

## 小児歯科患者の食生活に関する調査報告

籾 早 苗 太 田 信 子

### A Study on the Relationship between Dental Caries and Diet and Habit in Low Age Children

Sanae EBIRA Nobuko OTA

#### 緒 言

埼玉県某歯科医院では小児の歯の健康及びそれ  
をととして、全身の健康を守りより良い成長発育が  
なされるようにという目標で疾病治療と並行して小  
児保健指導行なっている。

齲蝕予防を動機として来院した母親でも子供の全  
般的な健康と食生活との関連についてほとんど知識  
を持っていないのが現状であった。その為母親の理  
解を深める為に保健指導を行なっている。今回は小  
児歯科保健指導の初診時基礎資料及び食生活指導の  
資料を基に食事環境についての知見を報告する。

#### 方 法

調査地域及び対象者：大宮市及びその近郊在住の小  
児保険受診者1歳～2歳計30名である。

内訳は1歳児（男3名・女3名の計6名）と2歳児  
（男13名・女11名の計24名）

調査時期：2002年5月～2002年11月迄

調査方法：調査対象の歯科医院は一般歯科開業医で  
あること、口腔保健指導のうち、栄養士により食生  
活指導がされていることから我々は当院を調査対象  
とした。方法は歯科保健指導受診希望者（母親教室  
の中で、食生活調査用紙（表一）を渡し、連続3

表一1

食生活調査用紙

小児歯科保健指導調査用

氏名					歳 ヲ月																			
月 日 ( )					月 日 ( )					月 日 ( )														
時 間	献 立	材 料	目 安 量	分 量	時 間	献 立	材 料	目 安 量	分 量	時 間	献 立	材 料	目 安 量	分 量										
日	起床	昼寝	就寝		起床	昼寝	就寝			起床	昼寝	就寝												
	・	・	・		・	・	・			・	・	・												
記																								

表-2 (i)

11月8日(火)					11月9日(水)					11月10日(木)				
時間	献立	材料	目安量	分量	時間	献立	材料	目安量	分量	時間	献立	材料	目安量	分量
9:00	パン	パン	2個		12:00	ご飯		茶碗一杯		12:00	パン		1個	
	牛乳	牛乳		200cc		目玉焼き		白身			牛乳	牛乳		200cc
	りんご	りんご	半分			みそ汁	白菜	茶碗二杯		15:00	りんご		半分	
13:00	ハンバーガー	パン	少々			牛乳			200cc		まぜご飯	しいたけ	少々	
		肉	少々		16:30	焼きそば	そば	少々				人参	少々	
	ポテト	いも	1袋			ジュース			200cc			ご飯	茶碗一杯	
	牛乳	牛乳		200cc	20:00	カレーライス	ご飯	茶碗二杯			牛乳	牛乳		600cc
15:00	肉まん		1つ				人参	少々		19:00	ご飯		茶碗半分	
	牛乳			200cc			じゃがいも	少々			みそ汁	茄子	茶碗一杯	
19:00	ご飯		茶碗一杯				肉	少々			パン		2個	
	みそ汁	白菜	茶碗一杯				玉ねぎ	少々			せんべい		2枚	
	煮物	こんにゃく	少々			サラダ	りんご		50g		牛乳	牛乳		200cc
		人参		30g			柿	半分						
		肉	少々			牛乳	牛乳		300cc					
22:00	鯖の味噌煮	鯖		20g										
	みかん		少々											
	りんご			50g										
	ドーナツ		2個											
日	起床 8:30	昼寝 16:00	就寝 1:00		起床 12:00	昼寝 なし	就寝 24:00			起床 12:00	昼寝 なし	就寝		
記	このごろ、ご飯よりパンの方が好きです。				朝が遅いので、朝食がずれました。					水の変わりに牛乳をのませているので1日に多いと1リットル飲むことがあります。				

日間の食生活内容を記入してもらい(表-2)回収時、再度母親と対面調査して記録不足や不備の部分を補足するという方法で行った。回収したこれらの記録から、0歳から6歳197名の中の、1歳~2歳30名について下記の内容についてまとめたので報告する。

調査内容:

1. [食生活リズムについて]

(1)就寝時間(2)起床時間(3)食事の時間

(①朝食②昼食③夕食④間食⑤間食の回数)

2. [食事内容について]

(1)主食の種類(2)主食について(①朝食②昼食③夕食)(3)副食の内容(4)副食と間食の主な食品(①朝食②昼食③夕食)(5)間食について

結 果

1. [食生活リズム]

(1)就寝時間(図-1):21時00分から21時59分に就寝した1歳児は70%・2歳児は45%であったが22時00分以降には1歳児18%・2歳児34%あり、この中で24時00分以降に就寝した1歳児は12%もいた。

(2)起床時間(図-2):6時00分~6時59分に起

床した1歳児は28%で2歳児は13%である。7時00分~7時59分では1歳児49%・2歳児52%と多かった。8時00分以降は1歳児23%で2歳児は37%。その中で12時以降の起床が1歳児に11%もあった。

(3)食事の時間(図-3~6)

①朝食(図-3):7時00分~7時59分までは1歳児39%・2歳児の29%、8時00分~8時59分までは1歳児で39%・2歳児は46%と多かった。9時00分以降は1歳児22%・2歳児25%であったがその中には1歳児で12時00分以降に朝食を11%も摂っていた。2歳児でも9時00分~10時29分までの間25%もあった。

②昼食(図-4):11時00分~11時59分には1歳児6%・2歳児9%で、12時00分~12時59分までは1歳児で44%・2歳児で67%と多かった。13時00分~13時59分では1歳児38%・2歳児24%であった。また、15時以降に1歳児で12%もあった。

③夕食(図-5):18時00分~18時59分では1歳児47%・2歳児36%であり、19時00分~19時59分では1歳児で47%・2歳児54%と多かった。20時00分以降の夕食では1歳児に6%もあった。

表-2 (ii)

5月25日(木)					5月26日(金)					5月27日(土)				
時間	献立	材料	目安量	分量	時間	献立	材料	目安量	分量	時間	献立	材料	目安量	分量
9:00	ミルク	牛乳		100 cc	9:30	のり巻き	ご飯		100 g	9:00	ご飯		四分の一	
	ぶどうパン			5 g			のり	半分			漬物	胡瓜	1 切	
11:00	いなり寿司	油揚げ	半分				ふりかけ		10 g	9:30	牛乳			180 cc
		ご飯	一握り				ごま塩		5 g		牛乳			150 cc
15:00	ジュース	りんご		250 cc		麦茶			100 cc	10:25	西瓜	小玉西瓜	半分	
	焼きそば	めん		50 g	14:00	南瓜の種			5 g	11:35	アイス		1 本	
		キャベツ		5 g		チョコケーキ			1 個	11:50	牛乳	牛乳		250 cc
		油		少々		麦茶			50 cc		アンパン		1 個	
20:00	麦茶			100 cc	18:00	ご飯			50 g	14:00	チャーハン	ご飯	茶碗一杯	
	ごはん			20 g		ハムカツ		1 枚				グリーンピース	3 粒	
	グラタン	マカロニ	5 本		20:00	アイス			20 g			焼き豚	少々	
		お肉ソース		5 g		漬物	胡瓜	1 本				ねぎ	少々	
	西瓜	小玉西瓜		80 g								人参	少々	
	焼き魚	鮭		8 g								だし	少々	
	りんご		半分									牛乳	牛乳	50 cc
										15:00	牛乳	牛乳		150 cc
										19:00	ハンバーグ	牛挽		25 g
												玉ねぎ	少々	
												パン	少々	
												卵		6 g
												油	少々	
												ケチャップ	少々	
												ソース	少々	
											みそ汁	豆腐	少々	茶碗一杯
												味噌	少々	
												だし	少々	
											ご飯		茶碗一杯	
											漬物	胡瓜	1 本	
											サラダ	レタス	2 枚	
												マヨネーズ	少々	
日	起床 8:00	昼寝 なし	就寝 23:00		起床 8:00	昼寝 なし	就寝 22:30			起床 8:00	昼寝 なし	就寝 23:30		
記														

④間食(図-6): 午前の間食は、10時00分~10時59分では1歳児14%・2歳児で12%であった。昼食時間に近い11時00分~11時59分には2歳児に8%もいた。午後の間食は、14時00分~15時59分に1歳児39%・2歳児は23%おり、22時00分以降では1歳児

14%・2歳児では16%、22時30分以降に間食を摂った2歳児が1%あった。

⑤間食の回数(図-7): 午前(10時00分)・午後(15時00分)の2回食を基本とし、3回食以上は午後及び夕食後に摂っている小児である。2回食では

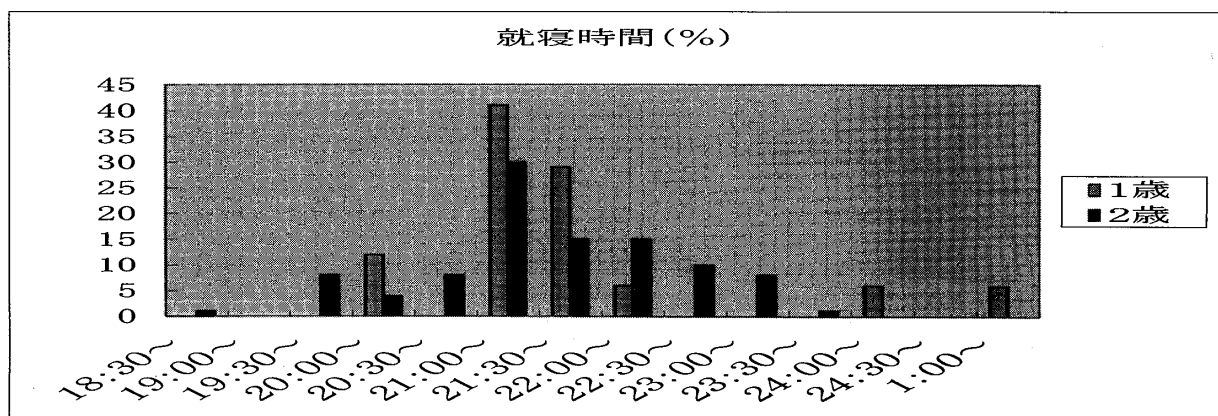


図-1

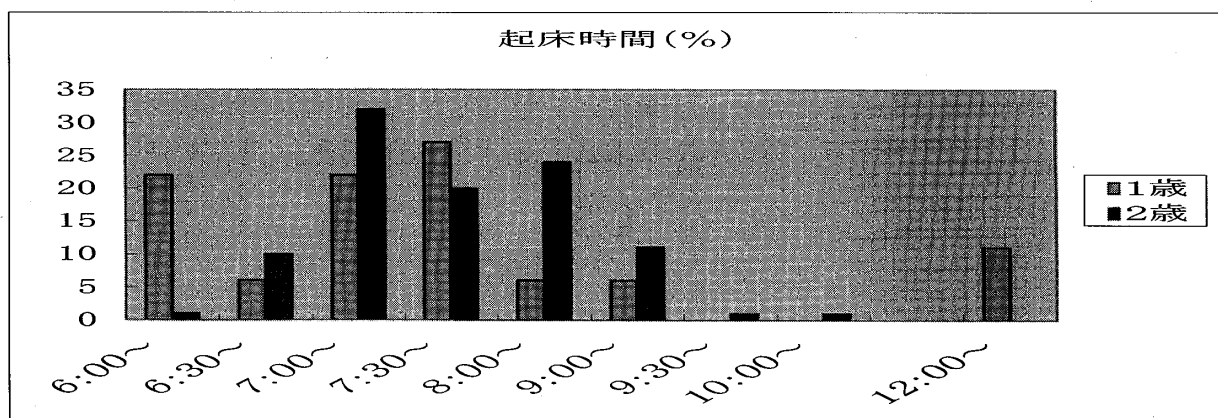


図-2

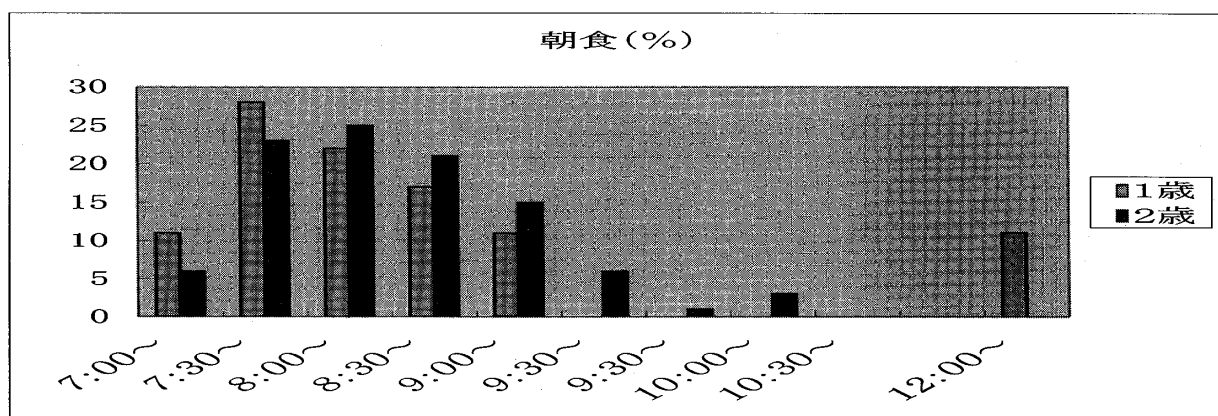


図-3

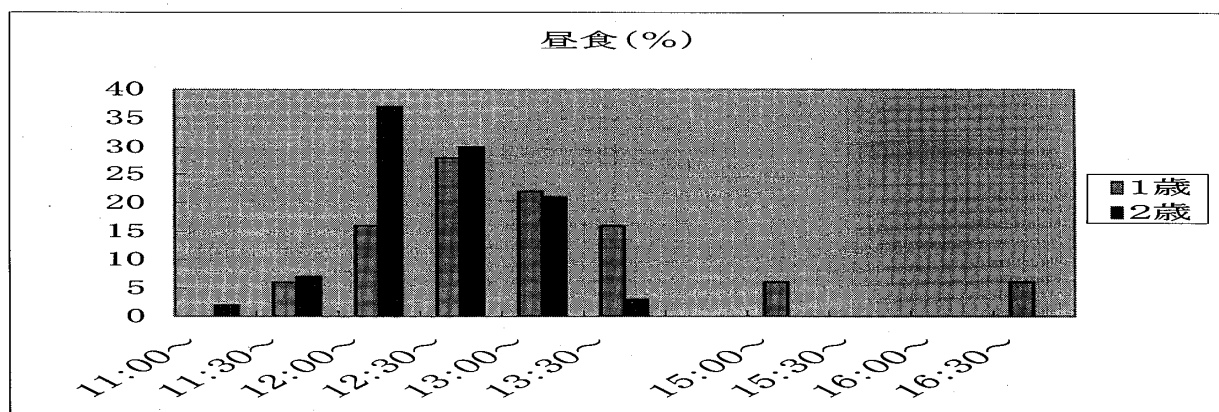


図-4

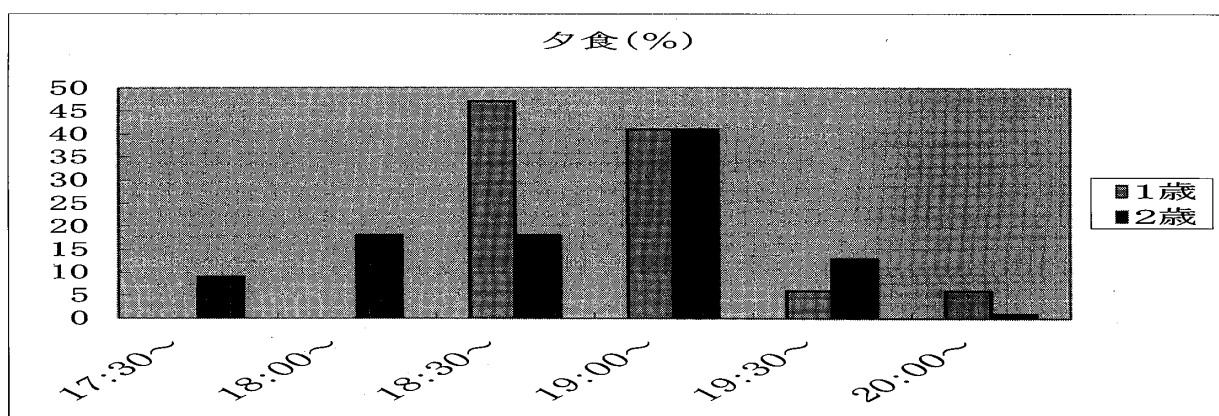


図-5

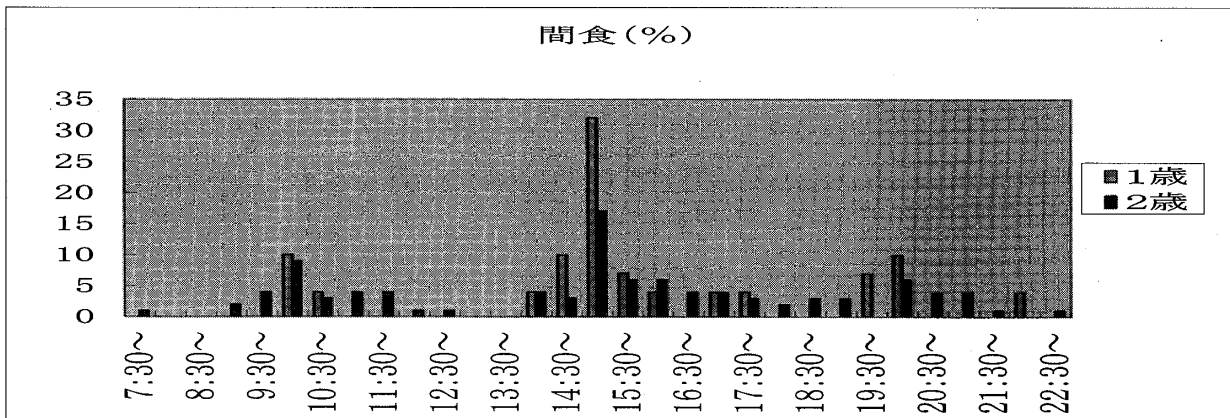


図-6

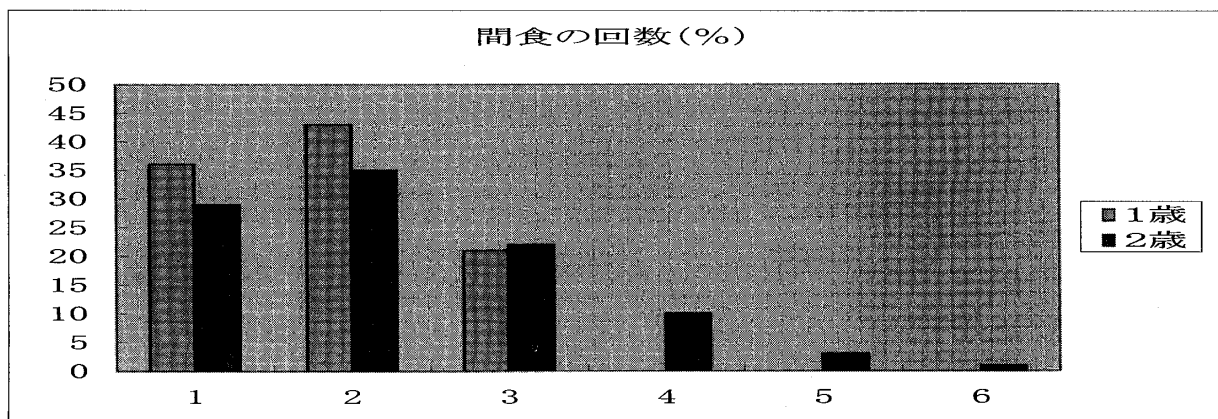


図-7

1歳児43%・2歳児35%であった。3回食では1歳児が21%・2歳児では22%あり、4回食以上では1歳児にいなかったが、2歳児に14%あった。

## 2. [食事内容]

### (1)主食の種類について (図-8～10)

《朝食》：図-8に示した様に、1歳児においてパン類と米飯の比率はパン食が12%多く、麺類その他はなかった。2歳児ではパン類と米飯の比率は米飯がパン食より16%多く、麺類やホットケーキ等も摂っていた。

《昼食》：図-9に示したが、1歳児では米飯が43%と最も多く、パン類と麺類は同比率であった。2歳児では麺類が最も多く、パン類は比較的少なかった。

《夕食》：図-10に示した通り、1歳児では米飯を90%・2歳児でも95%で多く、麺類やパン類は少なかった。

### (2)主食について [朝・昼・夕] (表-3)

#### ①朝食の内容

《ご飯類》：1歳児では白飯が36%と多く、ふりかけご飯が25%ありその他、海苔ご飯や卵ご飯等があった。2歳児では白飯が55%と多く次いでおにぎり、

その他に卵ご飯や海苔ご飯等だった。

《パン類》：1歳児では菓子パンが60%と最も多く、トーストやピザトーストもあった。2歳児では菓子パンが42%次いでトースト、その他にサンドイッチやホットドッグ、ドーナッツ等であった。

《麺類》：1歳児には無かった。2歳児では焼きそばが67%あり、その他にざるそばがあった。

《その他》：1歳児は無かったが、2歳児でホットケーキが50%あり、他にコーンフレークや餅があった。

#### ②昼食の内容

《ご飯類》：1歳児は白飯 おにぎり、海苔巻きが22%であった他、カレーライスや混ぜご飯等であった。2歳児ではおにぎりが25%次いで白飯21%の他にチャーハン等であった。

《パン類》：1歳児ではハンバーガーが40%であった。次いでサンドイッチ、フレンチトーストや菓子パンであった。2歳児では菓子パンやハンバーガーが25%であった。次いでピザが17%その他にドーナッツやピザトースト等であった。

《麺類》：1歳児はラーメンが60%次いで冷やし中華やうどんが各々20%であった。2歳児では焼きそば

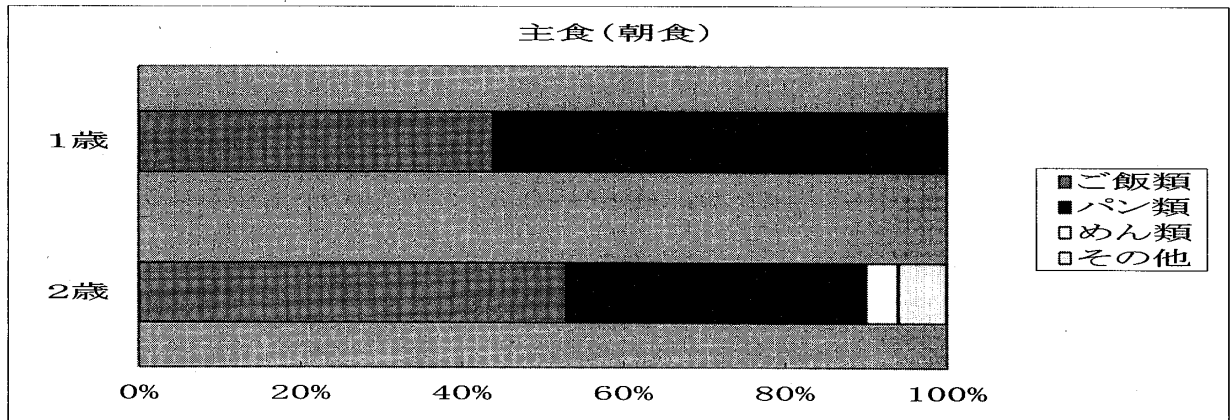


図-8

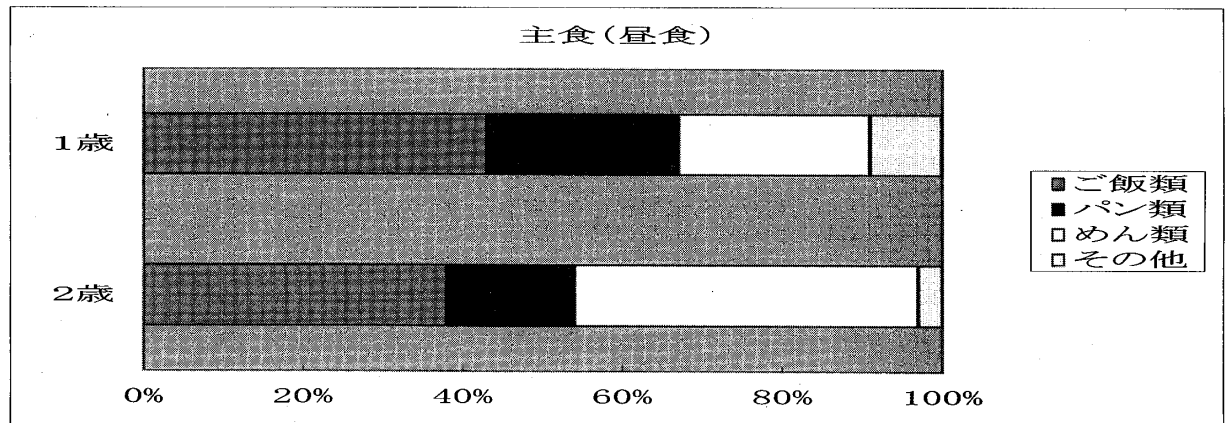


図-9

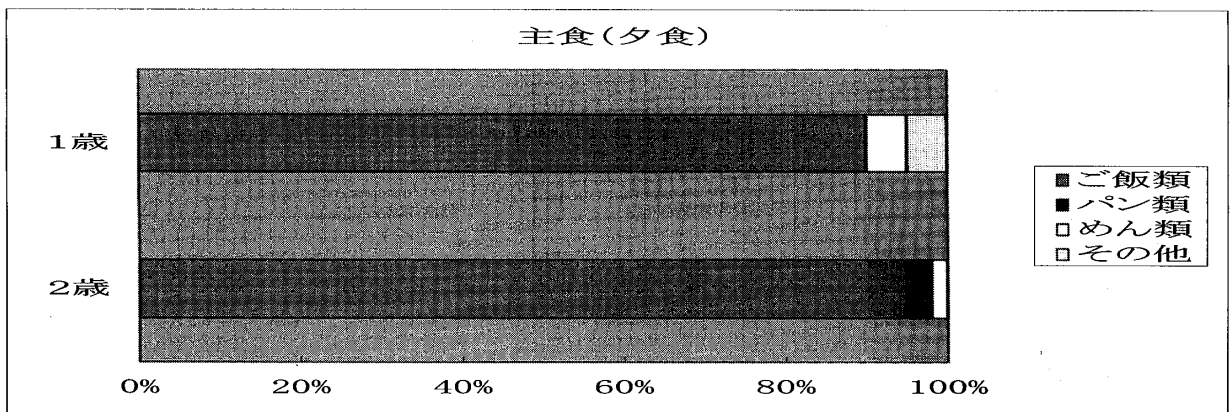


図-10

が33%、うどんが24%であり、他にソーメンやラーメン等があった。

《その他》：1歳児ではホットケーキが100%であった。2歳児はホットケーキとお好み焼きが各々50%であった。

### ③夕食の内容

《ご飯類》：1歳児では白飯が41%と多く、カレーライス、ふりかけ、海苔ご飯が各々12%あった。2歳

児では白飯が57%の他にカレーライスや卵ご飯、稻荷寿司、鰻井等であった。

《パン類》：1歳児には無かったが、2歳児では菓子パンを摂っていた。

《麺類》：1歳児では焼きそば、2歳児では五目そばであった。

《その他》：1歳児で餅を摂っていたが、2歳児では無かった。

表-3

## 主食について

	1歳児						2歳児					
	朝	%	昼	%	夕	%	朝	%	昼	%	夕	%
ご飯類	ご飯	36	ご飯	22	ご飯	41	ご飯	55	おにぎり	24	ご飯	57
	ふりかけご飯	25	おにぎり	22	カレーライス	12	おにぎり	15	ご飯	21	カレーライス	10
	のりご飯	13	のり巻き	22	ふりかけご飯	12	卵ご飯	13	チャーハン	17	卵ご飯	3
	卵ご飯	13	カレーライス	11	海苔ご飯	12	のり巻き	3	エビピラフ	7	稲荷寿司	3
	納豆ご飯	13	まぜご飯	11	のり巻き	6	山芋ご飯	3	カレーライス	7	鰻丼	2
			山菜ご飯	11	おにぎり	6	のりご飯	3	卵ご飯	7	ドライカレー	2
					おじゃ	6	ぞうすい	3	まぜご飯	3	ちらし寿司	2
					しめじご飯	6	たらこご飯	3	ちらし寿司	3	おにぎり	2
							お茶漬け	3	ケチャップご飯	3	ドリア	2
									納豆巻き	3	たらこご飯	2
パン類	菓子パン	60	ハンバーガー	40			菓子パン	42	菓子パン	25	菓子パン	100
	トースト	20	サンドイッチ	20			トースト	34	ハンバーガー	25		
	ピザトースト	20	フレンチトースト	20			サンドイッチ	8	ピザ	17		
			菓子パン	20			ホットドック	8	ドーナツ	8		
							ドーナツ	4	ピザトースト	8		
							ホットサンド	4	ホットサンド	8		
									サンドイッチ	8		
麺類			ラーメン	60	焼きそば	100	焼きそば	67	焼きそば	33	五目そば	100
			冷やし中華	20			ざるそば	33	うどん	24		
その他			うどん	20					そうめん	15		
									ラーメン	12		
									ナポリタン	9		
									そば	3		
									冷やし中華	3		
			ホットケーキ	100	もち	100	ホットケーキ	50	ホットケーキ	50		
							コーンフレーク	25	お好み焼き	50		
							もち	25				

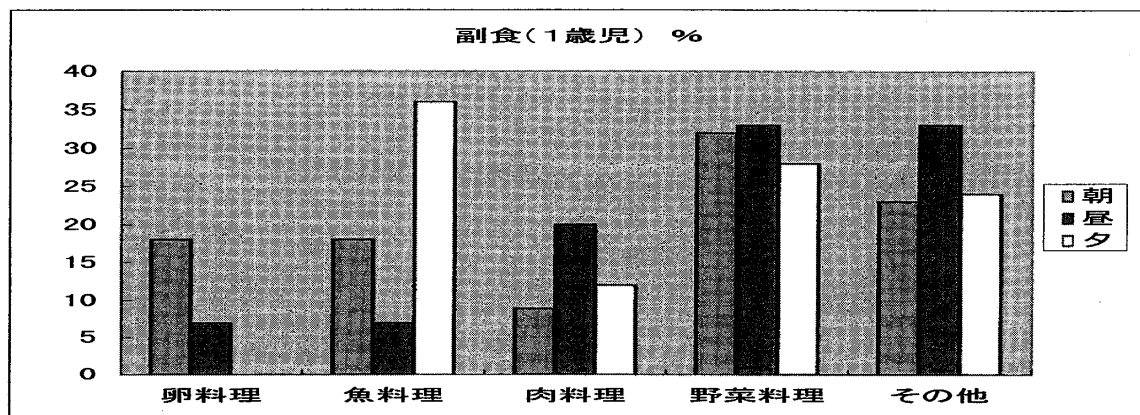


図-11

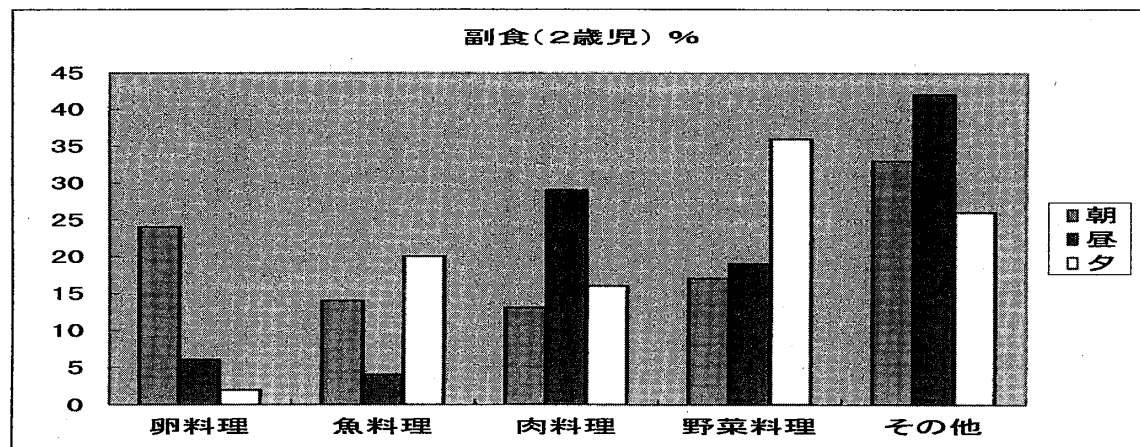


図-12



表－４ 副食と間食の主な食品

食品群	朝		昼		夕	
	主な料理	%	主な料理	%	主な料理	%
牛乳及び乳製品	牛乳	93	牛乳	50	牛乳	100
	チーズ	7	チーズ	50		
卵	目玉焼き	50	卵焼き	100		
	スクランブルエッグ	25				
	卵焼き	25				
魚	干物	50	干物	100	干物	22
	しらす干し	50			煮付け 11 鰹のから揚げ 11 刺し身 さつま揚げ 鯖の味噌煮	
肉	鶏のから揚げ	50	鶏のから揚げ	33	ジンギスカン	34
	ウィンナー	50	肉団子	34	鶏のケチャップ煮	33
			メンチカツ	33	肉じゃが	
豆						
芋					フライドポテト 50 じゃがいも炒め 50	
野菜	漬物	43	サラダ	40	サラダ	44
	サラダ	29	野菜炒め	40	煮物	14
	煮物	14	煮物	20	八宝菜	14
	野菜炒め				浸し	
果物	りんご	100	みかん	67	梨	67
			梨	33	西瓜	33
海藻	昆布の佃煮	100	昆布の佃煮	100	昆布の佃煮 50 ひじき煮 50	
飲み物	ジュース	60	ジュース	33	麦茶	50
	コーヒー牛乳	40	ヤクルト	33	ウーロン茶	50
			麦茶			
汁物	みそ汁	100	スープ	67	みそ汁	90
			みそ汁	33	スープ	10
間食 (おやつ)	果物 牛乳 ポテトチップ センべい オレンジード チョコレート 飴 ヨーグルト					

## (3) 副食の内容

## 1 歳児 (図－11)

[朝食]：野菜料理が32%次いでその他が23%であった。

[昼食]：野菜料理とその他が33%と同じ比率であった。

[夕食]：魚料理が37%、野菜料理が29%であった。

## 2 歳児 (図－12)

[朝食]：その他が33%であり次いで卵料理が24%であった。

[昼食]：その他が42%であり次いで肉料理29%であった。

[夕食]：野菜料理36%、その他が26%であった。

## (4) 副食と間食の主な食品 (表－4～5)

## ①朝食について

## 1 歳児の朝食

表－５ 副食と間食の主な食品

食品群	朝		昼		夕	
	主な料理	%	主な料理	%	主な料理	%
牛乳及び乳製品	牛乳	81	牛乳	82	牛乳	79
	ヨーグルト	19	ヨーグルト	18	ヨーグルト	21
卵	目玉焼き	17	ゆで卵	34	ゆで卵	25
	ハムエッグ	17	ハムエッグ	33	卵焼き	25
	卵焼き	13	オムレツ	33	茶碗蒸し	25
	ゆで卵				卵豆腐	25
	ベーコンエッグ					
	スクランブルエッグ					
	にら玉					
	かに玉					
魚	しらす干し	31	ぶりの照焼き	50	焼き魚	38
	焼き魚	31	焼き魚	50	煮魚	14
	干物	15			しらす干し	8
	鯖の水煮				照焼き	
	サンマの蒲焼き				ねぎとろ	
	小女子				いかさし	
肉	ハム	58	唐揚げ	29	餃子	14
	ウィンナー	33	ハンバーグ	21	焼き肉	14
	ミートボール	9	ウィンナー	21	焼き鳥	10
			フライドチキン		ハンバーグ	
			焼き鳥		から揚げ	
			ポークソテー		豚肉の生姜焼き	
豆	納豆	67	煮豆	50	枝豆	40
	煮豆	22	納豆	50	冷奴	33
	冷奴	11			湯豆腐	13
					納豆	
芋	フライドポテト	34	フライドポテト	66	コロッケ	100
	山芋	33	ふかし芋	17		
	コロッケ	33	こふきいも	17		
野菜	漬物	38	サラダ	33	野菜炒め	24
	サラダ	19	トマト	22	サラダ	21
	野菜炒め	19	コーン炒め		漬物	15
	トマト				トマト	
	酢の物				浸し	
果物	西瓜	34	キウイ	34	西瓜	29
	みかん	25	メロン	33	みかん	21
	メロン	17	バナナ	33	メロン	17
	柿				りんご	
	りんご				キウイ	
海藻	のり	100			ひじきの煮物	100
飲み物	麦茶	24	ジュース	46	麦茶	43
	ミロ	24	麦茶	21	ジュース	36
	ジュース	18	ヤクルト	13	ミロ	14
	コーヒー牛乳		ミロ		ヤクルト	
	ヤクルト		カルピス			
汁物	みそ汁	96	スープ	46	みそ汁	66
	スープ	4	みそ汁	27	スープ	14
			吸い物	18	吸い物	11
			とん汁		けんちん汁	
間食 (おやつ)	牛乳 ジュース 果物 センべい ヨーグルト スナック菓子 アイスキャンディ					

《牛乳及び乳製品》：牛乳が93%であり、次いでチーズが7%あった。

《卵料理》：目玉焼きが50%と半数を占め、次いでス



クランブルエッグや卵焼きであった。

《魚料理》：アジの干物としらす干しが各々50%であった。

《肉料理》：鶏のから揚げとウインナーソーセージが各々50%であった。

《豆類》：なし

《芋類》：なし

《野菜料理》：漬物が43%あり次いで野菜サラダや煮物、野菜炒めであった。

《果実類》：りんごだけであった。

《海藻類》：昆布の佃煮であった。

《汁物》：味噌汁であった。

《飲み物》：ジュースとコーヒー牛乳各々40%であった。

#### 2歳児の朝食

《牛乳及び乳製品》：牛乳が81%でヨーグルトが19%であった。

《卵料理》：目玉焼き、ハムエッグが各々17%であり次いでゆで卵、玉子焼き、ベーコンエッグ等であった。

《魚料理》：しらす干と焼き魚が各々31%で、その他は干物や小女子等であった。

《肉料理》：ハムが58%、ウインナーソーセージが33%その他ミートボールであった。

《豆類》：納豆が67%で煮豆が22%であった。

《芋類》：フライドポテトが34%でありその他に山芋やコロッケが各々33%であった。

《野菜料理》：漬物が38%あり、次いで野菜サラダと野菜炒めであった。

《果物類》：西瓜が34%でみかん25%であった。

《海藻類》：焼き海苔であった。

《汁物》：味噌汁が96%、スープ4%であった。

《飲み物》：麦茶やミロが各々24%あり、その他にジュースが18%であった。

#### ②昼食について

##### 1歳児の昼食

《牛乳及び乳製品》：牛乳とチーズが各々50%であった。

《卵料理》：全員卵焼きであった。

《魚料理》：干物が100%であった。

《肉料理》：肉団子が34%で鶏のから揚げ、メンチカツが各々33%であった。

《豆類》：なし

《芋類》：なし

《野菜料理》：野菜サラダと煮物が各々40%次に煮物であった。

《果物類》：みかん67%、梨33%であった。

《海藻類》：昆布の佃煮であった。

《汁物》：スープ類が67%と多く次いで味噌汁が33%であった。

《飲み物》：ジュース類とヤクルトが各々33%その他は麦茶であった。

#### 2歳児の昼食

《牛乳及び乳製品》：牛乳が82%であり、次いでヨーグルトが18%であった。

《卵料理》：ゆで卵が34%で、ハムエッグやオムレツが各々33%であった。

《魚料理》：ぶりの照り焼きと焼き魚が各々50%であった。

《肉料理》：から揚げが29%、ハンバーグとウインナーソーセージが各々21%であった。

《豆類》：煮豆と納豆が各々50%であった。

《芋類》：フライドポテトが66%次いでふかし芋とこふき芋であった。

《野菜料理》：野菜サラダが33%次いでトマトであった。

《果実類》：キュウイが34%、メロンとバナナが33%であった。

《海藻類》：なし

《汁物》：スープが46%あり、次いで味噌汁、吸い物の順であった。

《飲み物》：ジュース類が46%と多く次いで麦茶、ヤクルトの順であった。

#### ③夕食について

##### 1歳児の夕食

《牛乳及び乳製品》：全員牛乳であった。

《卵料理》：なし

《魚料理》：干物が22%、から揚げ、さつま揚げが各々11%、他に煮つけ、刺身や蒲焼であった。

《肉料理》：鶏肉のケチャップ煮、ジンギスカンや肉じゃがであった。

《豆類》：なし

《芋類》：フライドポテトとじゃが芋炒めであった。

《野菜料理》：野菜サラダが44%でありその他に煮物やお浸しであった。

《果実類》：梨が67%で西瓜は33%であった。

《海藻類》：昆布の佃煮とひじきの煮物が各々50%であった。

《汁物》：味噌汁が90%と多く、他はスープであった。

《飲み物》：麦茶とウーロン茶が各々50%であった。

2歳児の夕食

《牛乳及び乳製品》：牛乳が79%次いでヨーグルトが21%であった。

《卵料理》：ゆで卵、卵焼き、茶碗蒸し、卵豆腐が各々25%であった。

《魚料理》：焼き魚が38%で、煮魚は14%であった。

《肉料理》：餃子と焼肉が各々14%であり、次いで焼き鳥が10%その他にハンバーグ等があった。

《豆類》：枝豆が40%、冷奴が33%であった。

《芋類》：コロケであった。

《野菜料理》：煮物が24%、次いで野菜サラダ21%、漬物が15%であった。

《果実類》：西瓜29%、みかんが21%であった。

《海藻類》：ひじきの煮物であった。

《汁物》：味噌汁66%次いでスープ、吸い物であった。

《飲み物》：麦茶が43%、ジュースが36%他にミロやヤクルトであった。

(5)間食について

1歳児：間食に用いた食品の多かったものは、果物（リンゴが最も多く、柿、梨等）であった。次いで牛乳、せんべい、オレンジード、ポテトチップ、チョコレート、クッキー、ヨーグルト等であった。

2歳児：牛乳が最も多く、ジュース、果物（西瓜が最も多くキウイ、メロン、バナナ、等）であり次いでアイスキャンデー、せんべい、ヨーグルト、スナック菓子等であった。

## 考 察

食事の役割は子供の体と心を育てるものであり楽しく美味しい食事をする為の配慮も必要である。乳幼児期は発育の目覚ましい時期であり、永久歯の形成期でもある。この時期の生活習慣（特に食生活習慣）は大人になってからの健康にも大きな影響を与えとも云われている。健康な心身を作る基本であるバランスのとれた食事をする為の生活リズムは、子供達にとって大きなファクターとなる。

小児歯科保険指導の中で、齲蝕予防を動機として来院した母親でも子供の全般的な健康と食生活との関連についてほとんど知識を持っていないのが現状

であった。生活の基本となる《生活リズム》のみだれが多く、食生活に大きな影響を与え、幼児期に大切な生活習慣の躰はおろそかになりがちであった。

就寝時間について1歳児では9時～10時に就寝しているが、12時以降に12%もいた。2歳児では10時～12時の間が半数もいた。これは子供達が大人の生活に巻きこまれていることを示していると考えられる。今回は提示していないが、起床してから朝食までの時間が1・2歳児全体でみると、5分以内から20分以内で29%あり、これでは食欲がわかず、あまり食べられないのが当然である。また、洗顔、排便、挨拶等の幼児期に大切な生活習慣の躰もおろそかにされていると思われ《間食》についてもおやつとの与え方と齲蝕との関係について種々論議されているが、今回の状況からも甘味の多いおやつが多く、手作りのおやつが少ないのが目立つ。おやつが食事に悪影響してはいけないので、内容と与え方を考え直すことが必要である。子供の時代から我慢と躰の基本として学び、親が子供にどう与えるべきか理解する。そしてこれが齲蝕予防の基本である事も認識することが大切と考える。《食事内容》では咀嚼機能の発達に見合った食事形態の不足、食品の種類は少なく、又料理の工夫も乏しく手作り料理が少なく愛情がこもった家庭独特の料理が見られなかった。食事の量や質についても子供の発育上問題が多かった。心身ともに著しく成長する時期、乳歯は未完成で消化能力は不十分である。発育に合わせた栄養、適切な調理法そして良い生活習慣を確立して行くことが大切であるが現状は子供の生活をあまり考えない家庭もあり、家族の健康をあずかる母親の認識が低いことがうかがえる。我々は小児の心身の健康を守り、より良い成長がなされるようにという目的で、疾病治療と並行して保険指導を手伝ったが、小児を取り巻く環境は年々複雑となっている。

日本は世界でも有数な物資の豊かな国となり、食料品は実に豊富であり、日本型食生活は平均的にみればバランスが良いと評されている。しかし、我々の調査した小児の食生活は、決して豊かであるとは言えない。《食品摂取状況》についての報告は次回に見送るが、発育に必要な蛋白質及びエネルギーの摂取は個人差が大きく、カルシウムやビタミンの不足が目だった。

小児期に生活の基本となる「食習慣」を規則正し

くする事は子供の身心の安定にも役割を果たすものであり、親の都合で子供の生活を崩すことのないよう指導する事によって母親の理解を深めたいと願っている。

近年経済の不況に伴って夫婦共働き、単身赴任、リストラ等又低年齢の犯罪等の事件も多く家庭生活も平穏ではない。しかしそのような状況であっても、親の責務として生活のリズムを出来るだけ軌道にのせ、愛情のある食事作り、偏りのない食事と躰は次の世代を担う子供達へ食文化をも含めて伝承する事も大切であると考えます。

我々は食物栄養教育に携わっている立場として、より良い家庭環境や社会環境を作る為の一つとして、正しい食生活のあり方及び栄養教育の普及そして栄養に関する知識を習得すべき学校教育をどのように考えていくべきか等今後の課題であると考えます。

## 要 約

埼玉県某歯科医院で行っている初診時基礎資料及び食生活指導の資料を基に、1歳と2歳の食生活について調査資料及び聞き取り調査を行った。

1) 生活習慣について、就寝時間、起床時間、食事時間(朝食・昼食・夕食・間食)について生活状態の把握をした。その結果、生活の基本である生活リ

ズムのみだれが多く、食習慣に悪影響を与え、小児期に大切な生活習慣の躰はおろそかになりがちな結果であった。

2) 食事内容について咀嚼機能に見合った食事形態の不足、食品の種類も少なかった。心身ともに著しく成長する時期、乳歯は未完成で消化能力は不十分である。料理の工夫も乏しく手作り料理は少なく、愛情のこもった家庭独特の料理が見られなかった。食事の量や質についても子供の発育上問題が多かった。

## 参考文献

- 1) 垣本充, 河野友美, 渡部由美, 岡崎卓司, 碑田豊治: 幼児の栄養摂取とう触との関係, 小児歯誌, 20: 1981
- 2) 森律子, 太田信子, 簗早苗: 幼児う触と食生活に関する研究, 駒沢女子短期大学研究紀要, 20, 1987
- 3) 太田信子, 簗早苗, 森律子, 小山トク, 渡辺孝夫: 幼児における栄養とう触の現状, 小児歯誌 26-3, 1988
- 4) 宮崎叶: 四訂保母のための小児栄養, 光生館, 東京, 1986