

毎日の食事で健全な幼児を育む

吉田 企世子

毎日の食事について考える

現在、日本に生活しているわたくしたちは溢れんばかりの食物に囲まれ、手を伸ばせば世界中の食物が簡単に入手できるという恵まれた食環境の中にあります。

食物を自由に選択できるこの環境は幸せなことであり、感謝しなければならないことですが、しかし、現在のこの状態が真の豊かさに繋がっているのでしょうか。

かつて成人病といわれた糖尿病・高コレステロール血症・高血圧症など、現在は子ども達の中にも多くみ

られるようになっていっています。これらは食生活が主たる原因となる症状です。成人病が低年齢化していることもあって、現在はその表現は用いず生活習慣病と呼ばれるようになりました。

多種多様の食物が自由に得られる場合にはその食物の内容を正しく把握して、適正な選択が出来る知識が必要です。個々の食物の内容が把握しにくいのも現状なのですが。





何をどのように食べたらいいか、この基本を心得ていることが必要です。

栄養所要量を満たすには

食物の素材である食品にはそれぞれに特有の種々の働きがあります。ですから各種の食品を上手に組み合わせ、健康を保つのに必要な栄養素や機能性成分などを過不足なく摂取することが必要です。同時においしく食べられる調理技術が必要でです。

▼表1 4つの食品群の食品構成

・1日20点の基本パターン（成人女子生活活動強度Iの場合）

♠ 第1群	♥ 第2群	♣ 第3群	◆ 第4群
栄養を完全にする	肉や血をつくる	からだの調子をよくする	力や体温となる
良質たんぱく質 脂質 ビタミンA ビタミンB ₁ B ₂ カルシウム	良質たんぱく質 脂質 カルシウム ビタミンA ビタミンB ₂	ビタミンA カロチン ビタミンC ミネラル 繊維	糖質 タンパク質 脂質
			
乳・乳製品 2点 卵 1点	魚介・肉 2点 豆・豆製品 1点	野菜 1点 芋 1点 果物 1点	穀物 1点 砂糖 1点 油脂 2点

日本人が一日にどの位の栄養素を摂取しなければならぬか。これは厚生省から、日本人の栄養所要量として示されています。この中では、年齢別・性別・身長別（同じ体重でも身長が異なると基礎代謝量は異なる）・労働条件別・女性であれば妊婦か授乳中であるか等々、大変詳細に各種栄養素の所要量が示されています。わたくしたちの毎日の食事内容が、ここに示された値に合うような食べ方が健康維持には必要なのです。しかし、現実には、そのような数字を頭に入れて献立を考えたり料理をつくることはできません。

そこで、同じような栄養素を含む食品を一つのグループとし、各食品をグループ分けして、それぞれのグループから一定量を組み合わせて食べると、結果として栄養所要量を満すという考え方がとられています。三色食品群・六つの基礎食品群・四つの食品群などの方法があります。食品や栄養素の概念が把握できていない子ども達に対しては三色食品群は理解しやす

いでしょうがここでは四つの食品群を中心に述べることにします。

四つの食品群と上手な食べ方

表1は、八〇キロカロリーのエネルギーを含む食品を一点として、点数で摂取量を配分したときの構成を示しました。この例は成人女性が普通に生活している場合のもですが、第一群から第三群までは年齢十歳以上七十歳まで大体同じに考えてよいのです。第四群はエネルギー源となる食品なので、その人の労働条件に合わせてコントロールされることが必要です。

表1の例で摂取すると一日に一六〇〇キロカロリー摂取することになります。これではややエネルギーが不足ですが、おやつに食べる食品からのエネルギーが加わることを考慮しています。

点数で考えるのはわかりにくい場合には、表2に示すように重量で組み合わせを考えるのがよいでしょう

▼表2

4つの食品群の標準栄養配合

●4つの食品群の荷重平均成分値を用いて算出する。

香川 綾案

4つの食品群 (g)	第1群	第2群	第3群	第4群	合計 100%とし、●は必要量を示す	の20~29歳女子生活活動強度Iの栄養所要量
	乳 250 卵 50 } 300	魚介・肉 100 豆・豆製品 80 } 180	野菜 300 芋 100 くだもの 200 } 600	穀物 180 砂糖 20 油脂 20 } 220		
概要	牛乳1均本強 卵1個	魚50g 肉50g みそ大さじ1杯 納豆5g 豆腐1/4丁	ほうれん草3本 キャベツ1枚 芋1個 りんご1個 さゆり1本	パン1切れ 米1カップ 砂糖大さじ2 油大さじ2		
エネルギー kcal	●● 259	●● 283	●● 265	●●●●● 852	% 92.2 1,659	1,800
たんぱく質 g	●●●● 15.1	●●●●●● 28.3	●● 8.7	●●●● 13.8	% 109.8 65.9	
カルシウム mg	●●●●●● 323	●●●● 153	●●●● 173	● 28	% 112.8 677	600
鉄 mg	● 1.2	●●●●● 3.7	●●●●● 3.8	●● 1.3	% 83.3 10.0	12.0
ビタミンA効力 I.U.	●●●●● 676	●●●●● 471	●●●●●●●●●● 1,819	●● 202	% 176.0 3,168	1,800
ビタミンB ₁ mg	●● 0.12	●●●●●●●● 0.4	●●●●●●●●●● 0.41	●●●●●●● 0.31	% 177.1 1.24	0.7
ビタミンB ₂ mg	●●●●●●● 0.64	●●●●●● 0.31	●●●●●● 0.36	●● 0.09	% 140.0 1.40	1.0
ナイアシン mg	● 0.3	●●●●●●●●●● 12.7	●●●●●● 3.9	●●●● 2.7	% 163.5 19.6	12
ビタミンC mg		● 5	●●●●●●●●●●●●●●●● 149		% 308.0 154	50

(注) ●栄養所要量の摂取を実行しやすくするために考えた食品構成である。

*穀物は胚芽精米33%を使用した場合

う。

表2ではそれぞれの栄養素について●が各群の合計で十個になると栄養所要量を満すことを示しています。

ビタミンCは、第三群の野菜・いも・くだもの以外の食品からは殆ど摂取できないことがわかります。この食品構成では栄養所要量の三倍も摂れることになっていますが、実は、ビタミンCは非常に不安定な成分で、収穫後の取り扱い方（流通過程・保存・調理など）によって、かなり損失しやすいのです。扱い方が悪いと著しく損失します。したがって所要量の三〜五倍程度になっていることが望ましいのです。

ビタミンCは、空気中の酸素と反応してその効力が失われていきますし、水に溶けやすく、熱に弱いという性質があるためです。

第一群〜第四群までは毎日一人が摂取する量ですが、一日単位でこのようにバランス良く食べることを

考えなくとも、一週間位の平均値でみてよいのです。

毎日きちんとした食事づくりができることは望ましいのですが、現在の生活条件の中ではそれは困難な人が多いでしょう。無理なく柔軟に対応してよいのです。しかし、ある程度努力もしないと正しい食生活は続けられません。

幼児の食生活と好き嫌い

幼児の場合は表3に示す量が一日の摂取目安です。幼児の食事内容は母親や共に生活している大人が考慮してやらなければなりません。

成人であればある程度考えながら食べることができますが、子どもにはそれができませんから食事担当者が正しい知識のもとに上手に食事の指導をすることが必要です。

幼児の食事で苦勞することの一つに好き嫌いにどう対応するかということがあります。嫌いな食品の代替

品を考へることも必要です。ピーマン嫌いの子どもには同じような栄養素を含む小松菜やホウレン草に代えてもよいのです。しかし、それぞれに特徴がありますから一〇〇パーセント置き替へることにはなりません。

嫌いな野菜は好きな料理の中にみじん切りなどで加えながら徐々に馴れさせ、成長と共にその野菜本来のおいしさがわかるようになって行くことです。

焦ることなく気長に対応するのは、幼児の嗜好は成長と共に変化しますから。

日常の食事の中で、楽しい会話の中にそれとなく食べ物の大切さを伝えていくことです。

教育する姿勢が強くと出ると食事は楽しくありませんから、それはやってはいけないことです。

幼児にとって食事は待ち遠しいもので楽しくなければなりません。おいしい料理を供すると共に明るいは話で快適な雰囲気をつくるのが大切です。

▼表 3

4 つの食品群の年齢別、性別

(1人1日当たり重量=g)

香川 綾 案

群別 年齢別	第1群				第2群				第3群						第4群					
	乳・ 乳製品		卵		魚介・肉		豆・ 豆製品		野菜		芋類		くだもの		穀物		砂糖		油脂	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1歳	400	400	50	50	50	50	30	30	120	120	50	50	100	100	60	50	10	10	5	5
2	400	400	50	50	60	60	50	40	120	120	60	50	100	100	90	80	15	15	10	10
3	400	400	50	50	60	60	50	50	150	150	60	60	150	150	130	120	15	15	10	10
4	400	400	50	50	70	70	50	50	150	150	60	60	150	150	160	140	15	15	15	15
5	400	400	50	50	80	80	50	50	150	150	60	60	150	150	180	150	15	15	15	15
6	400	400	50	50	90	80	60	50	210	210	60	60	150	150	180	160	15	15	15	15
7	400	400	50	50	100	90	80	60	210	210	60	60	150	150	180	160	20	20	20	15
8	400	400	50	50	110	100	80	80	210	210	60	60	150	150	190	170	20	20	20	15
9	400	400	50	50	120	110	80	80	300	300	100	100	200	200	190	160	20	20	20	20
10	400	400	50	50	130	120	80	80	300	300	100	100	200	200	200	180	20	20	20	20

食事で心が満たされること

現在は、中学生・高校生の中から憂うべき種々の問題が生じていますが、これには幼児の時期から豊かな食生活が営まれていたか否か、心が満たされていたか、そのような生活環境が大きく影響していると推察されます。

食事で心が満たされることは、健全な身体と精神が育まれることになりましょう。

衛生面の配慮も重要です。特に食中毒菌による汚染は見えない世界の現象ですから食品の扱い方に注意が必要です。大人と比べて体重の少ない幼児では有害細菌や有害成分による影響は大きく出てきます。

市販には簡便に利用できる惣菜その他の加工食品が種々あり、ファミリーストランなど気軽に外食ができる場も多くあります。これらを適宜に活用すること
は悪いことではありませんが、基本は各人の健康状態

や嗜好を考慮して供されるのが毎日の食事です。これが可能なのは家庭でつくられる食事なのです。

栄養素のバランスが崩れた食べ方をしている、これも目に見えない世界です。洋服に穴があいていれば見えるので、着続けることはしませんが、食事の欠陥はそのまま継続してしまつて、病気という症状が出て気づくことになり勝ちです。

食べることは毎日の積み重ねですから、見えないところへ目を向けることが大切です。

他の家事には多少手を抜いても食事づくりには手を抜かないことを原則として生活すること、これが健全な幼児を育む基本であると考えております。

(女子栄養大学)