

## —お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます—

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。

### 心身のゆとりある生活を

妊娠期・授乳期はホルモンの変化と心理・社会的な状況の変化を同時期に経験するために、身体的にも精神的にも不安定になりがちである。そこで、食事のとり方や適度な運動、休息、睡眠にも考慮し、体重の変化などについても、「こうしなければならない」、「こうあるべき」というような一方的な指導により、妊産婦自身の身体的・精神的な負担が増すことのないよう、個々の状況を踏まえた適切なライフスタイルが確立できるように支援する。

また、母親と子どもが健やかな生活を送るためには家族や周囲の理解と協力が不可欠である。妊娠・出産に対し不安を抱いたり、断続的な授乳で思うように睡眠がとれなかったり、日々の食事が負担になったりと、それまでの生活とは異なる不安定な要素も表れてくるので、そうした状況を受けとめ、子どもや家族との暮らしを楽しめるような支援が必要となる。さらに働く女性が、安心して妊娠期・授乳期を過ごせるよう、職場の理解や社会環境の整備も必要である。

### 妊産婦のための食育\*9の勧め

健やかな心と身体を育むためには、「何を」「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」食べるということが重要である。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く。親子の関わりが、人との関わりの出発点になり、その関わりによって、安心感や信頼感が育まれていくことになる。授乳期に、安心と安らぎの中で母乳を飲む心地よさを味わうことにはじまり、乳幼児期から、「楽しく食べる子ども\*10」を目標に、発育・発達段階に応じた豊かな食の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く。

妊娠期・授乳期は、妊産婦自身の健康の維持・増進や子どもの発育のために重要な時期であるとともに、その後に続く育児において、子どもの食を営む力を育ていけるように日々の食事内容や食事環境を良好な状態に整えていくための準備段階にある。また、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識や技術をもたない、あるいは食に対する興味・関心がないと回答する者の割合が20歳代及び30歳代で特に多い状況にある<sup>1) 2)</sup>。「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、様々な行動の組み合わせによって営まれるものである。そして、食べ物や料理は、地域や季節、食材の種類や調理方法等によって異なるといったように実に多様な広がりをもっている。個々人が興味・関心をもちやすいところから「食」との関わりを深める中で、健康な食生活を実践するために必要な知識や技術を身につけ、食育への理解、実践へとつなげていくことが重要である。

### \*9 食育とは

食育とは、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成を図ることをねらいとするものである。食育はあらゆる世代の人々に必要とされ、特に子どもに対する食育は心身の成長や豊かな人間性を育む基礎となるものであり、これら食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成17年6月に「食育基本法」という新たな法律が公布され、7月に施行された。食育基本法には、基本的施策の1つとして、妊産婦に対する栄養指導や乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導など家庭における食育の推進について盛り込まれている。(参考資料5参照)

#### 【食育基本法の詳細】

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>

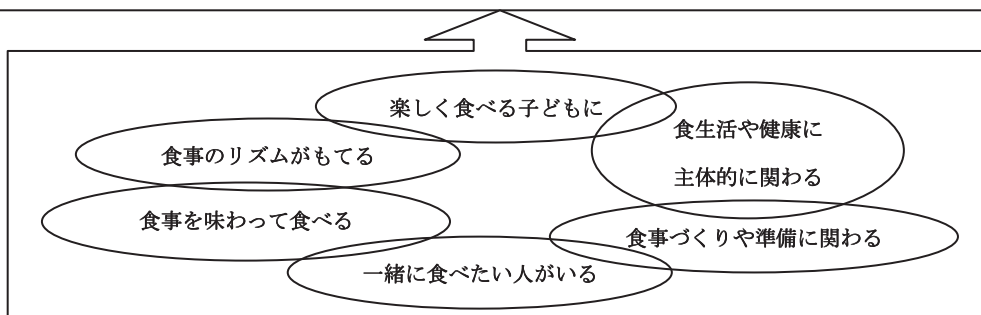
### \*10 楽しく食べる子どもとは

「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（厚生労働省雇用均等・児童家庭局主催）」では、次代を担う子どもが「食」を通して心身ともに健やかに育つための取組を一層充実させていくために、子どもの食に関する支援ガイドの作成に向けて検討を行い、平成16年2月に検討会報告書「楽しく食べる子どもに－食からはじまる健やかガイド－」をとりまとめ、公表した。その中で、食を通じた子どもの健全育成では、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、具体的に「食事のリズムがもてる」など図10の5つの子どもの姿を目標とした。最終目標とする「楽しく食べる子ども」とは、「心と身体の健康」を保ち、「人との関わり」を通して社会的健康を培いながら、「食の文化と環境」との関わりの中で、いきいきとした生活を送るために必要な「食のスキル（食を営むのに必要な能力）」を身につけていく子どもの姿である。ガイドでは、授乳期から思春期までを通して、その発育・発達過程に応じた「食べる力」について、具体的に示されている。

#### 【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の詳細】

[http://www.i-kosodate.net/mhlw/i\\_report/eat\\_edu/report1/index.html](http://www.i-kosodate.net/mhlw/i_report/eat_edu/report1/index.html)

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。



資料：「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

図10 食を通じた子どもの健全育成のねらいと目標

文献

- 1) 厚生労働省. 平成11年国民栄養調査結果.
- 2) 厚生労働省. 平成12年国民栄養調査結果.
- 3) 厚生労働省. 「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. 2004.