幼児肥満の要因に関する研究（Ⅱ）

－保育園児を対象とした食べ方の様式に関する検討－

（分担研究：小児肥満予防対策に関する研究）

岡田知雄1)　原　光彦1)　原田研介1)
大国真彦2)　森　智代3)

要約：小児肥満は増加しており、幼児期からの予防対策が必要である。今回我々は、保育園児の食行動を観察し過体重の有無による相異点について検討した。過体重の幼児は食事時間が短い傾向にあり、ピラフを口に運ぶ回数が多いが、サラダを食べている時は咀嚼回数が少ないことが分かった。幼児の食事指導にあたっては、ゆっくり食べることを指導することが大切と考えられた。

見出し語：幼児肥満、食行動、食事指導

はじめに

前年度我々は、昼食に和食を与えた際の保育園児の食行動を観察し、過体重の幼児は過体重のない幼児と比較して御飯を好み、食物を流し込む傾向があることを報告した。今回は、洋食を与えた場合の過体重の有無による食事時間や食行動の相違点について検討したので報告する。

対象と方法

東京都内の４から５歳の保育園児４２名（男児19名、女児23名）を対象とした。昼食時に、園児一人についてそれぞれ１分間ずつ、食物を口に運ぶ回数(B)、咀嚼回数(C)、嚥下回数(S)について計4回観察した。観察結果から食行動の指標として、C/B、C/Sについても検討した。又、早食いの評価のため、ピラフが1/3になった時間、ピラフがなくなった時間、食事を終了した時間も測定し、食行動や食事時間が過体重の有無によって異なるかどうか検討した。当日の献立は、ピラフ、サラダ、スープであった。なお、過体重の評価は、肥満度が＋15％以上の場合を過体重ありとし、統計学的検討には、Unpaired t-testを用いて、$p<0.05$を有意とした。

結果

表１に、対象の身長的特徴を示す。年齢、身長に有意差はないが、過体重群で体

1) 日本大学医学部小児科学教室
2) 日本大学総合科学研究所　　3) 前長崎保健所

重、BMI、肥満度が有意に高値であった。
表2、図1に、過体重の有無による食事時間を示す。ピラフが1/3になる時間、ピラフがなくなる時間、食事時間は全て、過体重群で短い傾向が有るものの、いずれも有意差はなかった。
表3、図2に、ピラフを食べている時の食行動の違いを示す。
ピラフを口に運ぶ回数は、過体重群で有意に多かった。しかし、咀嚼回数、嚥下回数、C/B、C/Sには特定の関係はなかった。
表4、図3に、サラダを食べている場合の食行動の違いを示す。
過体重の有無により、サラダを口に運ぶ回数には差がないが、過体重群で咀嚼回数が有意に少なかった。嚥下回数、C/B、C/Sには特定の関係はなかった。

考案

今回の結果から、過体重の幼児の食行動の特徴は、早食いの傾向があること、ピラフを口に運ぶ回数が多いが、サラダでは咀嚼回数が少ないことが明らかとなった。保母を対象とした、保育園児の食事に関するアンケート調査では、園児の食事に関して困る点として挙げられるのが、食事時間が長いこと、好き嫌いであった。この結果から考えると、食事時間が短い傾向にある過体重児は、保母にとっては比較的手のかからない子どもと写っている可能性もある。幼児期に認められる早食い傾向が、後にみられる過食の基礎となる可能性もあり、過体重の幼児には食事をせかせずに、ゆっくり食べるよう指導する事が重要と考えられた。又、今回の結果から、過体重幼児では、摂取する食事の内容によって食行動が異なることが明かになった。過体重幼児は、嫌いなものは良く噛まないで食べる傾向があり、このことも嫌いな食物に対する味覚の発達を抑制してひどい偏食に発展する可能性もある。
したがって、過体重の幼児に対する食事指導は、せかせずにゆっくり楽しい雰囲気で食事をとらせること。嫌いなものほど、調理法を工夫した上で、よく噛むように指導すべきであると考えられた。

表1. 対象の身体的特徴

	N.	年齢（歳）	男児／女児	身長（cm）	体重（kg）	BMI	肥満度（%）
過体重なし	32	4.5±0.5	17／15	109.7±5.1	18.1±2.5	15.0±1.1	−2.8±7.5
過体重あり	10	4.2±0.4	2／8	112.6±3.7	24.0±2.1*	18.9±1.2*	+24.5±8.0*

*P＜0.01（過体重なしvs 過体重あり）　Mean±SD

表2. 食事に要した時間

	ピラフが1/3 (分)	ピラフがなくなる (分)	食事終了 (分)
過体重なし	13.3±7.4	24.9±10.5	31.2±13.1
過体重あり	11.1±5.1	22.8±10.9	26.8±10.3

Mean±SD

表3. 食行動の平均値（ピラフの場合）

	頻度	口に運ぶ回数	咀嚼回数	嚥下回数	C/B	C/S
過体重なし	102 (79.7%)	2.3±1.5	16.3±10.5	2.4±1.4	8.4±5.8	8.0±5.8
過体重あり	32 (80.0%)	3.3±2.2**	20.0±11.0	2.2±1.3	7.7±6.1	10.3±7.3

C/B: 咀嚼回数/口に運ぶ回数、C/S: 咀嚼回数/嚥下回数 **P<0.05 (過体重なしvs 過体重あり)　Mean±SD

表4. 食行動の平均値（サラダの場合）

	頻度	口に運ぶ回数	咀嚼回数	嚥下回数	C/B	C/S
過体重なし	43 (33.6%)	2.0±1.0	14.1±8.9	2.1±1.2	8.0±6.9	7.0±4.8
過体重あり	10 (25.0%)	1.8±0.9	8.6±3.8*	1.6±0.8	6.0±3.9	5.7±1.5

C/B: 咀嚼回数/口に運ぶ回数、C/S: 咀嚼回数/嚥下回数 *P<0.01 (過体重なしvs 過体重あり)　Mean±SD

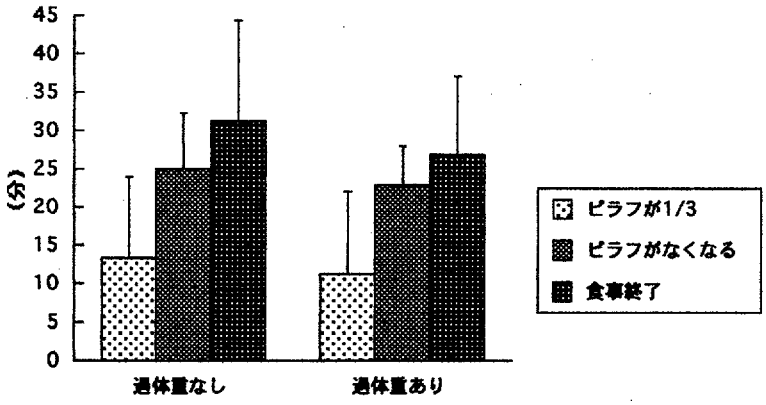

図1. 過体重の有無による食事時間

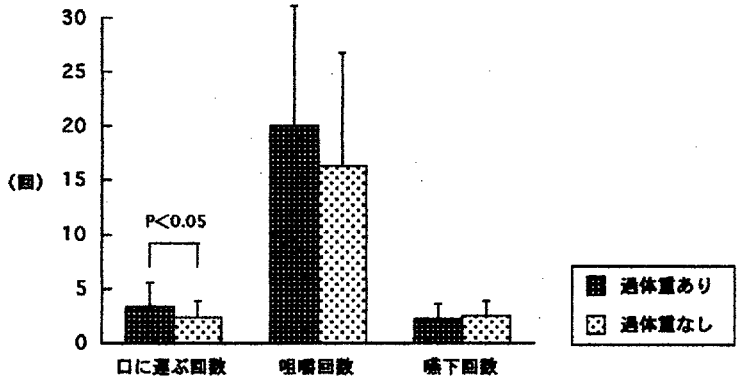

図2. 過体重の有無による食行動の相異（ピラフ）

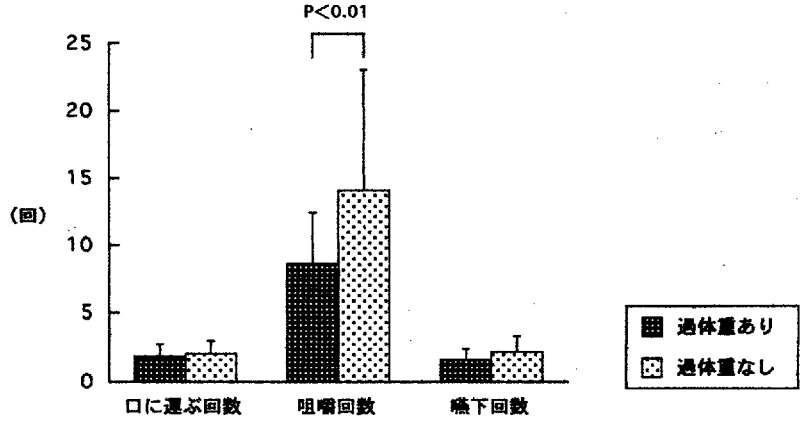

図3. 過体重の有無による食行動の相異（サラダ）

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:小児肥満は増加しており、幼児期からの予防対策が必要である。今回我々は、保育園児の食行動を観察し過体重の有無による相異点について検討した。過体重の幼児は食事時間が短い傾向にあり、ピラフを口に運ぶ画数が多いが、サラダを食べている時は咀嚼回数が少ないことが分かった。幼児の食事指導にあたっては、ゆっくり食べることを指導することが大切と考えられた。