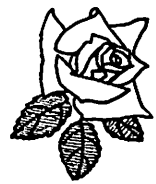


## 第4回新潟県保育研究集会の

# 分科会に所員が参加した



研究集会では、基礎講座として「食事」「保健」「美術」、つどいとして、「障害」「絵本」「南中ソーラン」「手作りおもちゃ」の七分科会がもたれました。研究所の所員も参加していっしょに学んできました。

## 食 事

吉 田 武 雄

参加者は、一五名。その内訳は保育士が七、栄養士一、調理員三、保護者(父)一、学生二、その他一でした。座席毎に四人づつの班をつくって、その中で話し合いました。

講師は、管理栄養士の熊谷文子さん。食事と健康相談室を主宰し、著書(共著)もありNHKのテレビやラジオに随時出演されています。

よく準備された資料とパワーポイントスライドの利便で、理解しやすい講義がはじめにあり、質疑・討論という進行でした。

### 一、子どもの食と親の係わり

子どもの食事がすすみ、栄養になって体を造るには、ただ栄養素が十分であるだけではいけないのだと、知りました。たとえば「いただきます」のあいさつや笑顔の有無です。

一三都道府県五、三九八名の乳幼児のいる家庭と保育所の協力で行われた調査(九八年)によると、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを自然に言

える子の方があまり言えない子より食生活や生活全体が良好だ、と実証されたとのこと。生活全体の指標は、表情が生き生きしている、夜九時までに寝るなどです。あいさつは①空腹のとき、②作る人や工程が見えるとき、③一人ではないときにしやすいだろう、とも。

ニンジンが食べられるようになった年令は、三歳から一八歳までと幅広い。そのきっかけは、強制ではなく親や友達がおいしそうに食べていたからです。

講師が義父の晩年を介護する中で、学んだひとつは噛む力の大切さでした。施設では噛まないでもいいように流動食に近いものでした。施設から自宅へ移ってもらい入れ歯を作りなおしたところ、肉や野菜の薄切りなども食べやすくなり、噛んでおいしく食べることが生活の質が良くなった体験は興味深いものでした。ひるがえって離乳食は噛む力に応じた切り方、やわらかさが大切。

討議のときにも、噛む力は丈夫な歯とそれを支える丈夫なあご骨の発達が望まれるが、いまは一五代将軍慶喜のような顔立ちが多く、初代家康の角顔は少数派になっていると指摘されました。幼児期からの食べ物  
の柔らかさも一因です。

## 二、夜型生活と肥満

夜一〇時以降に寝る子ども（一歳から四歳児）は、厚生労働省の調べで四二・三％、一〇年前は一〇％だったのに増えています。ちなみにオーストラリアではその頃、同様に子どもが一〇時以降に寝るのは四％だったそうで、夜型生活は日本の特徴といえます。

当然、親の生活を改めない限り、子どもの夜型生活を変えることは出来ません。それが肥満に関わっているから、深刻です。小児肥満は、三〇％から五〇％が成人肥満になると見られています。

脂肪細胞の肥大と生理機能の失調は、レプチン、サイトカイン、PAI-1などと関連して、インスリン抵抗性、2型糖尿病、高血圧症等を確実に増加させているとのこと。もし肥満だとしたら「子どもは太っていいかわいい」なんて言っていられません。

その対策は食事と運動です。動物性脂肪・タンパク質、糖分などを取りすぎると、インスリンが働き過ぎて、血液中にリポタンパク・リパーゼが活性化して悪さをする、それが脂肪細胞を肥大化するそうです。脂肪細胞は四〇〇倍にまで膨れる機能があるといえます。

食べて摂取したエネルギーを消費する基礎代謝と活動代謝を活性化するのが運動。筋肉細胞がもっともエネルギーを使います。乳幼児の運動が意識的に見直されねばなりません。

### 三、健やかな発育の見守り

子どもの肥満を測定できるグラフ（監修：旭川医科  
大学小児科・伊藤善也）を、その場でもらいました。  
身長と体重だけですぐに肥満度を判定できる便利なもの  
です。そこでも運動、食事、休養・睡眠の三つを日  
常生活の中にバランス良く組み立てることを、提案し  
ています。

子どもの体重計測で、月平均増加率二〇〇グラムの  
二倍（五〇〇グラム）を超えた場合、生活習慣をチェ  
ックしなければなりません。旭川医大の調査・研究で  
は幼児の肥満出現頻度を都市、海岸、酪農の居住地別  
にみると海岸地区が高く、祖父母が間食を自由に与え  
ていました。

柿崎町の福祉保健課の横尾美和子さんの研究報告で  
は、柿崎の三歳児から五歳児までの肥満度が、県の平  
均値よりも四年前からぐんと低くなったが、「望まし

い食及び生活習慣の確立」という視点から取り組んだ  
母子保健と保育所の連携による成果と、まとめていま  
す。

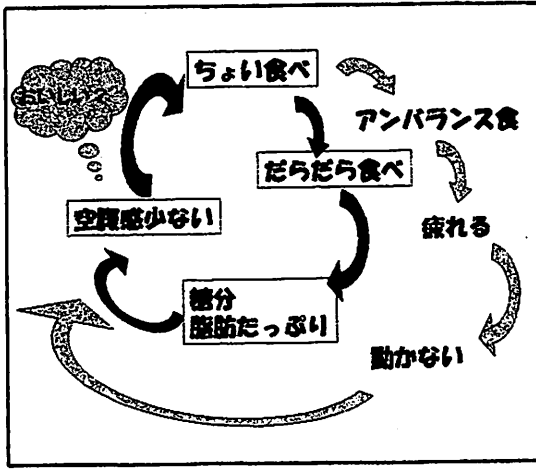
三歳頃までに運動能力の基礎が作られるのに、子ど  
もの動きを危ないとか非衛生的とかの視点から、禁止  
することはいっそう子どもは運動不足になります。親  
が体力的に子どもについていけない場合も多々ありま  
しょう。「走るな」などを連発して運動不足を生むこ  
とになります。

以上のことから、適切な子育ての環境が必須の理  
由です。

### 四、まとめにかえて

学んだことは沢山ありますが、紙幅が限られていま  
す。後は報告や討議から順不同で列記します。

一〇〇％果汁は糖分のとり過ぎが心配される。果  
汁からのV・C（ビタミンC）の補給の必要性は  
ない。むしろ母乳以外の味への慣れと哺乳瓶を離れ  
てスプーンやコップから飲むようになるのが目的。  
（下口唇にコップのへりを当て、前歯より奥へコッ  
プを入れないのが上手に飲むコツ）。



・ 夜型生活で夜食をとるのは血中コレステロール値を高め、成長ホルモンが脂肪を分解することを阻むなど、良いことはなし。

・ 家庭の生活リズムを子育てに良いようにするには、家族の協力が不可欠で、とりわけ父親のそれが大切である。すくなくとも台所に気軽に立ちとう。

・ 図のような悪循環を断つために、どうしたら良いかを家族、保育所と連携して考えること。

・ 先述の横尾さんの報告にあるが、野菜を子どもに食べさせる工夫が極めて大切。すでに先進的な実践が多くある。

・ 「食事は家族の中心」という考えで、食物はせいとくでなく分かち合って食べると心が満たされる。一緒にこしらえたおだんご、ギョウザ、カレーライスなどで人と人の係わりを楽しみたい。

・ 食を文化として、子どもと親や家族の成長の機会とするように努めたい

(よしだ たけお・研究所所員)

**保 健**

小 島 寿 夫

分科会のねらい

子どもの健やかな育ちのために、事故やケガの対応について、第一線で活躍されている小児科医の話の聞いて勉強する。

〈講演〉 柳本利夫氏 小児科医師 (新潟市)