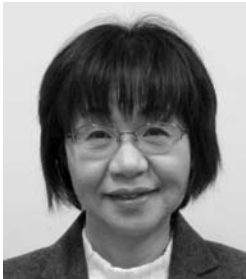


講演「こどもの心と体の成長・発達によい食事」

講師 大阪母子医療センター 栄養管理室
副室長 西本 裕紀子氏



大阪母子医療センターは急性期疾患を扱う高度先進医療の周産期小児専門病院である。成長と発達に問題を抱える子どもの相談を受け入れている。

子どもと大人の違いは、子どもは発育(成長・発達)する。成長曲線に沿った身長平均的な伸びパターンは、乳児期：1歳までに生まれた時の身長の1/2(約25cm)伸びて約87cm、2歳から4歳までの2年間に同じように約12cm伸び、生まれた時の身長の2倍(約100cm)になる。この時期の成長には、「栄養の摂取」が重要な働きをしている。小児期：4歳の平均身長は約100cmでその後は年間約6cmずつ伸びていく。この時期の成長に「成長ホルモン」が大きく関わっている。思春期：成長する速度が急速になる。これを思春期の成長スパートという。速度がピークに達する年齢は、男子が13歳、女子が11歳。ピークを過ぎると、速度はゆるやかになり、やがて身長の伸びが止まる。この時期は「性ホルモン」が重要な働きをしている。

子どもにとっての食事とは、栄養を取り入れること、味覚・嗅覚の発達を促し、心と体の成長・発達、生きるための基本的な能力を引き出し、成長・発達させることである。栄養不足が成長障害(やせ・低身長)を招く。低身長とは、身長 \leq -2SD、年間成長速度が遅い(1年間の伸びが4cm以下)ことをいう。

低身長児30例の栄養摂取状況から、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取率を国民健康栄養調査と比較すると、特に少ないのが炭水化物である。三大栄養素バランスも低身長児は脂質が多く、炭水化物、たんぱく質が少ない。

たんぱく質が有効利用されるために、大人より、子どもの方が糖質・脂質が多く必要である。しかし、糖質や脂質からエネルギーが足りない場合は、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまう。三大栄養素のバランスがとても大切である。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取率では、ビタミンB1、亜鉛の摂取率が低い。食品摂取状況からみても、米・いも類・緑黄色野菜・その他野菜・肉類・乳類が少なく、菓子パン・野菜ジュース・果汁飲料類の摂取率が高い。炭水化物のエネルギー代謝に必須の補酵素であるビタミンB1の不足により、エネルギー代謝効率が低下し、たんぱく質利用効率が低下している可能性が考えられる。米類の摂取率と亜鉛摂取率に正の相関がある。国民健康栄

養調査では1日の亜鉛の25%を米から摂取しており、亜鉛は身長の成長促進に有意である。

低身長児の食生活パターンは、就寝時刻の遅い児が多い・食事に時間がかかる・親が食事の強要をする・3度の食事は嫌いでおやつは好きという特徴がある。栄養指導介入後、食生活が改善した低身長児は、栄養状態が有意に改善し身長も改善した。

小児の肥満は、栄養過多から肥満・肥満合併症を招く。生活習慣病の他に、いじめの対象、体育の授業についていけない弊害がある。

肥満があり2型糖尿病を発症した例から、出生時低体重がみられた。近年、低出生体重児の割合が多い。低出生体重児が生まれる母体の原因として、内科的合併症、生活習慣(喫煙・アルコール)、体格が関係しており、妊娠前・妊娠中の食生活を調整して改善できることがある。母体の低栄養により、胎児も低栄養となり、子宮内の低栄養環境に適応し発育低下・省エネ体質(儉約型体質)となる。出生後、低体重児は低栄養環境下では、発育不良・適者生存に有利となる、また、過栄養環境下では、成長・発達促進・メタボリックシンドローム発症となるリスクが高くなる。不適切な食習慣が改善されなければ、次世代に負の連鎖が、適正な食習慣に改善されれば、次世代に正の連鎖がもたらされる。

肥満は、予防が大切である。肥満児の食事パターンは、おやつ過剰、ダラダラ食べ、ジュース多飲、野菜不足、大皿盛り、牛乳・乳製品過剰、主食過剰、高脂肪食材多食、夜食・就寝遅い、給食のおかわりなどが共通する。肥満児は家庭環境、学校生活環境において食べてしまう環境がある。周囲の大人の役割として、適切な食事を規則正しいリズムで与えて肥満を予防することが大切である。野菜好きな子どもに育てる、メニュー作りの工夫、子どもの好きなものばかりにしない、規則正しい生活リズム、個食・孤食をしない、夕食をたくさん食べたり、夜食を食べたりしない。

子どもの「食」を育むために、食べる意欲を引き出し食べる経験を重ねていくために大切な要素は、家族と一緒に食卓を囲んで同じ料理を食べることである。子どもの健やかな成長・発達を支える食生活を確立するために胎児期に適切な栄養で育むこと、適切な食習慣が身につけられるように周囲の大人が教えて見守る。それぞれの時期に応じた適切な食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる。

(文責 福祉 丸山香央理)