

公益社団法人 日本小児保健協会 栄養委員会
提言：With コロナ時代の子どもの食事（一般向け）

原 光彦¹⁾、堤 ちはる²⁾、太田百合子³⁾、長谷川智子⁴⁾、岩田富士彦⁵⁾、
花木啓一⁶⁾、桑田弘美⁷⁾、岡田知雄⁸⁾

- 1) 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科
- 2) 相模女子大学栄養科学部 健康栄養学科
- 3) 東洋大学ライフデザイン学部
- 4) 大正大学心理社会学部
- 5) わかくさこどもクリニック
- 6) 鳥取大学医学部保健学科
- 7) 滋賀医科大学医学部 臨床看護学講座
- 8) 神奈川工科大学 健康医療科学部 管理栄養学科

【はじめに】

急速に世界中に広がった新型コロナウイルス感染症は、2021年1月時点でも収まる
気配がなく、我が国では、更なる感染拡大によって首都圏中心に緊急事態宣言が再発
出される事態に至っています。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は、国民生活に大きな影響を及ぼし、子ども達の
健やかな成長・発達に対する悪影響が懸念されます。

小児科医、管理栄養士、看護師、発達心理学の研究者で構成される日本小児保健協
会栄養委員会では、様々な制約がある現状の中で、可能なかぎり子ども達の健やかな
成長・発達を促すことを目指して、一般の方に向けたこどもの栄養に関する提言を作
成しました。この提言が、With コロナ時代の子ども達の望ましい食生活の維持や改善
に役立てば大変嬉しく思います。

【新型コロナウイルス感染拡大下の子どもの栄養に関する問題点】

新型コロナウイルス蔓延に伴い、2020年に行われた休校に伴う給食の停止、経済活
動の減弱による景気低迷、現在も続く三密を回避する生活やテレワークの推進と外出
制限などは、子ども達の食生活にも大きな影響を及ぼしています。

- 1) 給食停止による栄養バランスの悪化（*2020年5～6月には、ほぼ給食再開）
- 2) 景気低迷に伴う貧困による、摂取エネルギーや栄養素不足
- 3) 三密回避による直接的なコミュニケーションの減少とストレス増大
- 4) テレワークの普及による、家庭での食事の簡略化やマンネリ化
- 5) 外出制限による消費エネルギーの減少に伴う肥満の増加や悪化

新型コロナウイルス感染症が蔓延している現在、基本的な感染予防対策とともに、
成長・発達の過程にある子ども達の栄養問題にも目を向ける必要があります。適切な
栄養状態の維持は、感染症に対する防衛体力を高め、落ち着いた環境で美味しくバラ
ンスの良い食事を摂ることは、子ども達の不安を軽減し未来への希望を灯すからで
す。

【提言】 With コロナ時代の子どもの食事

- 1) 水分を十分に与えましょう
(子どもは体重1kgあたりの水分の必要量が大人より多いです)
- 2) おやつは、自然な食物を選びましょう
(菓子類より、いも類、果物、牛乳・乳製品などが適しています)
- 3) 新鮮で良質なたんぱく質を与えましょう
(ハム・ソーセージより、魚、脂が少ない肉、大豆・大豆製品、卵などを利用しましょう)
*ただし、食物アレルギーで制限中の食品は除いてください
- 4) 飽和脂肪酸を控え不飽和脂肪酸を与えましょう
(飽和脂肪酸を多く含むものは、バターや脂の多い牛肉・豚肉など、不飽和脂肪酸を多く含むものは、青魚、アボカド、オリーブ油などです)
- 5) トランス脂肪酸の摂りすぎに注意しましょう
(トランス脂肪酸は、ファストフード、ピザ、ドーナッツやフライドポテトなどの揚げ物、クッキーなどの焼菓子、マーガリンに入っていることが多いです)
*トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを上昇させ動脈硬化を進行させます
- 6) 不足しがちな食物繊維を与えましょう
(食物繊維は、麦ご飯、全粒粉のパン、野菜、きのこ、海藻などに含まれています)
- 7) 砂糖や食塩の摂りすぎに注意しましょう
(味が濃いものは、食欲を増し、肥満などの生活習慣病の原因になります)
- 8) 外食より自宅で調理しましょう
(インスタント製品や惣菜は上手に利用し、インスタント麺などの加工品を使う際は、野菜や海藻などを加えましょう)
- 9) メニュー決定や調理に子どもを参加させましょう
(何らかの形で子どもが参加した料理は、美味しくいただけます)
- 10) 必要なら公的支援や専門家のアドバイスを受けましょう
(経済的理由で食べるものがない場合や、子どもに持病がある場合は一人で抱え込まないようにしましょう)

【最後に】

子どもの生活は、食べること、遊ぶこと、寝ることで成り立っています。子ども達は、必要な食べ物を適切な環境で食べることで、成長していきます。そして、健やかな成長・発達には、体を使って遊ぶことも非常に大切です。現在の、新型コロナウイルス感染蔓延による生活の変化は、子ども達からバランスのとれた美味しい食事を楽しく食べる機会や、体を動かしてストレスを発散する機会を奪っています。栄養とは、「心と体を養い、人や社会を栄えさせる営み」です。家族は、最も小さく基本的な社会の単位であり、家族の起源は、「ともに食べること（共食）」と考えられています。

現在、コロナ禍の影響で、家で食事をする機会が増えています。この機会に、家での食事内容を見直すことによって、子どもの健康的な食事に関する理解が深まり、簡単な調理技術を身につけさせることができれば、子どもにとって一生の宝となるでしょう。この提言によって、子ども達の栄養に関する問題が、“禍（わざわい）転じて福となす”ことを祈っております。

日本小児保健協会 栄養委員会委員長 原 光彦

【参考資料】

- 1) 新型コロナウイルス感染症に関する Q&A:日本小児科学会 HP
https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326 (2021年1月19日 確認)
- 2) 児玉浩子、松田依果、岡山和代：平日を在宅で過ごす子どもの食・栄養・健康の問題と対応 日医雑誌, 2020, 149(5): 883-887.
- 3) Asakura K, Sasaki S: School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrition intake among elementary-school and junior high-school children. Public Health Nutr, 2017, 20(9): 1523-1533.
- 4) 家で食事をつくると、こんないいことあるよ 日本栄養改善学会 HP
<http://jsnd.jp/shokuji.html> (2021年1月19日 確認)
- 5) WHO Nutrition News. Feeding babies and young children during the COVID-19 outbreak
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/feeding-babies-and-young-children-during-the-covid-19-outbreak.html> (2021年1月19日 確認)

【付録】 提言に関する Q&A（保護者の方へ）

Q1. 子どもがお菓子を欲しがるので、つい与えてしまいがちです。

A1. ダラダラ食べる習慣になっているなら、買い置きはせず、見えるところには置きません。

10時と15時というように親子で食べる時間を決めましょう。

1日のおやつエネルギー量のめやすは1～2歳で100～150 kcal、3歳以上は150～250 kcalです。個人差があるので適量は次の食事に影響しない量とします。内容は、自然な食物にすると食事でもとりきれない栄養素を補うことができます。

小学生頃は、適量を自分でコントロールできるように、量や組み合わせを教えたり、食事の後に食べるなどルールを決めて自立を促しましょう。

*ポイント：

水、麦茶などの水分と固形物を組み合わせます。また、カルシウムの不足が指摘されているので牛乳・乳製品を意識するとよいでしょう。エネルギーは表示を見て水分と固形物を合わせて計算します。ジュースとチョコレート菓子の組み合わせのように、甘いものばかりに偏ることを避けます。

Q2. 子どもに朝食を用意しても食べません。どうしたら食べられるようになりますか？

A2. 大人と一緒に食べることで食べるようになることが多いです。お腹が空いた状態にするために早起きの習慣にしていきましょう。味噌汁やシチューのような水分のあるものはのど越しよく、野菜などもやわらかくなるので、食べやすく、食欲をそそります。

サンドイッチやおにぎり等手でつかみやすいものも便利です。ワンパターンでもかまいませんので、おにぎりや味噌汁、サンドイッチと牛乳などがお勧めです。

*ポイント：

夕食時に多めに汁物を作り、残りを冷所に保存して、朝食時に再加熱して利用します。好きな具材を子どもがパンにはさめば、わざわざサンドイッチを作らなくても済みます。粉末やレトルトなどの汁・スープを利用したり、バナナやヨーグルトから始めてもよいでしょう。納豆や卵料理などを定番にすることもお勧めです。

Q3. バランスのとれた食事を教えて欲しいです。

A3. 食事の準備をするとき、総菜を買うときは、主食、主菜、副菜の皿数をイメージします。献立を考える際には、順序を意識します。①主食（ごはん・パン・麺・シリアル）を決めます。②主菜（肉・魚介類、大豆・大豆製品、卵）を決め、調理方法

(ゆでる、煮る、焼く、炒める、揚げるなど)も決めます。③副菜(野菜、いも、海藻、きのこ)を主菜の調理方法と同じにならないように決めます。④汁物・スープ(主菜、副菜に利用していない食材)を決めます。

彩りがある緑黄色野菜や果物は、栄養的な価値があるばかりでなく、料理の見た目を華やかにして食欲を増す効果がありますので、積極的に摂ることが勧められます。

給食などの展示や毎月の献立表も、料理の組み合わせなどが参考になります。保育園、学校などでは、3色食品群、食事バランスガイドなどから栄養素の役割を教えています。家庭でもそれらを活用するとよいでしょう。

Q4. バランスよく作っても全量食べてくれないため、つらくなってしまいます。

A4. 子どもはバランスよく食べられないことが多いです。初めて目にするものは、恐怖心を抱いたりする「食わず嫌い」がみられることがあります。保護者や先生など普段から接している(信頼関係の構築された)人から、励まされたり、誘われたりすることで安心感や自己肯定感が生まれるとともに、自己主張が発達してその後我慢を覚えていくという過程があるので、嫌いな食べ物を無理強いする必要はありません。調理方法(切り方、かたさ、味付けなど)や環境(食材に触れる、友達と食べる、食べる場所を変える、弁当に入れるなど)を工夫して試しながら見守ります。食べる喜びを求めて食べ物を選ぶ(自主性をもたせる)ほうが、成長とともに栄養面で優れた食べ物の組み合わせを作ることができるかと確認されています。そこで、残さず食べることよりも、まずは食材に興味をもたせたり、楽しく食べることを優先しましょう。

Q5. 家庭で食に興味をもたせるには、どんなことができますか？

A5. 食に興味をもたせるには、普段の生活のなかで、食に結び付けて遊んだり、体験したりして楽しく過ごすことが勧められます。それらを通して、食欲という生理的欲求を満たす楽しさ、心地よさを感じられるようにしていきます。

そこで、①手洗い、キッチンや食卓を清潔・安全にする環境整備、②子どもにふさわしい遊びや睡眠、食事などの生活リズムの確立、③言葉がけ、関わりなどで安らぎや安心感を与え、情緒の安定を図ることに努めます。

そのうえで、散歩をしながら畑の作物や近所のお家の庭の果物を観察する、一緒に買い物に行く、箸や食器を運ぶなど配膳や片付けの手伝いをする、一緒に料理をするなどの体験を通して食に興味をもたせることができます。

保育園、学校でもさまざまな食育が行われていますが、家庭でも楽しく食を体験したり、学んだりすることで、知識、表現力、思考力、意欲などが自然に養われることでしょう。

Q6. 子どもと一緒に食事を作ると、どんな良いことがありますか？

A6. 新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、人と人との直接的な交流が少なくなっています。更に、学校教育の現場でも、遠隔授業の導入などによって、以前より実体験を通して学ぶ機会が少なくなっています。子どもと一緒に食事を作ることは、子どもや親にとって様々な利点があります。例えば、楽しみを与えること、食材に関する知識が増えること、様々な調理法を学べること、段取りや協力の大切さを学べること、できあがった料理をより美味しく感謝して頂くことができること、料理のレパートリーが増えて家庭の味が伝承できること、自分は他の人に役立っていることを実感することができること、達成感が得られること、親子の絆が強まることなどがあげられます。

一方、子と一緒に食事の準備をすると、いつもより時間がかかったり、失敗する可能性が高くなるなどの問題点もありますが、何度か経験を積む事で手際も良くなり失敗の回数も減っていきます。初めから上手にできる子どもは少ないので、失敗した経験も成長の糧になると考えて、簡単な料理から取り組むと良いでしょう。一人でも簡単な料理ができることは、大人になった後の、心身の健康を保つ上でもとても大切なことなのです。日本栄養改善学会も、家で食事を作ることの大切さをホームページ上で紹介しています。

Q7. 食を通じて子どもの心に寄り添うには、家ではどのようにすればよいですか？

A7. コロナ禍により、多人数での外出制限が続いている状況だからこそ、これまで以上に家族での食事を楽しみましょう。

私たちは食事が終わったとき、何気なく「ああ、おいしかった！」と口に出すことがあります。「おいしかった！」というのは、食べ物の匂いや味ばかりでなく、食卓の雰囲気が良かったり、食卓での会話が楽しかったことをまとめて表現していることが少なくありません。

幼い子どもの好き嫌いへの対応は、子どもに嫌いな食べ物を強要するのではなく、楽しい食卓を心がけ、嫌いな食べ物を事前に取り除かずに、子どもが食べようと思えば、いつでも食べられるようにしておくとい良いでしょう。子どもが楽しい気持ちで食事に臨んだところ、他の人がおいしそうにその食べ物を食べているのを見て、ふと手を伸ばして食べてみたら、案外とおいしかった・・・そのような経験を積み重ねることによって、だんだんと食べられるようになることも多いです。子どもの様子を長い目でゆったり見守ることをお勧めします。

家庭での食事のあり方は多様化しており、家族揃って手作りの料理を頂くことは難しくなっています。調理時間がないときは調理済み食品を上手に利用して、子どもと一緒に食べることを優先する、子どもだけで食事をとらざるを得ないときは、誰かがそばにいて声をかけるなどの工夫をすれば、日常の食事が子どもにとって楽しく豊かな時間として記憶に残ることでしょう。