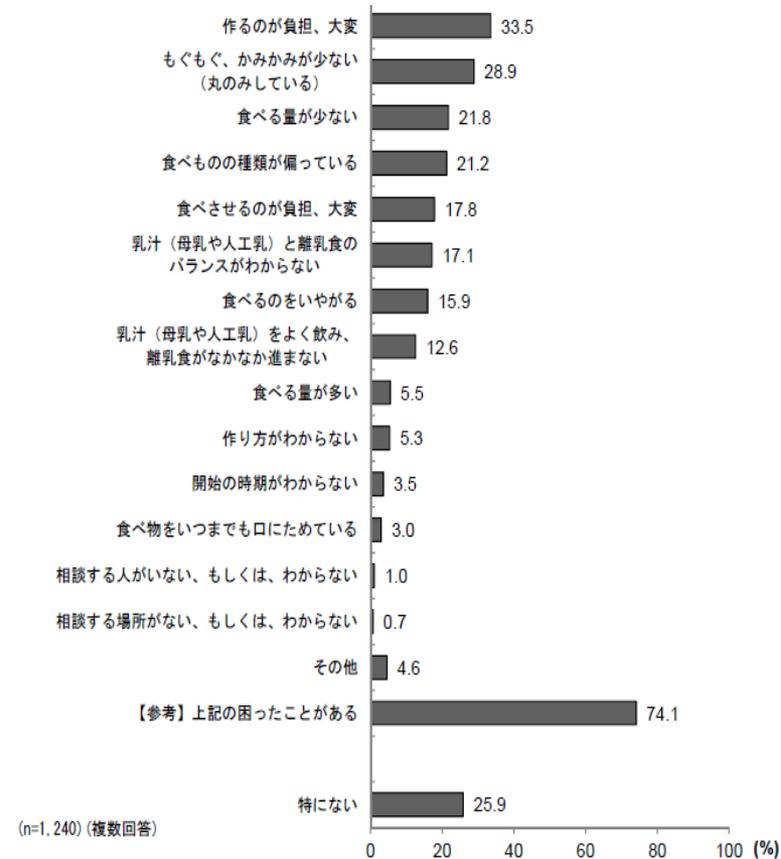
	離乳の開始 離乳の完了			
	以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。 

図6 離乳食について困ったこと（回答者：0～2歳児の保護者）



課題：

栄養補給が不十分な児への栄養指導

- 病児・先天性代謝異常児
- 障がい児
- 被虐待児
(ネグレクト、心理的、身体的虐待)
- 貧困家庭の児
- 離乳食がうまく進まない児

提言：成育期の栄養対策の充実が必要ではないか

若い女性のやせ対策を推進

(妊婦の低栄養＝胎児の低栄養⇒低出生体重児⇒小児期・思春期のやせ⇒若い女性のやせ このサイクルを断ち切ることが必要)

- 若い女性のやせ志向に対する普及啓発
- 受精・妊娠初期に良好な栄養状態であることが重要
- 妊娠期に適切な栄養補給が重要

ハイリスク児に対する栄養の指導が重要

- 低出生体重児の栄養管理・栄養指導
 - ・小児期から思春期の体重増加不良
 - ・急激な体重増への警戒等
- 小児医療における食事・栄養療法の充実(病児・先天性代謝異常児)
- 障がい児の栄養管理の充実
- 被虐待児の支援(生きなおすために食べることからのアプローチ)

すべての子どもに適切な食事環境を

- 離乳食等移行期の食事に関する栄養指導の充実
- 摂食機能の確認とそれに対応した支援
- 離乳がうまく進まない児等への個別支援の拡大
- 貧困家庭の児への支援(食経験不足、コミュニケーション不足等)
- 朝食欠食家庭を減らすための取り組み
- 災害時に命を守る取り組み(食物アレルギー、液状ミルク等)

調査研究の推進

- 実態調査及び研究
 - ・若い女性のやせ
 - ・人生最初の1000日
 - ・低出生体重児の予後
 - ・被虐待児の栄養状況等
 - ・小児医療
 - ・障がい児
- 指導技法等の開発
- ケーススタディ 等

体制整備

- ガイドライン・母子健康手帳等へ研究成果を反映
- 管理栄養士の活用推進
- 研修・人材育成
- PHRの活用

日本栄養士会は

- **設立**
 - (1)任意団体 設立年月日 昭和20年5月21日(栄養士規則制定に伴って)
 - (2)社団法人 許可年月日 昭和34年11月13日(厚生省東衛第1710号)
認定年月日 平成24年7月23日(府益坦第6726号)
 - (3)公益社団法人 登記年月日 平成24年8月1日

- **目的** 食の営みのよろこびの中、自己実現を求め、健やかによりよく共に生きる。人びとのこの願いに応えることを職責とする管理栄養士・栄養士が組織する本会は、国民との広範な協働のもと、栄養・食事指導にかかる科学とその専門的実用技術に立脚しながら、保健、医療、福祉及び教育等の分野において、健康を豊かに育む食生活の確立と栄養・食事療法の進歩に資する諸般の事業を遂行し、もって公衆衛生の向上に寄与することを目的とする。

- **会員数** 約5万人<会員の職域内訳>
病院等の医療施設・保険薬局等:42%、児童福祉施設・老人福祉施設等:21%、開業・フリー活動者等:15%、都道府県県庁・保健所・市町村等:8%、小中学校・幼稚園等:7%、企業・事業所等:3%
管理栄養士・栄養士養成施設等研究機関等:5%

■食・栄養の科学振興事業

栄養に関する調査や研究、国への提言、会員の論文作成支援、書籍の監修など

■食・栄養改善人材育成事業

管理栄養士・栄養士への研修実施、職業倫理の普及など

■食生活自立支援事業

国民への栄養指導やイベント開催、栄養指導施設(栄養ケア・ステーション)の推進、機関誌やパンフレット発行、ホームページでの情報発信など

■食環境整備事業

各種職能団体との連携協働関係の構築、栄養士の表彰や損害賠償責任保険制度など

■国際公衆衛生向上事業

アジア諸国(中国・ベトナム・カンボジア等)への栄養士制度および栄養士養成システムへの支援事業、国際交流など

