

母子に対する栄養指導の指針策定に関する研究

高橋悦二郎¹⁾、水野 清子²⁾、染谷 理絵²⁾、西川 寿子²⁾
小倉 弘子³⁾、小野恵津子⁴⁾、笹川 祥美⁵⁾、佐々木くに子⁶⁾
鶴見田鶴子⁷⁾、藤沢 良知⁸⁾、藤田 一美⁹⁾、堀口 育子¹⁰⁾

要約：

母子栄養指導の充実・向上を図るための指針策定に当たり、5カ月～14カ月児4634名を対象に栄養・食生活実態調査を行った。

- ① 対象児の76%の者は生後4～5カ月に離乳を開始しているが、その月齢にはかなりの幅がみられた。離乳開始のきっかけは本人・家族の育児経験や育児雑誌の情報による者が多かった。
- ② 食事回数は「離乳の基本」にほぼ準じているが、いずれの月齢においてもその月齢児に指示された回数より少ない者が観察された。食事回数をふやす場合、児の月齢や食欲を指標としていた。
- ③ 45%前後の者は離乳進行上、何らかの主訴を持っており、その主訴は食事の量に関するものが多かった。
- ④ 離乳食の調理形態の進め方は「離乳の基本」より早い傾向にあった。
- ⑤ 離乳食調理に対して約47%の母親は消極的姿勢を示し、ベビーフードを週に数回以上使っている者は5～8カ月時で70%前後、9～14カ月時で33～50%にみられた。ベビーフードの便利性、メニューの多様化や栄養のバランスをとる手段にその利点を置くものが多かった。
- ⑥ 約95%の者は離乳に関する情報を入手する機会があり、本・育児書、友人・親・姉妹、雑誌を情報源とする者が多かった。今後、さらに詳細に解析を行い、問題点を把握し、それに対応可能な指導指針を打ち出したい。

見出し語：離乳の進め方、離乳進行上の問題、母親の離乳食意識、離乳の情報源

研究目的：

これを基に各地保健所、市町村及び相談施設に
1980年「離乳の基本」¹⁾が発表されて以来、
おいて、それぞれの地域に即した離乳指導が展

1)女子栄養大学、2)日本総合愛育研究所、3)江戸川保健所、4)杉並東保健所、5)鎌倉保健所
6)仙南保健所、7)東村山保健所、8)実践女子短期大学、9)兵庫県保健環境部、10)麻生保健所

開されているが、その後、約10年が経過した今日、子どもを取り囲む環境は大きく変化した。核家族化が進み少子化現象が進む中で母親の就業率は増加し、外食産業の目覚ましい進展などにより食生活は一層合理化され、大人の食生活自体がかなり多様化してきた。このような影響を受けて離乳期乳児の栄養・食生活もかなり変化している可能性が考えられる。このような状況の中で将来の高齢化社会を担う児童が健やかに育つために、母子栄養指導の重要性は言うまでもない。

そこで、保健所、市町村及び各相談施設における母子栄養指導を円滑にすすめ、その効果をあげるための指針策定に当たり、離乳期乳児の栄養・食生活実態調査を行った。

調査対象及び調査方法：

宮城県、埼玉県、東京都、神奈川県、愛知県、兵庫県及び福岡県に居住する5カ月～14カ月児を持つ母親を対象に、離乳の進行状況及び進行上の問題、離乳食作りに対する母親の意識、ベビーフード使用の実態、栄養摂取量、食行動の発達状況、乳汁及び離乳食に関する情報の入手などについてのアンケート調査を実施した。

調査期間は1990年10月～12月である。調査対象は4634名で、月齢別、地域別対象数を表1に示す。宮城県、東京都江戸川区及び多摩地区、神奈川県及び兵庫県はそれぞれの保健所を通し、埼玉県、東京都港区、愛知県及び福岡県はそれぞれの相談施設を通して調査を依頼した。対象児の月齢分布を表2に示す。

調査結果及び考察：

1 対象児の健康状態及び栄養法

対象児の健康状態は表3の通りで、全体の92.7%は「良好ないし普通」であるという。健康上の主訴の中、その割合が高いものは「湿疹がしやすい」15.5%、「風邪をひきやすい」12.6%である。月齢別にみると風邪に関する主訴は月齢と共に幾分増加し、「便秘」「嘔吐」の訴えは逆に減少傾向を示していたが、その他は殆ど月齢による差異はみられない。

各期別に栄養法をみると、母乳栄養の割合は5～6カ月30.2%、7～8カ月25.1%、9～10カ月12.3%、11～14カ月5.1%で、人工栄養の割合はそれぞれ47.2%、56.2%、68.1%、80.0%であった。

2 離乳の開始月齢及び開始のきっかけ

厚生省離乳食幼児食研究班による「離乳の基本」（以下「離乳の基本」と略称）によると、離乳の開始は「ドロドロした食物を与えるときとし、果汁やおもゆなどの液状を与えるのは離乳の開始とはしない」と定義づけられている。そこで、この基準に基づき離乳開始月齢を調査した。その結果を表4に示す。全平均でみると、3カ月以前に開始した者は9.0%、約76%の者は4～5カ月である。「離乳の基本」によると、離乳の開始が遅れた場合でも7カ月以降にならないことが望ましいとしているが、本調査においてこれに該当するものは3.6%に観察された。離乳の開始のきっかけをみると、「自分や家族の育児経験」による者が一番多く48.7%、次いで「育児雑誌の情報」による者が36.1%、保健婦・看護婦、栄養士及び医師などの専門職による

者がそれぞれ25.1%、20.4%、12.5%であった。対象児の月齢による差は殆どみられない。

3 離乳食回数及び回数をふやしたきっかけ
図1にその結果を示す。5~6カ月では1回食の者が27.3%、1~2回食26.8%、2回食34.1%となっているが、この月齢で既に3回食以上の者が2.7%に観察された。7~8カ月では約半数の者が2回食であるが、1回食の者、または3~4回食の者がそれぞれ2.5%、11.8%に観察された。9~10カ月になると67.7%の者が、また、11~14カ月では86.2%の者が3回食にしているが、この月齢でも数%ではあるが1回ないし1~2回食の者がいることは注目に値する。「離乳の基本」によると5カ月では1回食、6~8カ月では2回食、9カ月以降3回食を大方の目安にしているが、本対象児の約半数から2/3の者は「離乳の基本」に沿っているが、各月齢共に「離乳の基本」から逸脱しているものが観察された。

食事回数をふやしたきっかけを全平均値で見ると(表5)、「その月齢に達したから」「よく食べるから」とする者がそれぞれ約半数、次いで「欲しがるから」という者が41.3%を占めており、「指導を受けて」という者は21%程度であった。各月齢別にみても児の月齢や食欲の程度がそのきっかけとなっているが、月齢の進行に伴って「指導を受けて」「大人の食事に合わせて」食事回数をふやした者の割合が増えている。「母乳・ミルクを飲まない」から食事回数をふやした者は、5~10カ月児では8%前後である。

4 離乳の進行状況と進行上の問題

離乳の進行状況、進行上の問題及びその時の

母親の対応状況を表6に示す。

いずれの月齢においても約52~59%の乳児は順調に離乳が進行しており、過去に困ったことがあった者は約1/4~1/3、現在、困っている者は1/6程度であった。

進行上の問題上位3位をみると、5~6カ月、7~8カ月児では「与える量が解らない」「食べる量が少ない」「食べ過ぎて心配」があげられ、この時期においては食事の量に関する主訴が多い。しかし、9~10カ月になると食事量に関する主訴に次いで食事時間の問題が浮上し、さらに11~14カ月では偏食が2位に位置している。何らかの問題が起きた時に60%前後の母親はそのまま様子を観察しており、約3人に1人は育児書を読み、友人・隣人に聞いている。医師に相談したり、保健所・市町村に問い合わせた者の比率は低い。これは主訴にあげられた多くのものが疾病に関するものが少なかったためであろう。

5 離乳食の調理形態

近頃、幼児期になって硬いものがかめない、かまずに飲み込む、口の中に食物をためて飲み込めないなど、食物の咀嚼に関する問題が取り上げられている。この原因として離乳食の進め方—特に調理形態—があげられている。そこで本調査の対象児がそれぞれの月齢においてどの程度の形態の食物が与えられているかを調査し、「離乳の基本」に指示されているものとの比較を試みた。「離乳の基本」によると、5~6カ月頃では「ドロドロ状」、7~8カ月頃「舌でつぶせる硬さ」、9~11カ月頃「歯ぐきでつぶせる硬さ」としている。

図2に示したように「離乳の基本」に大方沿っている者の割合は、5～6カ月児43.6%、7～8カ月児47.6%、9～10カ月児37.5%で、特に5～6カ月、7～8カ月児においては、離乳食の調理形態の進め方が早い傾向が観察された。しかし、9～10カ月児、11～14カ月児においても10%前後の者は「ドロドロ状」の食物が与えられており、これは咀嚼の発達を促す点からも注目に値する。

6 離乳食作りに対する母親の意識

近年、若い母親の食事作りに対する意識が低下していると言われている。そこで、離乳食作りにどのような影響を及ぼしているかを調査した。その結果を表7に示す。

全平均で見ると離乳食作りを特に負担に思っていない者は44.4%、作るの楽しいという積極的姿勢を示す母親は18.5%にみられるが、「離乳食を作るのは煩わしい」「考えるのは面倒」という消極的姿勢の者は、それぞれ14.8%、32.6%に観察された。月齢の進行と共に「離乳食作りは楽しい」という者の割合は次第に減少し、一方、「作るのは煩わしい」「考えるのは面倒」とする者の割合は増加している。これは離乳の進行に伴って食事回数が増えるために、食事作りが負担になっていくのであろう。

ここ数年来、多種類のベビーフードが製造されており、これらを母親達がどのように受け止め、使用しているかを調査した。

図3にみられるように、5～8カ月児を持つ母親の約70%は、1週間に1～2回から1日1～2品目のベビーフードを使用しており、9カ月以降においても11.4%～20.5%の母親は週に3回

以上、ベビーフードを使っている。

ベビーフードを利用する理由をみると(表8)、いずれの月齢の母親もベビーフードの利便性をあげており、また、離乳食献立の変化や栄養のバランスをとる手段として利用するものも多い。「離乳の基本」が作成される時に行われたベビーフードの使用状況調査成績と比較すると、使用する理由は多少異なっており、時代と共にベビーフードに対する母親の意識の変化が伺える。

7 離乳に関する情報の入手状況

情報の入手状況、情報源の種類及び実行状況を表9に示す。

情報を入手する機会がない者は、いずれの月齢においても5～6%程度、20～22%の母親は情報を入手する機会がよくあるという。

約70%前後の母親は育児書や友人・親・姉妹から情報を得ており、次いで雑誌、テレビがそれぞれ50%前後、30%前後であった。これらに比べ、保健所・市町村の医師、栄養士、保健婦から情報を得る者の比率は低い。

入手した情報を大体実行する者は55%前後、また、1/3の母親は役立つが実行しにくいといい、1/10の者は実行しないことが多いという。また、入手した情報に迷わされる者が8%前後にみられた。今後、栄養指導の効果を高めるために「実行しにくい」または「実行しない」背景を観察したい。

文献：

1) 今村栄一編：離乳の基本，医歯薬出版株式会社，1981

表1 調査地区及び対象数

	全体	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月	
総数	4634	1240	1306	1191	897	
宮城	690	167	186	168	169	
埼玉	215	46	61	58	50	
東京	江戸川	790	187	189	219	195
	港, 他	433	137	88	86	122
	多摩	240	54	86	26	74
神奈川	川崎	733	96	251	255	131
	他	491	184	168	138	1
愛知	270	68	74	63	65	
兵庫	607	253	166	138	50	
福岡	165	48	37	40	40	

表2 対象児の月齢分布

月 齢	比 率 (%)
5	3.6
6	23.2
7	16.1
8	12.1
9	11.9
10	13.8
11	5.4
12	9.1
13	3.9
14	0.9

表3 対象児の健康状態及び栄養法

(%)

		全体	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月
健康 状態	良好	58.5	58.4	57.3	58.9	60.0
	普通	34.2	36.1	35.2	32.9	32.3
	風邪をひきやすい	12.6	8.9	12.8	14.1	15.5
	下痢をしやすい	5.4	4.8	4.5	6.5	6.1
	便秘しやすい	6.6	8.6	6.7	5.9	4.7
	吐きやすい	4.9	8.6	5.6	3.0	1.5
	湿疹がでやすい	15.5	16.6	15.0	15.5	14.7
	発熱しやすい	2.0	0.8	2.0	2.9	2.6
	その他	1.9	2.7	2.2	1.2	1.5
栄養 法	母乳栄養		30.2	25.1	12.3	5.1
	混合栄養		22.6	18.7	19.6	14.9
	人工栄養		47.2	56.2	68.1	80.0

表4 離乳食の開始月齢及び開始のきっかけ

(%)

		全体	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月
開 始 月 齢	3カ月以前	9.0	8.6	8.7	8.8	10.1
	4カ月	30.4	33.6	30.6	28.1	28.7
	5カ月	45.7	51.8	45.0	44.1	40.4
	6カ月	11.3	6.0	13.4	12.6	14.0
	7カ月以降	3.6	-	2.3	6.4	6.8
開 始 の き っ か け	医師の指示	12.5	9.7	10.8	15.5	15.0
	栄養士の指示	20.4	19.8	18.0	21.2	23.5
	保健婦・看護婦の指示	25.1	22.6	25.0	24.6	29.2
	育児雑誌の情報	36.1	35.9	34.9	37.5	36.3
	自分や家族の育児経験	48.7	49.3	49.5	48.2	47.3
	保育園の保母の指示	1.4	1.4	1.1	1.8	1.0
	友人のすすめ	8.3	8.6	8.6	7.8	8.1
	なんとなく	7.9	9.9	7.2	7.1	7.2
その他	10.3	11.3	10.5	9.4	9.7	

図1 離乳食の回数

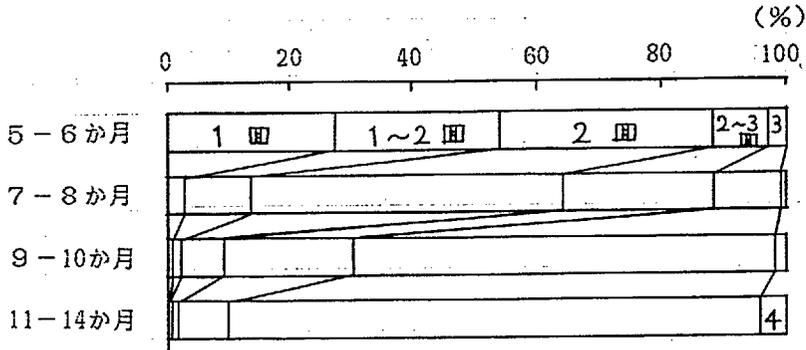


表5 食事回数をふやしたきっかけ

	全体	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月
指導を受けて	20.9	13.9	20.1	22.9	26.3
その月齢に達したから	53.3	41.0	50.3	61.5	58.6
よく食べるから	51.2	55.4	52.4	50.5	46.5
欲しがるから	41.3	48.5	44.5	39.4	32.3
本の通りに	8.5	7.7	8.7	9.2	8.1
大人の食事にあわせて	21.1	13.5	16.6	22.7	33.0
母乳・ミルクをのまないから	7.6	7.3	8.2	8.7	5.5
保育所で	1.4	1.0	1.0	1.9	1.5
なんとなく	3.6	4.0	3.4	3.0	4.5
その他	2.7	4.0	3.4	2.1	1.3

図2 離乳食の調理形態

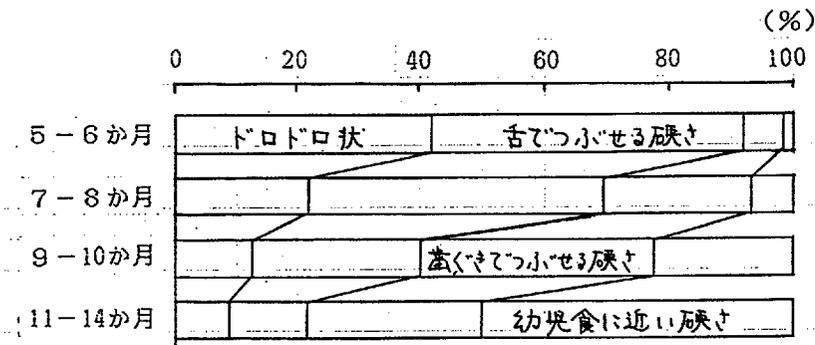


表6 離乳の進行及び進行上の問題とその対応

		(%)				
		5-6月	7-8月	9-10月	11-12月	
進 み 方	いつも大体順調	58.6	53.6	51.7	52.7	
	困ったことがあった	25.3	30.0	30.6	32.3	
	現在困っていることがある	16.1	16.4	17.7	15.0	
進 行 上 の 問 題	食べる量が少ない	26.8	33.2	38.4	41.7	
	食べ過ぎて心配	16.0	20.4	18.6	14.8	
	食べるのに時間がかかる	8.9	13.7	20.5	21.1	
	アレルギーがある	10.1	11.8	11.3	14.8	
	湿疹がある	14.6	10.7	12.8	12.9	
	食べると下痢をする	8.3	6.3	7.1	5.6	
	吐くことがある	8.5	7.0	7.1	6.1	
	飲み込めない	8.3	5.6	6.6	5.6	
	噛めない	3.2	7.7	11.0	11.7	
	軟らかいものしか食べない	6.1	9.7	9.3	13.8	
	いやいや食べる	14.8	14.2	12.4	11.4	
	嫌いなものがある	9.9	13.0	16.1	23.5	
	与える量が解らない	30.4	28.6	23.9	18.7	
	与えてよい食品の種類が解らない	19.9	16.7	15.6	10.7	
	進め方が解らない	16.2	11.1	8.6	6.1	
	調理の仕方が解らない	9.7	12.3	7.7	5.8	
	その他	22.7	24.6	27.4	22.6	
	母 親 の 対 応	そのまま放っておいた	5.5	8.6	7.1	6.1
		そのまま様子をみた	57.8	62.9	61.2	60.9
医師に相談した		16.6	15.5	18.5	20.1	
家族に聞いた		20.3	18.1	22.3	20.4	
育児書を見た		34.7	30.2	32.9	29.9	
保健所・市町村に聞いた		8.2	9.0	12.2	13.1	
民間の赤ちゃん電話相談		2.4	1.6	2.9	2.9	
友人・隣人に聞いた		33.4	32.5	37.8	36.9	
その他	9.9	10.7	12.2	11.1		

表7 離乳食作りについて

	(%)				
	全体	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月
特になんということもない	44.4	44.2	42.4	43.2	49.0
作るのは楽しい	18.5	24.1	19.8	16.3	11.9
作る時間がない	11.8	12.4	12.4	11.4	10.6
作るのが煩わしい	14.8	13.1	14.8	15.6	16.3
考えるのが面倒	32.6	26.4	33.8	37.4	33.0
その他	7.8	7.1	7.4	9.1	7.6

図3 ベビーフードの利用状況

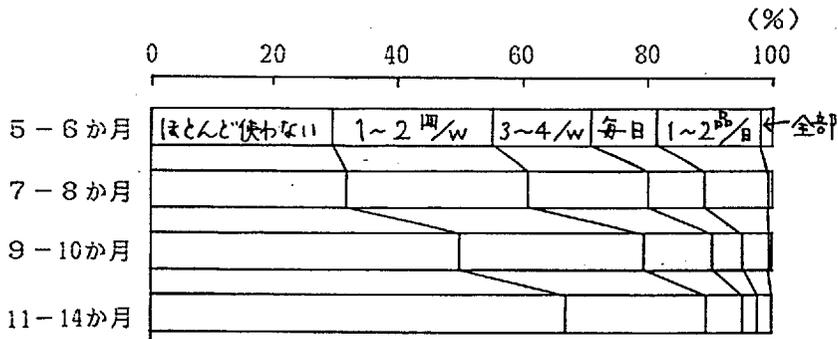


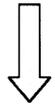
表8 ベビーフードを利用する理由，ベスト・ファイブ

	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月
1	便利	便利	便利	便利
2	変化をつける時	変化をつける時	変化をつける時	変化をつける時
3	栄養のバランス	栄養のバランス	栄養のバランス	旅行の時
4	衛生的	買物ができない時	旅行の時	栄養のバランス
5	種類が豊富	衛生的 種類が豊富	買物ができない時	買物ができない時

表9 離乳に関する情報

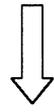
(%)

		全体	5-6月	7-8月	9-10月	11-14月
入 手	機会がない	5.4	5.2	5.4	5.1	5.9
	機会が時々ある	73.4	73.4	74.2	72.5	73.4
	機会がよくある	21.2	21.4	20.4	22.3	20.7
情 報 源	保健所・市町村の医師	5.0	4.5	4.7	5.5	5.3
	保健所・市町村の栄養士	19.2	17.6	21.6	19.7	17.4
	保健所・市町村の保健婦	22.1	21.9	22.4	20.5	24.0
	病院の医師	10.7	9.1	10.8	11.5	11.8
	病院の栄養士	14.1	13.0	13.6	12.4	18.7
	病院の看護婦	4.4	3.9	4.3	4.5	5.2
	雑誌	49.4	52.6	45.9	50.7	48.6
	本・育児書	73.7	77.6	73.0	73.8	69.3
	ビデオ	0.3	0.2	0.4	0.4	0.1
	テレビ	33.0	27.6	31.8	37.5	36.4
実 行 状 況	ラジオ	0.8	0.5	0.5	0.6	1.5
	友人・親・姉妹	70.5	72.1	71.7	70.5	66.7
	その他	6.0	6.2	5.6	6.9	5.1
	大体実行する	56.9	58.7	59.1	56.4	52.1
実 行 状 況	役立つが実行しにくい	33.5	31.3	32.5	34.6	36.6
	実行しないことが多い	10.0	8.3	8.8	10.7	13.2
	迷わされることが多い	8.3	9.3	8.0	8.0	7.8



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:

母子栄養指導の充実・向上を図るための指針策定に当たり、5 ヶ月～14 ヶ月児 4634 名を対象に栄養・食生活実態調査を行った。

対象児の 76%の者は生後 4～5 ヶ月に離乳を開始しているが、その月齢にはかなりの幅がみられた。離乳開始のきっかけは本人・家族の育児経験や育児雑誌の情報による者が多かった。

食事回数は「離乳の基本」にほぼ準じているが、いずれの月齢においてもその月齢児に指示された回数より少ない者が観察された。食事回数をふやす場合、児の月齢や食欲を指標としていた。

45%前後の者は離乳進行上、何らかの主訴を持っており、その主訴は食事の量に関するものが多かった。

離乳食の調理形態の進め方は「離乳の基本」より早い傾向にあった。

離乳食調理に対して約 47%の母親は消極的姿勢を示し、ベビーフードを週に数回以上使っている者は 5～8 ヶ月時で 70%前後、9～14 ヶ月時で 33～50%にみられた。ベビーフードの便利性、メニューの多様化や栄養のバランスをとる手段にその利点を置くものが多かった。

約 95%の者は離乳に関する情報を入手する機会があり、本・育児書、友人・親・姉妹、雑誌を情報源とする者が多かった。今後、さらに詳細に解析を行い、問題点を把握し、それに対応可能な指導指針を打ち出したい。