

【講演】

子どもの健康管理における食育の役割

～近年の課題と支援のあり方～

子どもの健康福祉研究所 所長・医学博士 前橋 明 （早稲田大学名誉教授）

【はじめに】

近年、子どもたちの健康状態に関する多くの懸念が指摘されています。特に、生活習慣病の予備群とされるような傾向が、幼児期からすでに見られるようになっており、その背景には、「食育」の視点から見過ごせない多くの課題があります。「幼児期からの生活リズムづくりと食事・排便との関連性」については、乳幼児の健康的な成長発達や自律性の育成において非常に重要なテーマです。保育・幼児教育・小児保健の観点から、考察してみます。本講演では、食育の面から子どもの健康課題を抽出し、その支援のあり方について考察いたします。

1. 生活リズムの形成の重要性：幼児期は、「からだのリズム（体内時計）」を整える基盤が育まれる時期です。生活リズムとは、主に以下のような日常のサイクルを指します。起床・就寝時刻、食事の時間、排泄のタイミング、活動と休息のバランス等で、これらが安定することで、ホルモン分泌リズム、自律神経機能、消化機能が整い、情緒の安定や意欲にも良い影響を与えます。

2. 食事との関連性:決まった時間の食事は、体内時計を整える：朝食を摂ることで、脳と身体が「朝」であることを認識し、日中の活動に向けて体温を上げ、切り替わります。特に、朝食には、次のような効果があります。血糖値の安定化→集中力の向上、腸の動きの活性化→排便を促す、成長ホルモンや消化酵素の分泌の調整などです。また、**栄養バランスと便通の関係**においては、食物繊維（野菜・果物・穀物など）は腸の蠕動運動を促し、排便をスムーズにし、水分摂取も便をやわらかく保ち、排便しやすい状態をつくります。

3. 排便習慣との関連性:排便リズムを確立し、快適な排便環境づくりに寄与する：朝食後に便意が起こるのは、「胃・結腸反射」による自然な生理現象です。このタイミングでの排便習慣を支援することで、排便リズムが安定しやすくなります。そのためには、清潔で安心できるトイレ環境、子どもが自分で「行きたい」と思える雰囲気づくり（叱らず、焦らせない）、排便を生活の中の自然な一部ととらえる指導が重要です。

4. 生活リズム・食事・排便の相互作用：規則的な生活は、食欲が安定し、腸の動きが整います。朝食習慣を確立させると、排便リズムを形成しやすくなります。排便が整うと、快適な体調・情緒安定・活動意欲向上へとつながります。全体としてのリズムが安定すると、自律性や生活習慣の基礎が育まれます。

5. 保護者や保育者への支援の視点：保護者には、「食べて、動いて、よく寝よう」の基本リズムの重要性を具体的に伝え、子どもの様子を見ながら、生活リズムが乱れている場合は原因（夜更かし・偏食、運動不足など）を丁寧に把握していきます。よって、園生活と家庭生活のリズムが連動するように支援する必要があります。

【食育の観点からの重要課題】

重要課題 1. 朝食欠食の増加と生活リズムの乱れ

実態:幼児～小学生の中でも、朝食を摂らない子どもが徐々に増加しています。保護者の生活リズムや、共働き・夜型の家庭環境の影響を受けている場合が多いです。

健康への影響:血糖値が上がらず、**集中力・学習意欲・身体活動量が低下**。腸の動きが鈍くなり、**便秘や排便リズムの不安定化**につながる。体内時計が乱れ、**夜型化・睡眠不足**を助長。

食育的対応:「朝食の意味」「体のスイッチを入れる食習慣」の重要性を、家庭と連携して、くり返し伝える。保育園・幼稚園・こども園で、朝食摂取の習慣づけやメニュー紹介などの支援が必要です。

重要課題2. 偏食・嗜好の偏りと栄養バランスの崩れ

実態:好き嫌いが強く、野菜・果物・魚・発酵食品などを避ける傾向が顕著にみられるようになってきました。また、加工食品・スナック・甘い飲料を好む子どもが多く、糖質・脂質の過剰摂取が問題です。

健康への影響:ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足 → 成長遅延・免疫力の低下・便秘、味覚の発達の妨げ → 食に対する興味・意欲の減退、情緒の不安定化 → 血糖の急激な上下や腸内環境の悪化が関与しています。

食育的対応:食材の話をしてしながら調理・食事を行う「食への気づきと体験の機会」を増やすこと、食卓での家族の食習慣や会話を大切にする（模倣と共感を通して嗜好を広げる）ことが求められています。

重要課題3. 孤食・個食・ながら食べの増加

実態:共働き家庭やスマートフォンの普及により、一人で食べる・テレビや端末を見ながら食べる子どもが増加してきました。また、食事が「栄養補給」ではなく、「作業」になりつつあることが懸念されます。

健康への影響:食事への集中がなくなり、満腹感の認識が不明瞭 → 過食や食欲不振の原因になってきました。また、会話やマナーの学びの場が失われ、社会性や情緒の育成が阻害されています。

食育的対応:「共食（ともに食べること）」の機会を意識的に増やすこと、保育施設では「食事の時間を楽しく豊かに過ごす文化」の継承が重要となります。

重要課題4. 過体重・痩身傾向の二極化

実態:活動量の減少と高エネルギー摂取による過体重児の増加、逆に、痩せすぎを美德とする価値観の影響で、無理な食制限を保護者も行っています。

健康への影響:肥満 → 将来的な生活習慣病（糖尿病・高血圧）のリスク、痩身 → 骨量不足、月経異常、免疫力低下などの健康問題。

食育的対応:子どもの「ちょうどいい状態」を身体感覚・感情・食欲の面から伝えること、成長曲線や体格指数を用いて、科学的かつ温かみのある保護者支援を行うことが求められます。

重要課題5. 食に関する家庭の教育力の低下

実態:保護者が忙しく、家庭での調理・食卓づくりが困難なケースが多いこと、食事が「簡便」「短時間」「レトルト・冷凍」に偏る傾向にあることが目立ってきました。

食育的対応:保護者に対して、「完璧な手づくり」を求めるのではなく、できる範囲での関わりの大切さを伝えること、園が提供する「味覚体験・調理体験・産地とのつながり」が家庭での食育の補完となります。

最重要課題. 夜型社会の中で子どもたちが抱えさせられている栄養・運動・休養の問題と改善策

夜型生活を続け、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、食が進まなくなり、欠食や排便のない日が生じます。その結果、午前中の活動力が低下し、活発に動けなくなります。そして、睡眠の乱れや欠食、運動不足になると、オートマチックにからだを守ってくれる脳や自律神経の働きがうまく機能しなくなり、自律神経によってコントロールされる体温調節がうまくできなくなっていくのです（図1）。

自律神経の働きが弱まると、体温リズムが乱れ、体温が36度台に収まらない「高体温」や「低体温」の子どもや、体温リズムがズレ、朝に低体温で動けず、夜に体温が高まって動きだして眠れない子どもたちがみられるようになります。

子どもの生活を整え、体力を高めるには、何よりも「朝の光刺激」と「日中の運動あそび」が有効です。そのためには、まず「日中の運動あそび」を子どもたちの生活の中に取り入れること。次に、日中の運動あそび

→早寝→早起き→朝ごはん→日中の運動あそび→……というサイクルづくりに取り組むのがよいでしょう（図2）。「日中の運動あそび」という1点をきっかけにして、生活リズム全体を改善する「1点突破・全面改善」を試してみましょう。

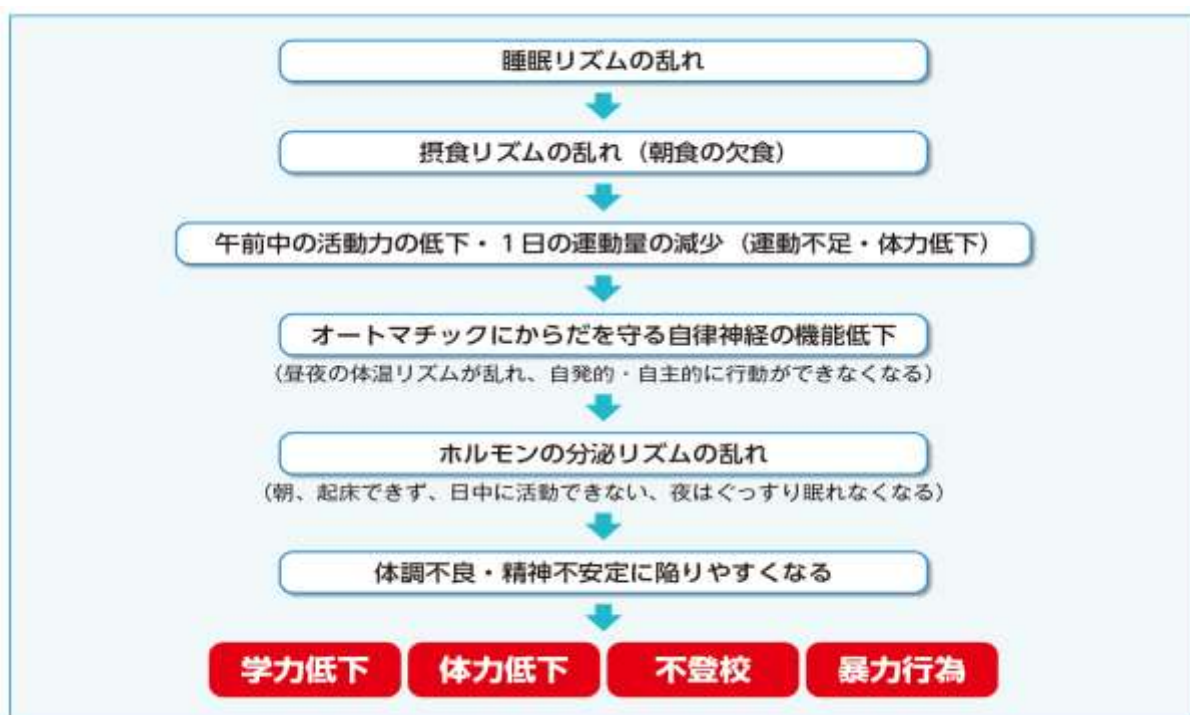


図1 近年の子どもたちの抱える問題発現とその流れ

〔前橋 明：スマホ世代の子どもとレクリエーション，レジャー・レクリエーション研究 89, p. 24, 2019.〕

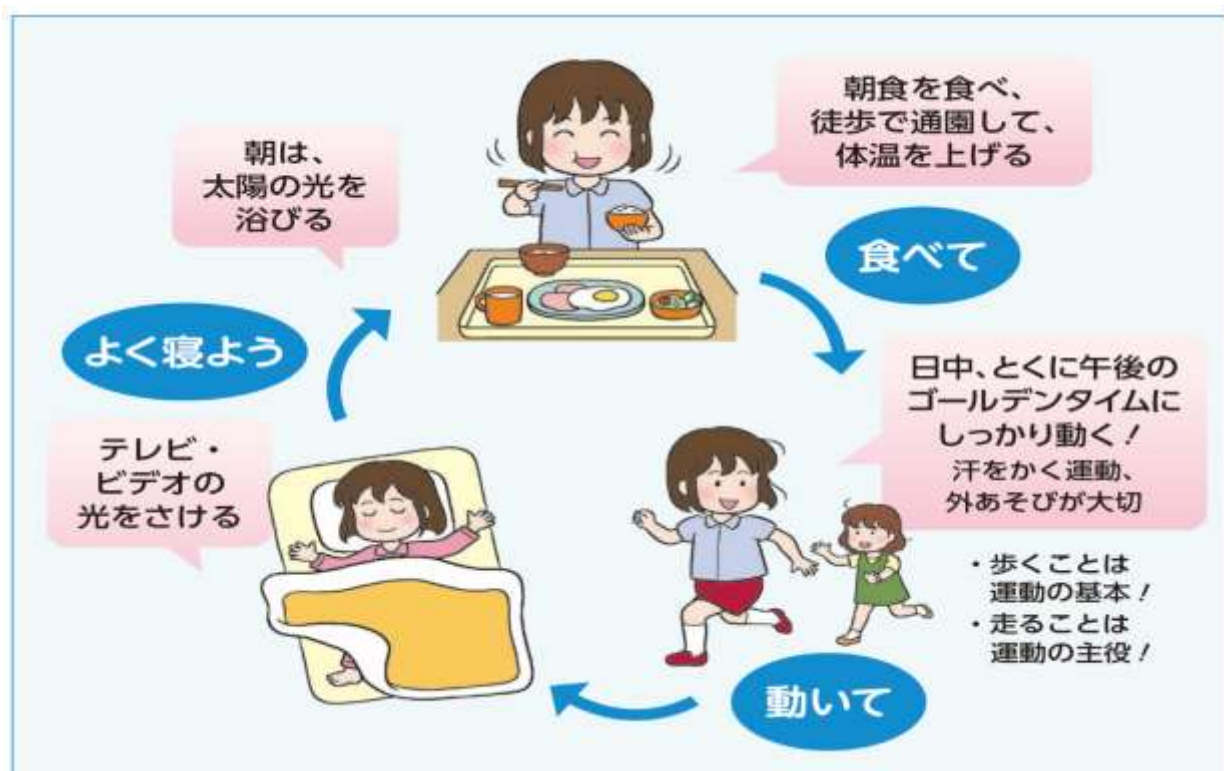


図2 生活リズムの改善（1点突破・全面改善の策）

〔前橋 明：笑顔のキャッチボール，日本野球機構，p. 11, 2024.〕

【ま と め】

食育は「子どもの命と生活力を育てる基盤」です。子どもの健康課題は、食の問題に深く根ざしています。食育は、単なる栄養教育ではなく、生活・心・社会性を育てる総合的なアプローチです。園や家庭・地域が連携し、①「食えること＝生きること」を子どもが実感できる体験を重ねること、②一人ひとりのペースと発達に寄り添った支援を行うこと、③家庭との継続的な情報共有と保護者支援を意識することが大切です。

プロフィール

前橋 明 (MAEHASHI Akira) 子どもの健康福祉研究所所長・早稲田大学名誉教授 医学博士

- 〈学歴〉 1977年6月 米国南オレゴン州立大学 卒業
1978年8月 米国ミズーリー大学大学院 修士(教育学)
1996年6月 岡山大学医学部 博士(医学)
- 〈職歴〉 1980年9月～1987年3月 総合社会福祉施設 旭川荘 旭川児童院 機能訓練・運動訓練・水泳訓練
1987年4月～2003年3月 倉敷市立短期大学 講師, 助教授, 教授
2003年4月～2025年3月 早稲田大学 教授
2025年4月～ 早稲田大学名誉教授
2025年4月～現在 子どもの健康福祉研究所 所長 学校法人 古谷野学園 顧問

〈研究経歴〉

平成2年度文部省在外研究(出張先: 米国ミズリー大学)
平成2年度全国保母養成校教員研究費(全国保母養成協議会)
平成6年度全国保母養成校教員研究費(全国保母養成協議会)
平成7年度全国保母養成校教員研究費(全国保母養成協議会)
平成9年度～平成12年度科学研究費「基盤研究C(1) 高校生における日常生活時の不定愁訴の発現に及ぼす運動の影響について」
平成11年度植山つる児童福祉研究奨励基金(全国社会福祉協議会)
平成15年度～16年度科学研究費「基盤研究(C)(1) 幼児のからだの異変とその対策」
平成16年度～18年度科学研究費「基盤研究(C) 幼児の口臭に関わる生活要因とその対策」
平成20年度～22年度科学研究費「基盤研究(A) 幼児・児童の健康づくりシステム の構築」
平成24年度～26年度科学研究費「基盤研究(B) 「幼児の生活習慣分析に基づいた生活 リズム向上戦略の展開」
平成27年度～29年度「基盤研究(C) 夜型社会の中での幼児の生活リズムと体力, 身体活動量との関係」
令和3年度～5年度科学研究費「基盤研究(C) (一般) COVID-19 流行時の幼児の生活習慣や身体状況からみた健康管理上の課題と対策」
1990年～1998年 米国: ミズーリー大学 客員研究員
1993年～1994年 米国: ノーウイッジ大学 客員教授
1993年～1996年 米国: パーモント大学 客員教授
1994年～1996年 米国: セントマイケル大学 客員教授
2015年～2016年 台湾: 国立体育大学 客員教授
日本学術振興会科学研究費委員会専門委員(2009年～2017年)

〈所属学会〉

一般社団法人国際幼児体育学会会長、
インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、
日本幼少児健康教育学会理事長(1982年～2014年)、
日本幼児体育学会理事長・会長(2005年～2022年)・名誉会員、
日本食育学術会議会頭(2006年～現在)、
日本レジャー・レクリエーション学会理事長・会長(2014年～2023年)等

〈受賞学術賞 等〉

1992年 米国ミズーリー州カンザスシティー名誉市民賞受賞	1998年 日本保育学会研究奨励賞受賞
2002年 日本幼少児健康教育学会功労賞受賞	2008年 日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞
2008年 日本保育園保健学会保育保健賞受賞	2016年 第10回キッズデザイン賞受賞
2017年 (中華民国106年) 新北市政府感謝状受賞	2022年 日本幼児体育学会 学会功労者賞
2023年 早稲田大学功労表彰	
2024年 (中華民国113年) 新北市政府教育局感謝状受賞	