

全国市区町村母子保健事業の栄養担当者における
栄養指導の心配事及びフォローに関する内容の検討

国立保健医療科学院 石川みどり

はじめに

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）「乳幼児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携による母子保健指導のあり方に関する研究」では、妊婦・乳幼児健診における母子栄養指導の手引きを作成することを最終目標としている。それに向け、「栄養学からみた妊婦・乳幼児健診における母子保健指導のモデル開発に関する分担研究」において、乳幼児健診における栄養指導について国の指針・ガイドラインの項目の記載に基づき栄養指導のポイントを整理し、乳児期、幼児期の栄養指導における心配事及びフォローに関する内容について質的な分析を行った。

方法

1. 乳幼児健診時等に、自治体で行われている標準的な栄養指導の内容を整理した。標準的な栄養指導内容は、母子保健手帳、並びに国が公表した乳児期、幼児期のガイドラインや関連資料等から、栄養指導に関連する内容を抽出することとした。

乳児期については、「楽しく食べる子どもに（育てたい食べる力）～食からはじまる健やかガイド～」（厚生労働省、平成 16 年公表）、「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省、平成 19 年公表）、母子健康手帳から、幼児期については、「母性及び乳幼児に対する健康診査及び保健指導の実施について」（平成 8 年 11 月 20 日児発第九三四号：厚生省児童家庭局長通知）、「楽しく食べる子どもに（育てたい食べる力）～食からはじまる健やかガイド～」、「保育所における食育に関する指針」（平成 16 年 3 月 29 日 雇児保発第 0329001 号）、母子健康手帳から抽出した。

次に、抽出した栄養指導内容を、健康日本 21（第一次）栄養・食生活分野の目標設定で用いられた「栄養・食生活と健康、生活の質などの関係について」（参考資料）を参考に、QOL、健康・栄養状態、食事内容（栄養素、食品、料理の摂取状況）、食生活習慣（食知識、食態度、食行動等）、ソーシャルサポート（周囲の人の支援）、その他、の 6 項目から成る枠組みに整理し、栄養指導のポイントを検討した。

2. 上記の栄養指導の内容を整理した枠組みに基づき、全国 1,742 市区町村の母子保健事業の栄養担当者を対象に、2013 年に栄養指導に関する調査（以下、全国市区町村調査）を実施した。調査項目に、「あなたの関わる乳児期の子ども/幼児期の子どもには、どのような心配事が多いですか。またそのようなケースについてどのようにフォローしていますか。多いケースを 1-3 つ程度教えて下さい。」の問いを含めた。

解析対象は、「乳幼児期や乳幼児健診時の栄養指導に関する質問票」への回答が得られた 987 市区町村である。心配事に関する自由記述の内容 KJ 法を応用してカテゴリ化した。

乳児期については、すべての記述について、同じ意味や言葉の内容が類似した記述を同じ分類とし、グループを形成しサブカテゴリとした。その際、1 文に複数の意味が含まれている場合は文を分割した。

幼児期については 1 文に複数の意味が含まれる記述が多くみられたため、まず文の主旨を検討しその内容を決定した。その後、それらを分類しサブカテゴリとした。その後、乳児期、幼児期の其々にサブカテゴリをさらに分類しカテゴリとした。カテゴリを選出し全体を表すタイトルを作成した。

さらに、健康日本 21 と同様の 6 つの大項目（QOL、健康・栄養状態、食事内容、食生活習慣、ソーシャルサポート、その他）から成る枠組みにカテゴリおよびサブカテゴリを分類した。各カテゴリ・サブカテゴリのフォロー方法の傾向についても、同様に分析を行った。なお、質的分析については、複数人で作業し、確認を行った。

結果

1. 乳児期・幼児期における栄養指導の手引き案作成のための栄養指導のポイント（表 1. 表 2.）

乳児期・幼児期における栄養指導のポイントを記載した。

表1 国のガイドラインに示された乳児期における栄養指導の内容

大項目	中項目	母子健康手帳	授乳・離乳の支援ガイド ^a	楽しく食べる子どもに ^b
QOL	食		・食べる楽しさの体験を増やしていく	・安心と安らぎの中で飲んでいる(食べている)心地よさを味わう ・安心感・基本的信頼感の確立 ・できることを増やし、達成感・満足感を味わう
	育児	・お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談		
健康・栄養状態	健康・栄養状態	・身体発育や栄養の状態を確認しよう	・母親の状態をしっかり受け止め、赤ちゃんの状態をよく観察する ・食事の量の評価は、成長の経過で評価する	
	子どもの発育・発達	身体面	・首のずわりがしっかりしている ・支えてやるとすわれる ・哺乳反射の減弱	・著しい身体発育・感覚機能等の発達 ・脳・神経系の急速な発達 ・味覚の形成
食事内容	授乳	・母乳の出を良くするには十分な栄養と休息を ・授乳について ・人工乳(粉ミルク)のつくり方	・適切な授乳方法を選択でき、実践できるように、支援する	
	離乳食	・離乳食の食品の種類と組み合わせ ・離乳食の調理形態・調理方法	・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 ・なめらかにすりつぶした状態(5,6か月頃) ・舌でつぶせる固さ(7,8か月頃) ・歯ぐきでつぶせる固さ(9か月から11か月頃) ・歯ぐきで噛める固さ(12か月から18か月頃) ・1回当たりの目安量	・いろいろな食品に親しむ ・味覚など五感を味わう
食生活習慣	授乳		・授乳のときには、できるだけ静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけるように、支援する	・安心と安らぎの中で飲んでいる(食べている)心地よさを味わう ・食欲がある
	離乳食	・離乳の進め方の目安 ・離乳の完了	(5,6か月頃) ・子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める ・母乳やミルクは飲みただけ与える (7,8か月頃) ・1日2回食で食事のリズムをつけていく ・母乳や育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与え、離乳食とは別に、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度与える (9か月から11か月頃) ・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく ・食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。離乳食とは別に、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。 (12か月から18か月頃) ・食事は1日3回となり、その他に1日1~2回の間食を目安とする ・母乳、育児用ミルクは、一人一人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。 ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めていく。	(離乳期) ・おなががすくリズムをもつ
	咀嚼		・咀嚼機能の発達の目安	・咀嚼機能の発達
	食べ方	・離乳の進め方の目安	・食物に興味を示す ・手づかみ食べ	・見て、触って、自分で進んで食べようとする ・食べる欲求の表出 ・手づかみ食べ
	共食生活習慣	・家族一緒、楽しい食卓体験を	・家族一緒楽しい食卓体験を	・家族と一緒に食べることを楽しむ ・生活リズムの形成
ソーシャルサポート	家庭・地域の支援	・お父さんも育児を ・地域の育児サポート ・家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう	・授乳への理解と支援が深まるように父親や家族、身近な人への情報提供を進める	
	経済的支援	・養育上の悩みや生活の不安に関する相談		
	仕事	・出産・育児に関する制度	・授乳で困った時に気軽に相談できる場所づくりや、授乳期間中でも、外出しやすく、働きやすい環境づくりを進める	

a: 授乳・離乳の支援ガイド(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>

b: 楽しく食べる子どもに～食からはじめる健やかガイド～(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>

表2 国のガイドラインに示された幼児期における栄養指導の内容

大項目	中項目	母子健康手帳	母性及び乳幼児に対する健康診査及び保健指導の実施について ^a	楽しく食べる子どもに ^b	保育所における食育に関する指針 ^c
QOL	食			・食べ物を食べて生きていることを実感する ・できることを増やし、達成感・満足感を味わう	・お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう
	育児	・悩みや子育てに関する相談			
健康・栄養状態	健康・栄養状態	・身体発育や栄養の状態を確認しましょう			
	子どもの発育・発達	身体面 ・自己主張が始まります(3歳頃) 精神面		・著しい身体発育・感覚機能等の発達 ・脳・神経系の急速な発達	
食事内容	食事	全体	・幼児にふさわしいバランスのとれた食品構成による栄養指導	・食事を味わって食べる	・いろいろな種類の食べ物や料理を味わう ・子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮
	間食・ひも		・間食の摂り方		
食生活習慣	咀嚼	・3歳以降はかむ力も育ってきます	・咀嚼拒否について正しい指導	・咀嚼機能の発達 ・よく噛んで食べる	・食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように
	食べ方	・自分ひとりでしたがるようになります(2歳頃) ・食べ物の好き嫌いを少なくすること ・食べ方のむらがある ・食事を無理強いしない ・だったら食べさせることをやめましょう	・食欲不振、偏食、少食、むら食いについて正しい指導	・食べたいもの、好きなものを増やす ・スプーン、箸等の使用 ・自分で食べる量を調節する ・自分に見合った食事量の理解、実践 ・食事・栄養バランスの理解、実践 ・食材から、調理、食卓までのプロセスの理解 ・食生活や健康に主体的に関わる ・食べ物や身体のことを話題にする。	・いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする ・自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする
	食事・間食のリズム	・規則正しく食事をする習慣をつけること ・食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること	・食事リズムの形成	・おながやすくリズムを持つ	・健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける
	共食	・家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切	・食事を通じての家族の団らん、励め、楽しく食事のできる環境づくり	・家族と一緒に食べることを楽しむ ・仲間と一緒に食べることを楽しむ	・自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ・様々な人との会食を通して、愛情や信頼感を持つ
	食事づくり	・食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう		・家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる ・栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる	・身近な食材を使って、調理を楽しむ ・食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛りつけなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする
	マナー・しつけ		・食事のしつけ	・食事マナーを身につける	・食習慣、マナーを身につける
	雰囲気		・食事環境づくり		・食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気でする
	生活習慣	・生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう		・望ましい生活習慣の形成、確立	・一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切に
ソーシャルサポート	家庭・地域の支援	・お父さんも育児を ・地域の育児サポート ・家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう			
	経済的支援	・養育上の悩みや生活の不安に関する相談			
	仕事	・出産・育児に関する制度			

a: 母性及び乳幼児に対する健康診査及び保健指導の実施について(平成8年11月20日児発第九三四号:厚生省児童家庭局長通知)

b: 楽しく食べる子どもに～食からはじめる健やかガイド～(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>

c: 保育所における食育に関する指針(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf>

2. 乳児期の栄養指導における心配事及びフォロー例（表3）

QOLでは、心配事として「育児不安」があり、コミュニケーションをとることの大切さや自信を持たせること、個体差があることを説明するなどの対応であった。

健康・栄養状態では、「食物アレルギー」について、食物アレルギー対応レシピや代替食品の紹介、離乳食の与え方を説明するなどの対応があった。また、「体重増加不良・過多」では、成長曲線、母乳・ミルクの回数・時間、離乳食の内容・量を確認し、アドバイスするなどの対応があった。

食事内容及び食生活習慣では、「離乳食の固さ、適量」、「離乳食の進め方、作り方」などの心配事があり、調理実習、試食、写真で示すなどの具体的な対応があった。なお、「食べ方」の項目で、ガイドラインに具体的に示されていないものが多かった。

3. 幼児期の栄養指導における心配事及びフォロー例（表4）

健康・栄養状態では、主な心配事として「肥満・体重増加」があり、1日の食事、間食、飲み物や活動量、生活リズムを確認し助言するなどの対応であった。加えて「貧血」「便秘」「虫歯」「食物アレルギー」「精神発達」に関する心配事があった。これらのカテゴリは、健診に関わる医師、保健師、歯科衛生士等多職種と連携が必要な内容であった。また、これらのフォローとして、「貧血」では、肉・魚類といった鉄分の多い食品を、その子にあった調理形態について助言する。「便秘」では、水分や野菜（繊維の多いもの）の摂取状況の確認や遊びやマッサージ等を紹介する。「虫歯」では、間食について助言や仕上げ磨きの実行について確認し、必要時は歯科衛生士と連携している。「食物アレルギー」では、除去食・代替食や調理方法の工夫について説明したり、食物アレルギー相談可能な医療機関を紹介、生活上の注意点を説明したり、場合によっては、保育施設との情報共有を実施している。「精神発達」では、食べられる食品を少しでも増やしていただけるように、調理方法や盛り付け、声かけ等、療育の観点から支援するとともに、多職種、他機関と連携して包括的支援をしている。

食事内容では「少食」「野菜」について空腹感を作ることを基本に、調理方法・提供の仕方、食事環境を整えたり、お手伝いや買い物に参加できるように助言等の対応であった。また「間食類」は、保護者に補食と捉えてもらい内容（エネルギー・ビタミン・ミネラルが摂れる）を再考してもらい、決まった時間・量の提供をするよう助言する対応であった。

食生活習慣では「咀嚼・嚥下」について、一口量を減らしたり、噛む力をつける食材やメニューを紹介したり、場合によっては発達遅延について多職種で方向性を検討するという対応であった。またガイドラインに記載されている「偏食・好き嫌い」「むら食い」「遊び食べ」が多かった。

文献)石川みどり, 高橋希, 衛藤久美, 祓川摩有, 新美志帆, 加藤則子, 横山徹爾: 栄養学からみた妊婦・乳幼児健診における母子保健指導のモデル開発に関する研究, 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)分担報告書, 102-125, 2014

表3 乳児期の栄養指導における心配事及びフォロー例

大項目	中項目	心配事		フォロー例	国内栄養関連ガイドラインでの位置づけ		
		カテゴリ	サブカテゴリ				
QOL	育児	育児不安	話しかけない	コミュニケーションをとることの大切さを個別で説明。	母子手帳 p.73		
			育児不安・ストレス	自信を持たせ、個体差を説明。	母子手帳 p.73, 78-79		
			離乳食に対する不安	不安を取り除くように話を聞く。簡単な調理法の提案。			
健康・栄養状態	健康・栄養状態	健康・栄養状態	便秘	母乳・ミルクの量、離乳食の内容、水分摂取状況、生活リズムを確認。マッサージの紹介。生活リズムを整え、身体活動を増やすようにすすめる。水分摂取、果汁、ヨーグルト、野菜をとるようにすすめる。	母子手帳 p.83 授乳・離乳の支援ガイド p.16		
			貧血	動物性たんぱく質の摂取や、鉄分の多い食品の紹介。母乳栄養であれば、ミルクの追加をアドバイス。			
			皮膚炎	たんぱく質の話をし、様子を見て不安なら医師に相談するようアドバイス。			
			体重増加不良、過多	成長曲線を確認。母乳・ミルクの授乳方法、回数、時間、量や離乳食の内容、量を確認し、アドバイス。	母子手帳 p.42, 44, 46, 47, 83 授乳・離乳の支援ガイド p.43		
			食物アレルギー	食物アレルギー	アレルギー対応レシピ、代替食品の紹介。離乳食の内容、与え方の説明。親の勝手な判断で、除去や開始時期を遅らせたりしない。医師の指示に従う。不必要な除去により、必要な栄養素がとれなくなってしまう可能性があることを説明。初めて与える食品は、少量から。たんぱく質を多く含む食品は、児の体調のよい午前中に試すことをすすめる。	授乳・離乳の支援ガイド p.48-49	
			子どもの発育・発達	発育・発達	発達障害		授乳・離乳の支援ガイド p.41 楽しく食べる子どもにも p.9
食事内容	授乳	母乳・ミルク	回数、量、離乳食とのバランス	成長曲線で発育の状況を確認。母乳・ミルクの回数・量、離乳食の内容・量、時間の確認。離乳食の前は授乳しないよう、十分時間をあけるようアドバイス。	母子手帳 p.70, 83 授乳・離乳の支援ガイド p.16		
			フォローアップミルク	きちんと食べていたら、積極的にとる必要なしとアドバイス。			
			卒乳	方法、時期を説明。			
			離乳食	内容	月齢別食べてよい食品、いけない食品 食品の種類・栄養バランス	禁止のもの、調理法によっては食べられるものなどを説明。 月齢別の食べられる食品、調理法を説明。大人からの取り分け方法。 主食、主菜、副菜について指導。	母子手帳 p.84, 85 授乳・離乳の支援ガイド p.44 楽しく食べる子どもにも p.13
			調理形態	形態・固さ	調理実習を行い、試食してもらおう。資料や写真で示す。		
	その他	水分摂取	水分補給の仕方	外出後やお風呂あがりなどに白湯や麦茶を与えて、欲しがらなければ必要ない。			
			甘い飲み物(ジュース、イオン飲料等)	甘い飲み物は、糖分が多く食欲に影響しやすく、習慣化しやすいので、甘くない飲み物(白湯や麦茶)を与える。イオン飲料は、体調不良や医師の指示があった場合のみ。	母子手帳 p.87		
			授乳	母乳・ミルク	リズム	成長曲線や離乳食の内容・量、時間の確認。	授乳・離乳の支援ガイド p.16, 17 楽しく食べる子どもにも p.13
					哺乳瓶・乳首を嫌がる	種類、メーカーをかえる。マグやスプーンを使う。母親以外の人が試してみる。	
					離乳食	進め方	進め方
進みが早い、遅い	適切な形態・量(咀嚼、月齢にあった固さの食事。)を説明。噛むことを体験させるように。手づかみ食べ。調理のアドバイス。授乳、生活リズムの確認。食べる環境を整える。						
早産児の進め方	修正月齢で開始、首のすわりなど発達の状況も確認。かかりつけの医師と相談することを伝える。						
食生活習慣	授乳	母乳・ミルク	作り方	レシピ集(大人からの取り分け方法も)の配布。			
			メニューがマンネリ	調理実習を行い、試食してもらおう。			
			味付け	冷凍保存の仕方。だしとり方。薄味。	授乳・離乳の支援ガイド		
			作るのが面倒・作らない	簡単に作れる離乳食のアドバイス。冷凍保存の方法。			
			咀嚼	よくかまない・丸のみ	適切な形態にあわせる。手づかみ食べや、大きめに切って、歯や歯茎で噛み潰すことを経験させる。声かけ。親と一緒に口を動かす。一口ずつ口に入れて、飲み込んでから、次の一口を入れる。	授乳・離乳の支援ガイド p.46 楽しく食べる子どもにも p.9	
			食べる	食事のリズム	食事のリズム	早寝早起きをして、生活リズムを整える。	母子手帳 p.84 授乳・離乳の支援ガイド p.42, 47, 58 楽しく食べる子どもにも p.9, 13
					手づかみ食べ	メニュー紹介。	
					口から出す	食事内容、かたさ、大きさ、食欲を確認。調理法や形態。生活リズムを整え、お腹をすかせる。	
					早食い	子どもの見える位置に親が座り、言葉をかけながら食べる姿を見せる。食べさせたい量を1度に出さずに、数回に分けて出す。	
					好き嫌い・偏食	調理法や形態。生活リズムを整え、お腹をすかせる。周りがおいしく食べている雰囲気を作る。少量ずつチャレンジさせる。無理強いしない。声かけ。ほめる。	
遊び食い	生活リズムを整え、お腹をすかせる。食事に集中できる環境を作る(TVは消す、おもちゃは片付ける)。食事時間を決める。						
むら食い	授乳のリズム、量、食事(間食)量を確認。生活リズムを整え、昼間よく遊ばせるなど、お腹をすかせる。食事に集中できる環境を作る(TVは消す、おもちゃは片付ける)。日によって食欲にムラがある。無理強いしない。						
その他	親の食習慣	食べさせ方	実演。	授乳・離乳の支援ガイド p.46			
		親の欠食	簡単な調理法の提案。				
		親の食事の栄養バランスが悪い	母乳に影響すること、適切な量と食べ方を説明。				
		親のダイエット	授乳中は、ダイエットは不要。母親の食事の重要性を伝える。				
		食事に対する母親の理解の低さ	母乳と自分の食事が関係している。				
		親が好き嫌いを決めつけている	小さいころからいろんな食べ物を経験することが、将来の好き嫌いをなくすことにつながる。親が好き嫌いせずにおいしそうに食べる事も大切。				
		離乳食の情報が多い	今、食べている離乳食の内容を確認しながら、かたさ、量などのアドバイスをする。				
		保育所対策	哺乳瓶の練習	保育園に入所ようになってから対応していけばいい。			
断乳後のフォローアップミルクの使用	断乳後のフォローアップミルクの使用	離乳食の進み具合、子どもの発達に応じて、アドバイス。					
給食							

表4-1 幼児期の栄養指導における心配事及びフォロー例

大項目	中項目	心配事		フォロー例	国内栄養関連ガイドラインでの位置づけ
		カテゴリ	サブカテゴリ		
QOL					
健康・栄養状態	健康・栄養状態	症状	貧血	肉・魚は、咀嚼等から、調理形態について助言。 鉄分の多い食品の利用方法	
			便秘	水分・野菜の摂取状況を確認し、繊維の多いものを紹介。遊びやマッサージも紹介。	
		疾病	虫歯	間食について助言、仕上げ磨きの実行。	
			虫歯と肥満	なし	
			アレルギー	除去食・代替食や調理方法の工夫。食物アレルギー相談可能か医療機関の紹介、生活上の注意点の説明。保育施設との情報共有	
		発育・発達	発育・体格	肥満・体重増加	一日の食事、間食、飲み物量や活動量、生活リズムのチェックをしアドバイス 肥満度、発育曲線を確認し、経過観察、医療機関紹介へ
体重・体格	今まで伸びや増え、食事状況・家族性・運動量から、食事指導。身長・体重の経過観察。				
やせ・発育不良	生活リズムを整え、生活全体の活性化・空腹のための配慮(食事前の飲み物は水やお茶など)。お菓子や母乳への依存があれば、母自身が気づいて改善していけるよう促す。				
精神発達	精神発達		食べられる食品を増やしていく。調理や盛り付け、声かけ等、療育の観点から支援。発達障害の有無(幼児の観察や指導、関係機関との連携)。		
		偏食と過敏	様々な調理法で、諦めないで徐々に改善していく。過敏については、食べられる食品から初めて、範囲を広げていく。		
食事内容	授乳・離乳	母乳		母乳の回数を減らしていき食事メインに。十分な活動は空腹を作り、質の良い睡眠を得ること、それらが食欲へとつながるなど卒乳できる環境づくりのアドバイス。	
		卒乳		時期、乳製品の必要量を説明。昼間の回数から減らしていく。食事リズムづくり、食事時間を決めてお腹を空かせる。食事量や発育に影響が出ている場合には、断乳。	
		朝食内容		朝、起きられるような生活リズムの確立。乳製品や果物、簡単な野菜を追加できるようなメニューの提案。	
		幼児食への移行	離乳食の進め方	離乳食のすすめ方、卒乳について等を助言	母子健康手帳p.84-85
	幼児食への移行	卒乳の時期、1日の食事リズム、食べられる食品の増やし方、適量食事の様子(しっかりと飲んで、飲み込めているかなど)を見ながら、離乳食を完了していきまじょうと伝えている。			
	食事	食事内容	レパートリー	レシピ等を配布。	楽しく食べる子どもに p.13
			品目・栄養バランス	色々な味や食感を体験させる大切さを伝える。主食、主菜、副菜それぞれのはたらきを説明し、バランスよく食べる習慣を身に付けてもらえるよう指導。レシピ、冊子配布。	
			何を食べさせたらよいかわからない	食事バランスガイドを用いて説明し、家族の食卓の実情に合わせた献立の立て方等について一緒に考える。	
			調理の仕方	幼児食の試食を用意	
			味付け	味覚の発達、身体への影響を伝える	
食事量			食事内容と量	食事量や内容を記載したパンフレットや、写真などの媒体を使用	
過食	ゆっくり、噛んで食べる。おやつを減らす。1日の摂取量や野菜など食材・調味料の工夫。				
少食	おなかをすかせることを基本。量を小さくして食べやすく調理の工夫、提供方法を提示。食事環境を整える。お手伝いや買い物に参加してもらう。				
適量がわからない	写真、パンフレット、フードモデルで食事量を提示。「1歳6か月児・3歳の食事ガイド」の活用。食事量は個人差もあるので、バランスに気をつけてもらう。				
食品・栄養素の摂取	食品・栄養素の摂取	白米	おにぎりなど見た目を工夫する、ごはんの固さの確認、副菜の工夫。わんや弁当箱にごはんの適量を盛り付け展示。		
		野菜	野菜の役割、調理の工夫(切り方・味付け)、代替食品案の提供。栽培・収穫・調理を通して食べ物にふれる。小さく刻んだり、とろみをつける。ハンバーグや炒飯、シチューのように混ぜ込む。大人がおいしそうに食べる。公園でお弁当等環境、同世代の児と食事する機会。		
		魚	なし		
		肉	ひき肉をつかたり、小さくしたり、とろみをつける調理方法、ハンバーグなど手に持って食べられる形といった食べやすい形態へ。噛む練習。		
		乳製品	料理に使ったり、他のカルシウム摂取食品を紹介、少しずつ飲ませる。1日の適量を伝える。		
		食塩、味付け	塩分の過剰摂取などの問題を伝える。薄味にし、食材の味を大切にす。		
		飲料	現物やフードモデルで、砂糖の量を知ってもらう。ジュースは買い置きせず、水やお茶・牛乳にできるように、家族で取り組む。与え方(回数・時間・内容・量)や注意点(食事に影響しないように、虫歯との関係)。	母子健康手帳p.85,87	
間食類	補食と考えてもらう。決まった時間(だらだらしない)と量(適量を小皿で渡す。食べてしまったらそれ以上ないこと伝える)、内容(エネルギー、ビタミン、ミネラルも摂れるおやつ・野菜や果物、おにぎり、牛乳・乳製品、芋類、果物類)。				
兄弟による間食の影響	上の子にも協力を求め、一緒に食べる時は下の子に合わせたものを用意。				
祖父母等による影響	必要に応じて祖父母等にもリーフレットを配布。				
		環境とおやつ	幼児期の食事の重要性を説明		
		おやつと虫歯	なし		

表4-2 幼児期の栄養指導における心配事及びフォロー例(つづき)

大項目	中項目	心配事		フォロー例	国内栄養関連ガイドラインでの位置づけ			
		カテゴリ	サブカテゴリ					
食生活習慣	咀嚼	咀嚼機能	咀嚼・嚥下	口腔機能の発達と食形態があうように、食材の形や調理の仕方を助言。噛む練習として、周囲の大人が噛む姿を示したり、音を楽しませる。	母子健康手帳p.75 楽しく食べる子どもにp.9,13			
			噛まない・丸呑み	噛む力をつける食材やメニューの紹介。一口の量を減らし、次の一口はなくなってから入れる。発達遅滞や歯科との関連もある児が多いため、他職種と連携して、統一した方向性を検討し、個別相談に対応。				
			月齢の食事	生活リズムや食欲の確認				
	食べ方	食べ方	食べ方		食事内容・時間・量・間食について確認。楽しく食べることも～食からはじまる健やか支援ガイドに基づき指導。	母子健康手帳p.85 楽しく食べる子どもにp.13		
				急に食べなくなった	空腹で食事を迎えるように。食べなくても食卓に出す。調理方法を変えたり、何かに混ぜる。			
				偏食・好き嫌い	無理強いせず、食卓には出す。調理(細かく刻み、混ぜる)を工夫し、食環境を整える。周囲の大人がおいしそうに食べる。			
				偏食とむら食い	間食や生活リズムの改善や食に興味をもってもらうこと、食事を楽しい雰囲気で行うことなどを助言。食事の前、空腹の状態で行われるようにおやつと時間を決める。切り方、味付けなどの工夫方法。			
				むら食い	食べない時の食事リズムを確認。1週間単位で平均的に食べているか確認し、環境、心理面で左右されることもあることを伝える。対応(量の確認、食事の与え方の工夫、食卓の雰囲気づくり、間食の与え方についての助言)			
				むら食いと野菜	形を残してもよく火を通してやわらかくすると食べやすい			
				むら食いと少食	菓子類や清涼飲料水の摂取量や摂取時間、生活習慣等について確認を行い、アドバイス。食事リズムを作り、空腹で食卓につくよう工夫する。おやつととり方の確認。			
偏食と少食				食の量・時間の確認・幼児食作りの工夫の仕方・調理のお手伝いについて伝える。空腹感の体験。食品選択、調理法等で対応。				
偏食と過食				家族の食習慣についても指導				
偏食と嗜好品				なし				
偏食と欠食	なし							
			むら食いと遊び食べ	おなかのすいた状態で食事時間になるように生活リズムの確認。調理の工夫、食事内容、食事時間についての指導。間食の内容、時間についての指導を行う。				
			遊び食べ	30分で切り上げる。時計をみせる。焦らず、無理強いせず、叱らず。生活リズム。おやつと量の確認。空腹にする。食前の手洗い、「いただきます」「ごちそうさま」の声かけ。				
			座って食べられない	空腹な状態で食事を開始する、おやつとの関係。30分で片づける。食事環境を整える、座るように声かけする。共食。				
			遊び食べと好き嫌い(偏食)	嫌いなものでも、必ず食卓には出すようにする。児が食べられるような調理の工夫をするなどのアドバイス。				
			遊び食べとばかり食べ	なし				
			自食しない・興味がない	食べやすい形態にしてみる、食に興味を持たせること、よく遊び、リズムをもって食事をににする				
			何でも食べる	なし				
			食具	箸等		親が見本となる。遊びの中でも、指先を使ったり練習する。スプーンを下から持っているかどうか	楽しく食べる子どもに p.9	
			食事・間食のリズム	リズム		リズムと肥満	相談事業につなげる	楽しく食べる子どもに p.9,13
						食事・生活リズム	食事リズムが生活リズムの確立に利用できるように支援する。生活習慣病予防について。子どもの時間に合わせた生活リズムを。日中の活動量、睡眠も含めて見直す。	
欠食習慣	生活リズム(早寝、早起き、朝ごはんの重要性、おやつ)。家族でも何かをまず一口だけでも食べることから始める。							
			時間がかかる・だらだら食べ	外遊び習慣等をつけ、空腹状態で、食事を迎える。30分程度で切り上げる、時間を決める。食事の環境を整える。				
共食	食・家庭環境	家族と一緒に食べることを楽しむ	1日1回は、家族で食べられるように、協力しあう。夕食時間設定を遅くせず、父とのふれあいは、他の方法を提案。	母子健康手帳p.75 楽しく食べる子どもに p.13				
食事づくり	食事づくりに関わる	おてつだい	なし	母子健康手帳p.76 楽しく食べる子どもに p.13				
		待つ体験	なし					
		食べさせ方	なし					
マナー・しつけ	食行動	食事マナーと空腹	集団指導	楽しく食べる子どもに p.13				
生活習慣		基本的な生活習慣	基本的な生活習慣を整える	母子健康手帳p.74 楽しく食べる子どもに p.9				
親の食習慣	食・家庭環境	生活全般が親中心	個別指導					
		親の食生活	薄味、調理形態を子どもに合わせるように指導。栄養士、保健師で対応。					
		食品に対するこだわり・考え方	なし					
		母が子どものなすがままの対応	いろいろな食品を楽しんでたべられるような工夫を食育の教室等でフォロー。					
		育児	子どもへの関わり方、ほめることなどを説明。食事バランスの大切さや食環境整備、親の意識改革。関係する職種や関係機関と情報を共有し、支援や指導の方向性を確認しながらケースに関わるよう配慮する。					
		親の食への意識	集団指導を通しての幼児食の啓発等	母子健康手帳p.73-76				
		母以外の家族の対応	なし					
その他			指しゃぶり	なし				