



子どもの食と発達保障

子どもの食と発達保障

河原 紀子

要旨 本稿では、はじめに子どもの食の発達に関する国内外の動向を概観し、乳幼児期の食行動の中でも、好き嫌いの特徴とその発達的变化に焦点を当てて検討した。次に、好き嫌いとの関連で新奇性恐怖と味覚について考察し、さらに食事場面でのやりとりに見られる自我の特徴について発達的に検討した。最後に、子どもの食の発達を保障する課題についての提案を試みた。

キーワード 子どもの食行動、好き嫌い、新奇性恐怖、味覚、自我の発達

はじめに

食は人間の生命と健康を支える上で不可欠であり、人間発達の根幹をなす重要な営みである（河原、2013）。人は空腹が満たされることで、満足感、安心感が得られるとともに、食を人と共にすることで心地よさ、楽しさを感じられる。とりわけ、乳幼児期は食が心身の成長・発達に大きな影響を及ぼす。

本稿では、子どもの食と発達保障について、はじめに子どもの食をめぐる今日的状況として国内外の動向について検討し、次に乳幼児期の食行動のなかでも、好き嫌いを取り上げ、それに関連するこれまでの学習・動機づけに関する知見や食事場面でのやりとりについて発達的に検討する。最後に子どもの食の発達を保障する課題についての提案を試みる。

かわはら のりこ
共立女子大学家政学部

1 子どもの食をめぐる国内外の状況

(1) 国際的動向

子どもの食をめぐる社会的状況は、飢餓や貧困、肥満など多岐にわたる。UNICEF(ユニセフ)が発表した「世界子供白書2019：子どもたちの食と栄養 (State of the World's Children 2019: Children, food, and nutrition)」によれば、世界には、必要な栄養を摂取できないために、健全な成長・発達が阻まれ、自ら持つ潜在能力を發揮できない子どもたちが数多くいる(UNICEF, 2020)。すなわち、栄養不良のために障害が発生することも、また障害があるゆえに栄養不良になることのどちらもありうる。

21世紀の栄養不良は、主に①低栄養、②微量元素欠乏（必須ビタミンとミネラルが不足した状態）だけでなく、③過体重や肥満（過栄養）の3つの要素からなる¹⁾。過体重は裕福さによるものだけでなく、脂肪や糖類を多く含む不健康で「安価なカロリー」によるもので、高所得国だけでなく、低・中所得国にも急速に広がりを見せており（内田、2021）。また、乳幼児は好き嫌いが激しいため、親はしばしば、緑黄色野菜などの微

量栄養素を豊富に含む健康的な食品よりも好むもの、欲しがるもの（脂肪や糖類を多く含む不健康的な食べ物）を与えててしまうという。

これらの栄養不良を改善する上で、人生最初の1000日、受胎から2歳の誕生日²⁾までの栄養状態が特に重要で、適切で十分な内容を満たす必要があるとされる(UNICEF, 2020; 野村, 2022)。なぜなら、この時期の栄養不良は身体発育だけでなく神経発達、認知・知的発達に取り返しのつかない影響を与えるからである（安田, 2019）。そのため、ユニセフは子どもたちが適切な栄養を摂る権利を保障するための具体的な行動として、「栄養価の高い食品に対する家庭、若者、子どもたちの需要を喚起すること」「食品供給者に対し、子どもたちのための行動を促すこと」「すべての子どもたちのための健康的な食環境を築くこと」などの5項目を提起している(UNICEF, 2020, p.10)。

(2) 国内の動向

わが国は、開発途上国にみられる飢餓などの「絶対的貧困」ではないが、相対的な貧困については懸念される状況がある（内田, 2021）。平成27年度乳幼児栄養調査の結果によれば、「経済的な暮らし向き」に「ゆとりあり」の家庭は、魚・大豆・大豆製品、野菜、果物の摂取頻度が高い傾向がみられ、「ゆとりなし」の家庭は菓子（菓子パン含む）、インスタントラーメンやカップ麺の摂取頻度が高い傾向がみられた（厚生労働省, 2016）。経済的なゆとりがない家庭の子どもたちは不健康的な食品を多く摂っており、後の過体重につながるリスク要因が心配される。

また、標準的な所得水準に比べて相対的に貧困な状態にある18歳未満の割合を示す「子どもの相対的貧困率」は、2021年にはひとり親世帯で44.5%と、OECD平均の31.9%を大きく上回り、およそ半数が困窮している状況である³⁾。このことから、ひとり親世帯で不健康的な食品に依存せざるを得ない状況が懸念される。

不健康的な食事はひとり親世帯だけの問題ではなく

い、子どもの食の乱れ、個食や孤食、食の安全に対する危機の拡大など、食に関するさまざまな問題を背景に、わが国では、2005年に「食育基本法」が制定された。それ以来、家庭や地域、学校や就学前保育・教育施設など、様々なところで「食育」の取り組みが推進され、こうして今日では「食育」という言葉の認知度や関心はますます高まっている（横尾, 2022）。2021年には「第4次食育推進基本計画」が発表され、重点事項に「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」などが掲げられている（農林水産省, 2021）。

2 食発達の実際—乳幼児期の「好き嫌い」とその変化

「食育基本法」（前文）には、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」などとある（農林水産省, 2005）。食育には、おとなが子どもの食を正しい方向に導くことで子どもが健全に発達するという子ども観が見て取れる。しかし、子どもの食は、単におとなから働きかけられ、導かれて、それを一方的に受け取るだけのものではなく、食べたいものを食べたいだけ、思った通りに食べたいという子どもの強くたくましい能動性が發揮される側面を持つ（根ヶ山・外山・河原, 2013）。それは、2～6歳の子どもを持つ保護者の多くが子どもの食事について、「遊び食べをする」「偏食する」「むら食いする」などの対応に「困っている」ことにも表れている（厚生労働省, 2016）。

子どもの好き嫌いについて、保護者アンケートの結果によれば、好き嫌いがある3～6歳の幼児は78.2%，約8割に見られ、嫌いな食べ物の上位はピーマン、なす、トマトなどの野菜であったという（河原, 2017）。また、風見（2022）の調査では、好き嫌いが「ある」または「少しある」5歳児は8割を超えていたが、食事を楽しみにしている子どもは、好き嫌いが「ない」と回答した