

幼児期栄養

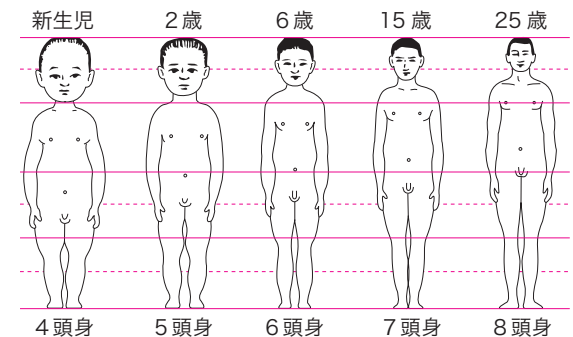
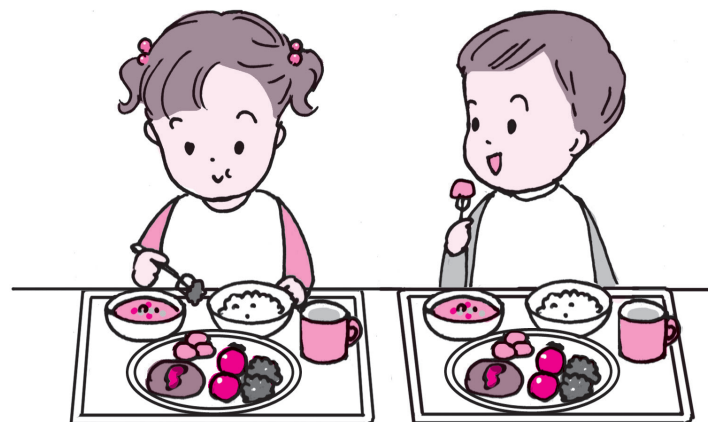


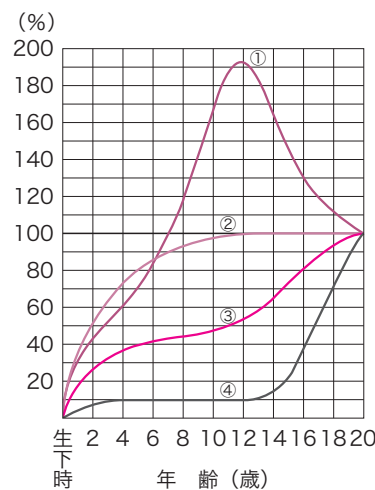
図 2-C-2 年齢による身体各部の釣り合いの変化 (Stratz による)

1 生理的特性

幼児期とは、満1歳から6歳の小学校就学前までをいう。

身体の発育は乳児期ほどではないが、発育・発達著しい時期である。発育の速度には個人差があるが、平均的な発育は、乳幼児身体発育調査(2010)によると次のとおりである。

身長は、1歳で出生時の約1.5倍(男74.8cm, 女73.4cm)、4歳で約2倍、5歳で約2.2倍になる。体重は、1歳で約3倍(男9.24kg, 女8.68kg)、4歳で約5倍、5歳で約6倍になる。頭囲は、1歳で男46.2cm, 女45.1cmになり、50cmになるのは男3歳半, 女4歳半である。胸囲は、出生時頭囲よりも小さいが、1歳で男



- ①リンパ系型：胸腺、リンパ腺
- ②神経系型：脳髄およびその各部、硬脳膜、脊髄、視覚器その他頭部に關する測度
- ③一般型：頭部を除く外面的な身体的測度、呼吸器および消化器官、腎臓、大動脈、脾臓、全体的にみて筋肉、骨格、血液量
- ④生殖器系型：睾丸、卵巢、前立腺、副睾丸、卵管、精囊

図 2-C-1 出生後における身体各部ならびに器官の発育 (Scammon による)

表 2-C-1 幼児の発達状況

年齢	生活・運動	食事
1歳半	<ul style="list-style-type: none"> 目的のある行動をするようになり、じっとしていない 手すりにつかまって階段を昇るようになる 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンで食べようとするが、うまくいかず、手づかみが多い スプーンなどは、わしづかみが多い
2歳	<ul style="list-style-type: none"> 排泄の予告ができる 歩くこと中心から、走ることができるようになる 反抗期がはじまり、自己中心的になる 	<ul style="list-style-type: none"> 器に水を注ぎ、片手でコップを持って飲める
3歳	<ul style="list-style-type: none"> 食事、洗面、入浴、排泄など、基本的には自分で行い、援助を受け入れる 三輪車をこぎ、シーソーなど、バランスをとる遊びもできる 	<ul style="list-style-type: none"> スプーン、フォークの使用がひととおりできる はしを使って食べはじめる
4歳	<ul style="list-style-type: none"> 興味があることに集中でき、左右の手の交互開閉が巧みになり、速さ、強さの調節がきく 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢など行儀はまだきちんとできない
5~6歳	<ul style="list-style-type: none"> 起床、着脱、洗面、排泄など、ひととおりできる 家庭生活から集団生活に移り、友だち同士のチーム遊び、逆上がり、ジグザグ走り、竹馬、前転などが可能となり、就学を迎える 	<ul style="list-style-type: none"> はしを使って食べることが中心になる はしで、かたいもの(豆など)をつまむことができる

46.1cm, 女44.8cmになり、50cmになるのは男2歳半, 女3歳半である。

臓器の発育は、神経系、リンパ系の伸びが著しい。とくに、大脳は満1歳で800gを超え、5歳で1,100~1,200gと、成人の1,300gに近づく(図2-C-1)。

体型は、新生児の4頭身から6頭身に變化する(図2-C-2)。

乳歯の生える時期は、個人差が大きいですが、生後7~8か月ころから生えはじめ、満1歳ころ上下4本ずつ、2歳6か月~3歳6か月ころ上下10本ずつ生えそろふ。

小児の体温は、36.5~37°Cが多いが、測る方法や時間でも異なり、食事、運動、入浴などで上昇する。1分間の呼吸数は20~30、脈拍数は100~110である。1日の尿量は、600~800mL、排尿回数は2~3歳で10回前後である。

睡眠時間は、個人差があるが、昼寝を含めて12~14時間である。昼寝は1~2歳は1~2時間、2~3歳は1時間くらいで、4~5歳になると昼寝をしなくなる。