

## 1 子どもの心身の健康と食生活

### a 子どもの特徴

子どもの特徴とは何だろうか。子どもとおとなの大きな違いは、“子どもは発育する”ことである。このことが、おとなと根本的に異なり、おとなにはみられない特質である。発育の基盤となる要素は、第一に両親から受け継いだ遺伝的な素因である。それをもとに発育を支配する個体の内分泌因子と、身体の発育に欠かせない栄養や、人間が築いてきた文化などを含めた環境因子である。これらが相互に関係をもちながら発育という現象が達成されていく。

発育の時期は、ストップをかけて止めることも、あとになって発育に必要な条件を補うこともできない。したがって、この時期に大切なことは、子どもの成長能力をむしろむくことなく、発育する能力を最大限発揮できるように仕向けることである。もしこの発育期の栄養摂取が不適當であれば、十分な発育が望めないばかりか、健康で活動的なおとなに成長することは期待できない。おとなたちには子どもの発育を支える使命がある。

### b 子どもの食生活の特徴

#### ● めざましい発育をするため多くの栄養素を必要とする

骨格、筋肉、臓器など身体のあらゆる組織をつくるために十分な栄養素の供給が必要となる。また運動機能の発達に伴う活発な身体活動や、活発な代謝作用を営むため、からだは小さいが、体重1kgあたりにすると多くの栄養素を必要とする。これらを過不足なく供給することが重要である。また離乳直後に与えられた食物が、その後の食物に対する嗜好の形成につながる事が解明されている。

#### ● 消化機能が十分に発達していない

多量の栄養素を必要とするにもかかわらず、消化機能が未発達であるため、食物の消化能力、1回（1食）に消化できる量、1日の食事回数に特別な配慮が必要である。

#### ● 感染に対する抵抗力が弱い

胎生期に蓄えた先天性免疫は、生後6か月くらいのあいだに急激に減少する。また生後つくられる後天性免疫の生産が緩慢なため、離乳期から幼児期にいたるまでのあいだは感染に対する抵抗力が非常に弱い。食事による細菌感染を極力さけるため、食品は衛生的に扱う。

#### ● 精神の発達段階に合わせた供食と、望ましい食習慣の形成をめざす

精神発達もめざましい時期である。発達段階に最もふさわしい食物の形態、供食の方法を選び、精神発達を助長するように心がける。また正しい食習慣を身につけさせる第1歩という大切な時期でもある。望ましい食習慣の確立は、健康を維持し、将来生活習慣病の予防につながる。それは個人の幸福ばかりでなく、社会の発展にも貢献するものである。

## 2 子どもの食生活の現状と課題

### a 子どもの健康と食生活にかかわる現状

#### (1) 出生率と乳幼児死亡の動向

##### ● 出生率

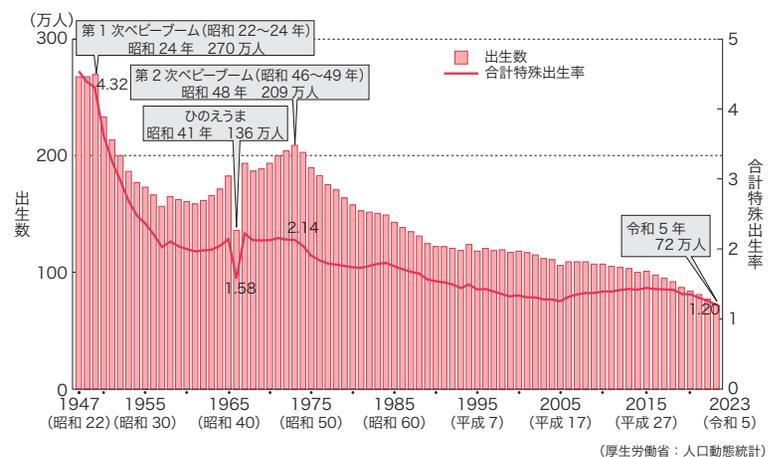
現在、わが国は少子高齢社会となった。そのなかで将来を担う子どもたちへの期待は大きい。2023（令和5）年の合計特殊出生率（女性が一生に産む子どもの数）は前年を下回って過去最低の1.20となり、人口を維持するために必要な2.08を大幅に下回っている。2020年の国勢調査によると、日本人の人口は前回（2015年）からさらに減少し、0.6%減となった。このままていくと、わが国の人口は減少していくと予測される（図1-1）。

##### ● 乳児死亡の動向

生後1年未満の死亡を乳児死亡といい、乳児死亡率（出生1,000人あたりの死亡数）は、その地域の衛生状態の良否、経済、教育などの社会状態を反映する。わが国の乳児死亡率は、大正末期までは150以上であったが、1940（昭和15）年には100以下となり、以後76.7（22年）、30.7（30年）、10.0（50年）と減少し、2023（令和5）年には1.8と、世界最高水準に達している。

また、乳児死亡の要因は、先天的なものと後天的なものに大きく分けられ、生後しばらくのあいだは環境に対する適応力が弱いことと、妊娠・分娩の影響もあり、先天的な要因による死亡が多い。一方、それ以降になると、細菌感染や不慮の事故など後天的な要因

図1-1 出生数および合計特殊出生率の推移



（厚生労働省：人口動態統計）