

食物アレルギーと食育 2020

講師：増野 弥生

本日の予定

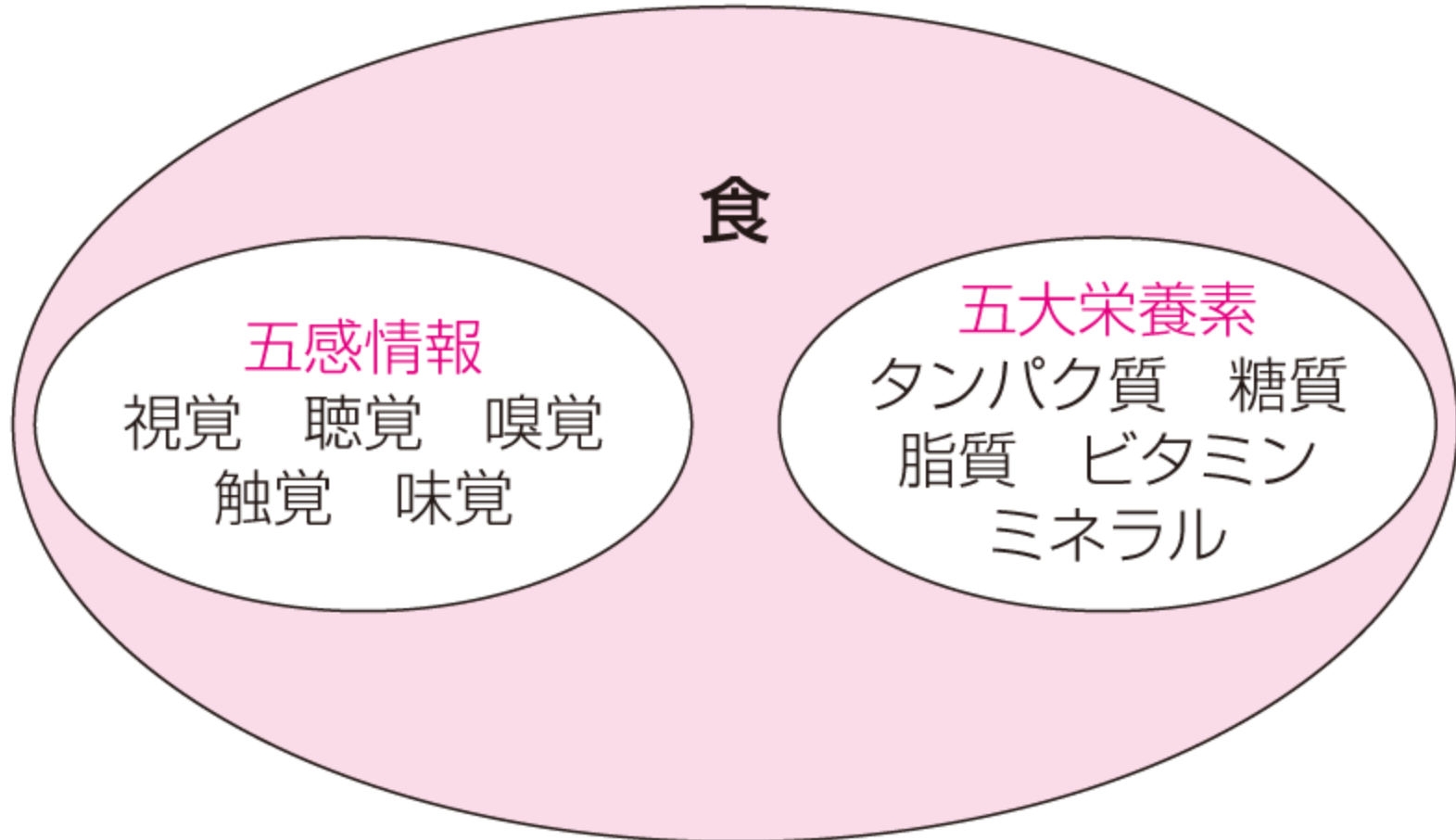
- ▶ 人間にとって食べ物とは？
- ▶ 子どもの食べる機能
- ▶ 食育とは？
- ▶ 食物アレルギーと食育
- ▶ おまけ

*時々 Break Time !

人間にとって食べ物とは

- ▶ **食物は命の源**
- ▶ **食物として必要なこと**
 - 安全**であること
 - 栄養**があること
 - おいしい**ということ
- 人間関係を円滑に保つコミュニケーションの媒体**

図表 3-2 食における大切な要素

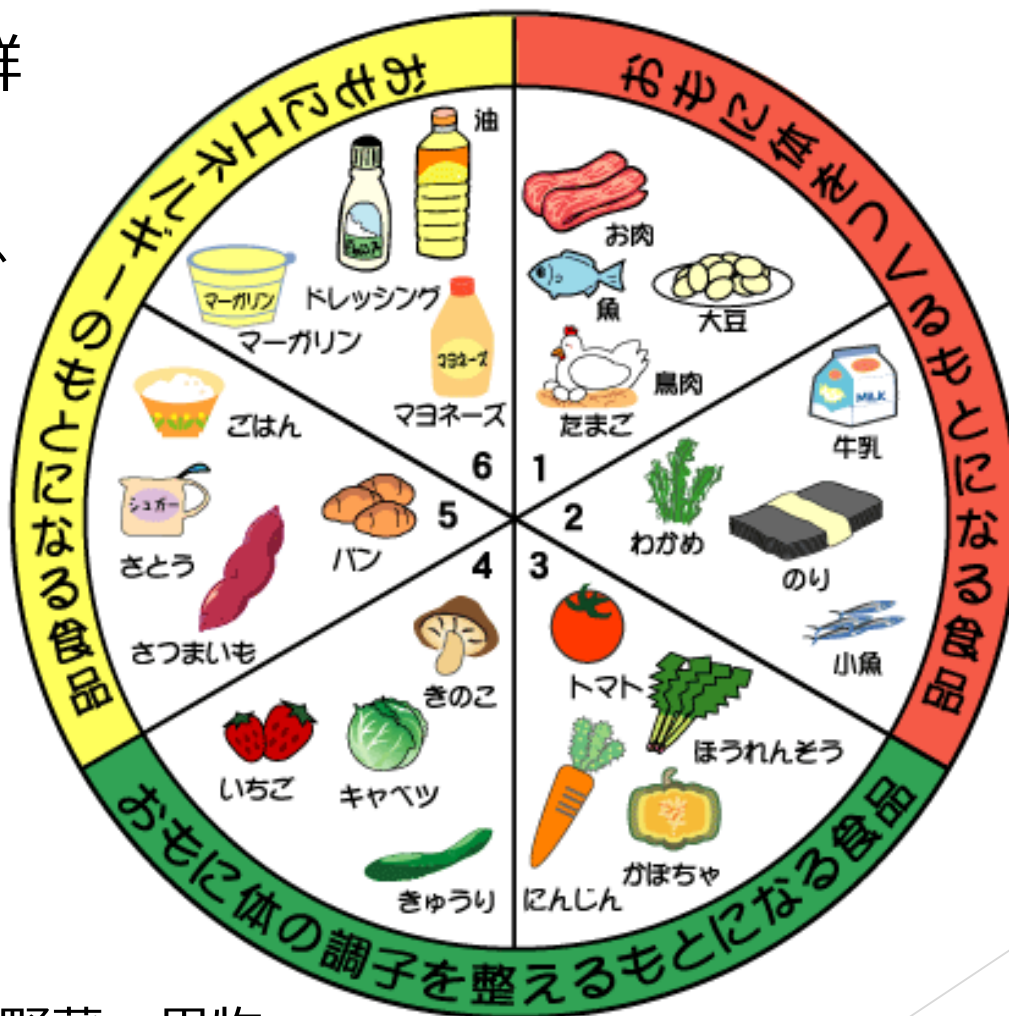


食は、五感すべてを同時に使う唯一の行為

栄養素の働き

三色食品群

黄：炭水化物、
油脂類

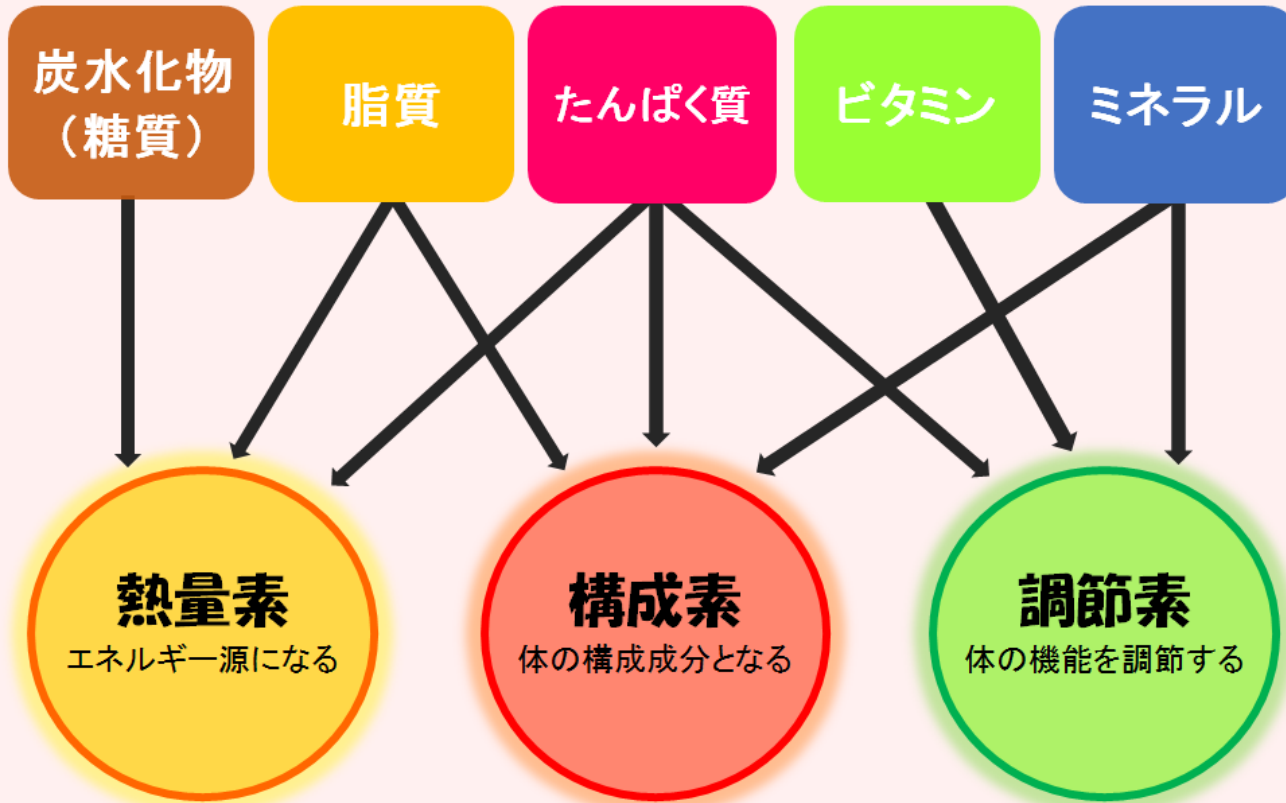


赤：たんぱく質、
乳製品、小魚、海
藻

緑：野菜、果物、
キノコ類

五大栄養素の働き

栄養素の機能



何をどのように組み合わせるのか

▶ 6つの基礎食品

「体をつくる」

肉・魚・卵・大豆食品
乳・乳製品 など

「体の働きを調節する」

野菜・果物 など

「エネルギーのもとになる」
炭水化物・油
脂

▶ バランス

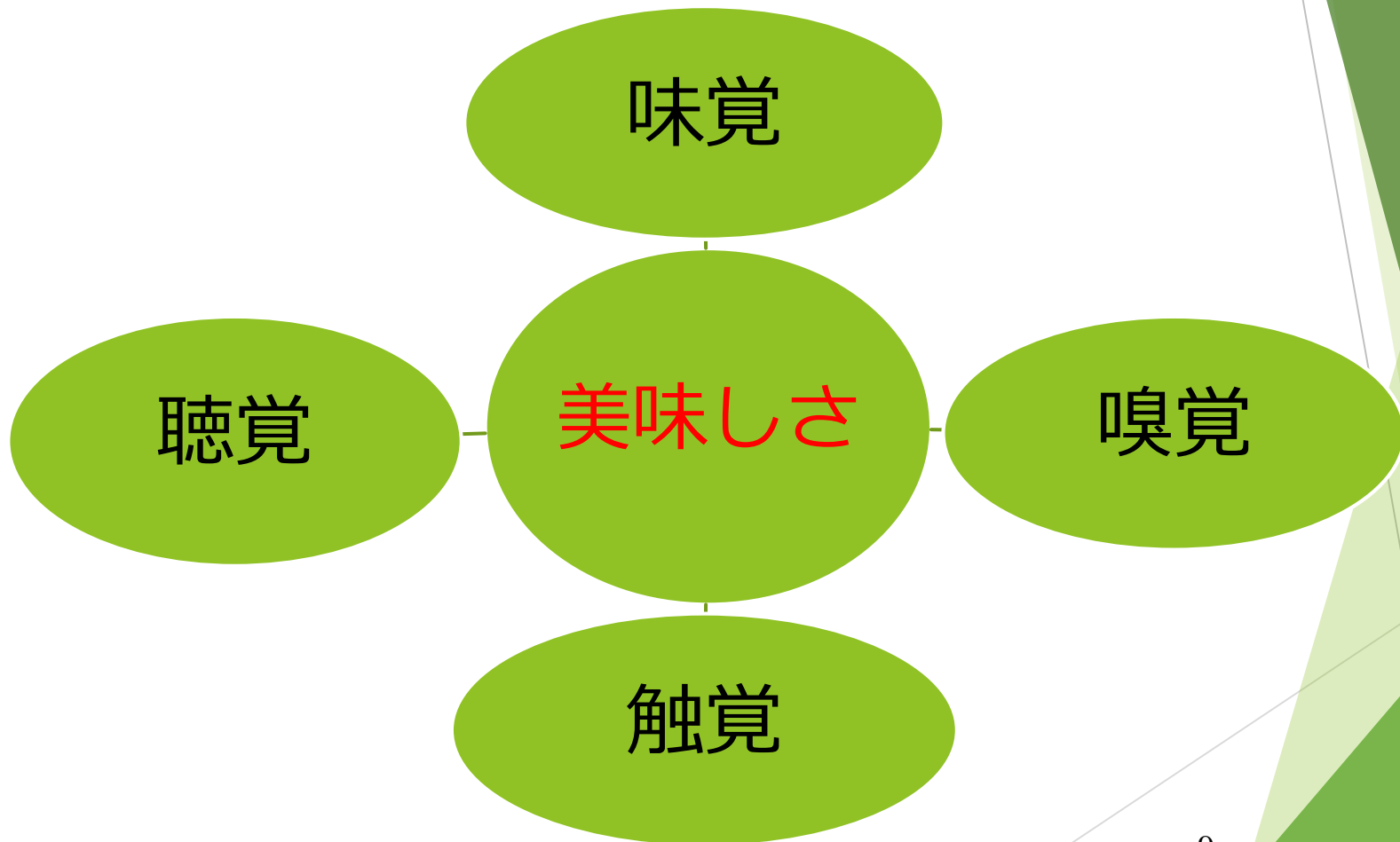
主食・・・ご飯、パン、麺など

主菜・・・肉魚、卵、豆腐、
乳製品

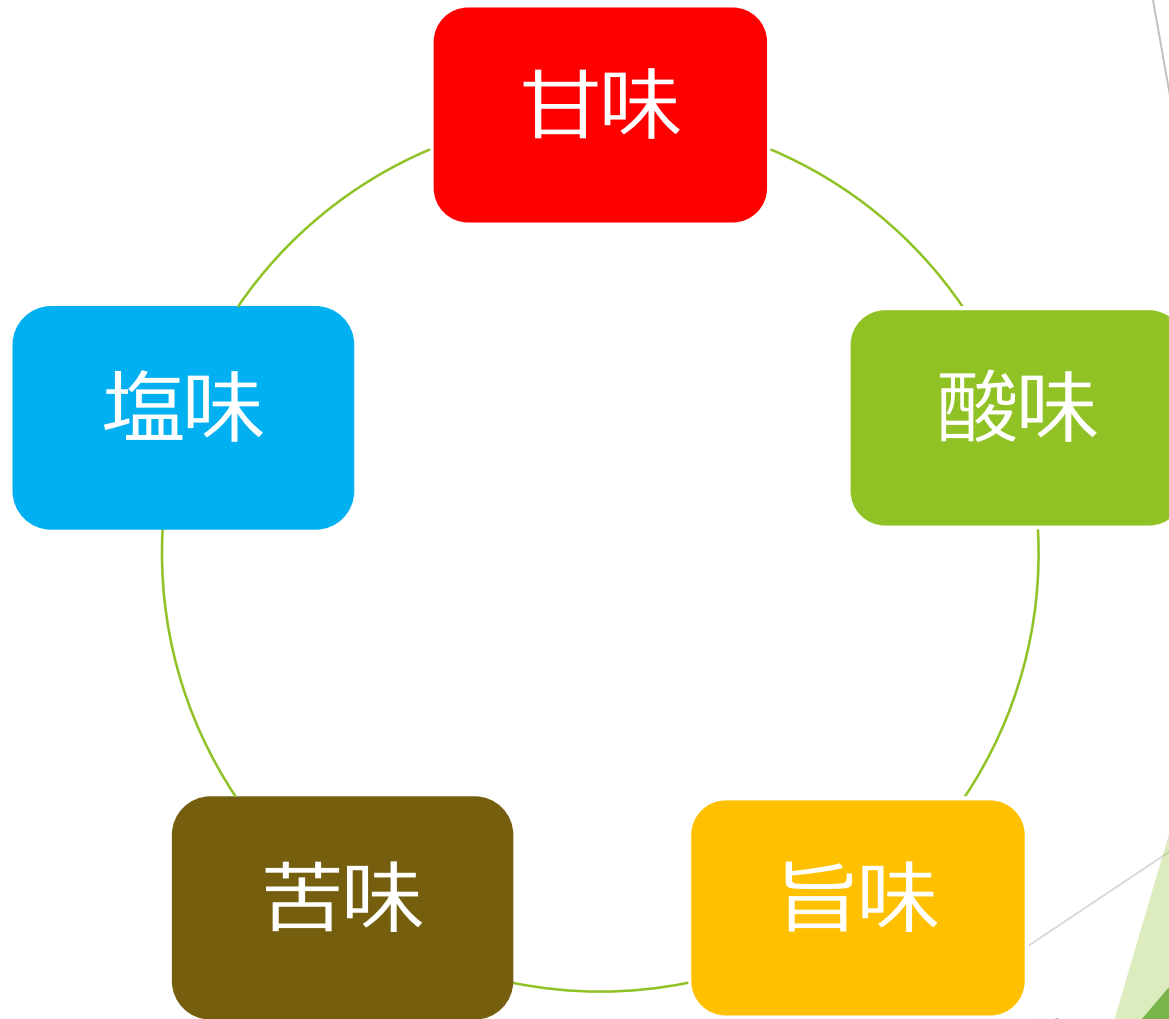
▶ **副菜**・・・野菜、いも、きのこ、海藻等

▶ 主食3：主菜1：副菜2

美味しさの構成要素



味覚とは



子どもの味覚を育てる

- ▶ 甘い、塩味、辛味・・・安全な味
- ▶ 苦い、酸味・・・危険な味（毒・腐敗など）

▶ うまみ

だしの効用・・・ イノシン酸 グルタミン酸 コハク酸など

様々な食体験を積み重ねることで、「味覚」は徐々に成長していく

<食品に制限がある場合>

食べられるものでうまく工夫をしてみましょう

小麦粉→米粉、上新粉 片栗粉 ビーフン 春雨 など

子どもは「成長」・
「発達」する



「発育する」

4歳までの発
育が著しい
ことに注
目！

各種器官の発育パターン

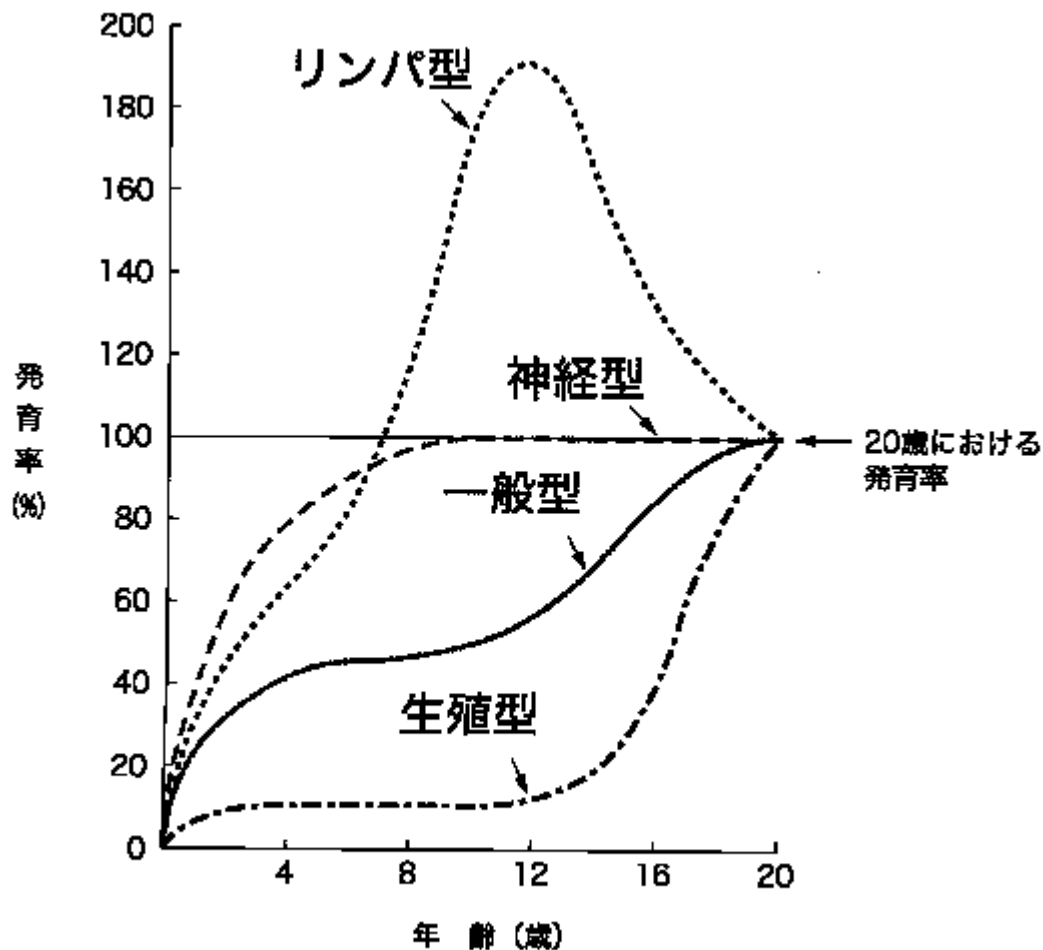


図 1-1 出生後における身体各部ならびに器官の発育率 (スキヤモンによる)

子どもの食べる機能

食事形態の変化

乳汁栄養 (液体)



※原始反射

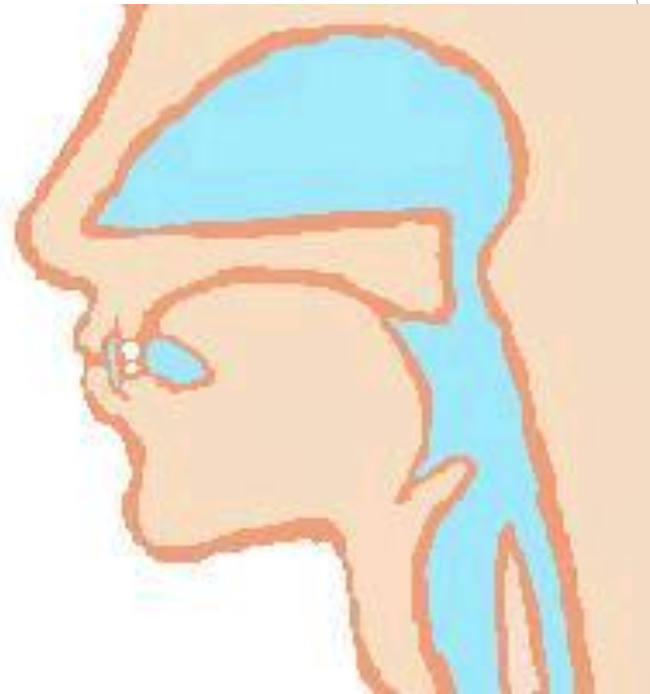
離乳食 (流動食～半流動食～固形食)



幼児食 (固形食) ※体験して獲得していく

年齢	食行動など
18～23か月	コップで水を飲むことができる 手づかみ食べとスプーンの使用 一人で食べようとする
2歳ごろ	スプーンやフォークを使用し自分で食べる 歯みがきの練習を始める 食事の挨拶ができるようになる
3歳ごろ	よく噛んで食べるようになる 手の器用さが増し、自分で上手に食べられるようになる はしを使って食事ができる 歯磨きや手洗いをする
4歳ごろ	食事の手伝いをよくする 食事のしつけを受け入れるようになる はしを上手に使い完全に一人で食事ができる 食べ方が早くなる 手洗いの習慣がつく

「食べる」とはどういうこと？



食べることと心の発達

テキスト
p93参照

味覚の発達

色々な味の体験

心理的影響 生理的影響

環境的影響



嗜好形成

情緒の発達



健全な味覚と食感覚を通して
安定・成長する



アレルゲン以外の数多くの食品の味や調理法の記憶を蓄積させることで美味しく食べられる食品の幅が広がる

野菜嫌いの子ども

カゴメ:2017年3月実施

野菜摂取量アップに役立つ3つのポイント

1. 今までの献立に、野菜を加熱した簡単なメニュー(炒める・煮る・電子レンジ加熱など)を1品プラスする
2. 野菜に子どもが好きな食材を組み合わせ、好みの味付けで調理する
3. 苦手な野菜があるときは、苦手な理由(食感・香りなど)を見つけて調理方法でフォローする

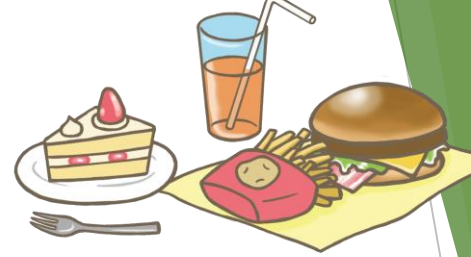
【子どもの理想的な野菜の摂取量とは】

3～5歳(幼稚園):240g、6～7歳(小学1年):270g、8～9歳(小学2・3年):300g、
10歳以上(小学4年以上):350g

厚生労働省が推奨する「4つの食品群年齢別・性別・生活活動強度別食品構成」
／身体活動レベルⅡ(ふつう)より

- ▶ 【調査概要】
調査期間：2017年3月13日～15日
対象：幼稚園・保育園、小学生、中学生、高校生の子を持つ全国の女性830人(20～59歳)
割り付け：幼稚園・保育園、小学生1～3年生、小学生4～6年生、中学生、高校生 各166名／有識者(パート・アルバイト含む)、専業主婦(育休中含む) 各415名ずつ
方法：インターネットによるアンケート回答方式

おいしいと感じる仕組み



『おいしい』と感じるしくみは、過去の記憶と照らし合わせて脳が評価する。初めてのものは脳が不快と評価し、食べ慣れたものは快と摂食中枢が評価する。つまりどのような離乳食を与え、手づかみ食べを獲得するまで親がじっとみてあげるか？が重要なポイントとなる。

好きなもの、例えば『野菜』でも離乳食でうまく取り入れれば、脳が『快』と評価して食欲を満たす。すると脳内に**Bエンドルフィン**という快感をもたらす神経伝達物質が発生し、さらに**ドーパミン**というやる気を起こす物質も発生する。離乳食で好き嫌いをなくす効果があるということである。

■ ライフステージごとの問題点、重点テーマ、取組

	<div style="text-align: center;"> <p>子ども ←————→ 大人</p> <p>(乳幼児) (小学生) (中学生) (高校生) (学生) (社会人) (親) (シルバー世代)</p> </div>							
<p>問題点</p>	<div style="text-align: center;"> <p>家庭の食の役割の低下</p> <p>朝食の欠食</p> <p>孤食</p> <p>偏食・ダイエット</p> <p>栄養過多・バランスの乱れ</p> <p>子どもに対する食育力の低下</p> <p>孤食</p> <p>栄養失調</p> </div>							
<p>重点テーマ</p>	<div style="text-align: center;"> <p>基本的な食習慣</p> <p>食を大切にすること</p> <p>健全な食生活の実践</p> <p>食に関する自己管理能力</p> <p>次世代を育てる力</p> </div>							
<p>具体的な取組</p>	<div style="text-align: center;"> <p>五感を使った学習</p> <p>生産体験</p> <p>食を判断・選択する学習、調理実習</p> <p>選択しやすい食環境</p> </div> <p style="text-align: center;">家庭を基本とした食育を地域、学校で支える</p> <p style="text-align: center;">健全な食を選択しやすい食環境(情報、健康に配慮した食のサービス)をつくる 望ましい判断・選択のための、わかりやすい情報提供</p>							

幼児期の栄養

▶ 栄養法

1歳～2歳 幼児食前期

3歳～5歳 幼児食後期

▶ 幼児食

1日の必要量と質のバラ

ンス、むら食い、間食、偏食、
保育所と家庭食との調整など
に注意する

▶ 幼児食前期

料理は軟らかく、一口大
咀嚼力の発達にあった
調理法

▶ 幼児食後期

おやつ、甘味の取りすぎによる
食欲低下、栄養バランスに注意
する

「日本人の食事摂取基準(2020年版)

体重1kgあたりのエネルギー、たんぱく質、鉄、カルシウムは**成人に比べ幼
児は2～3倍**



幼児は身体は小さいが、成人に比べ多くのエネルギーや栄養素を必要とする。

幼児期の食事の問題点

- ▶ 偏食
- ▶ 好き嫌い
- ▶ 落ち着いて食べない
- ▶ 食欲不振・むら
- ▶ 朝食抜き
- ▶ 食物アレルギー

▶ 肥満・やせ

▶ 虫歯

▶ 対応

「原因は何か」

体調 食事の雰囲気、
空腹感 テレビ
味付け 盛り付け
甘味過剰

食は毎日繰り返される日常生活の一部

食事作り以外にもほかにやることがたくさんある！

「食」の優先度はそれほど高くない

今、特に病気ではない
体型にも問題ない

調理が嫌い
面倒

栄養バランスとか言われてもよくわからない

「子供が喜ぶ離乳食を”手早く”作りたい！！

食育で優先すべきは何か？
支援者が伝えたいこと？
保護者の望み、関心事？

望ましい間食例（手作りおやつ）

▶ 間食の意義

1日3回の食事だけでは栄養の確保は困難であるため補食として与える

- ▶ 穀類：おにぎり、餅、団子、おはぎ
- ▶ 小麦粉：マドレーヌ、ビスケット、ホットケーキ、蒸しパン 等
- ▶ 芋、かぼちゃ：焼き芋、ふかし芋、スイートポテト、など

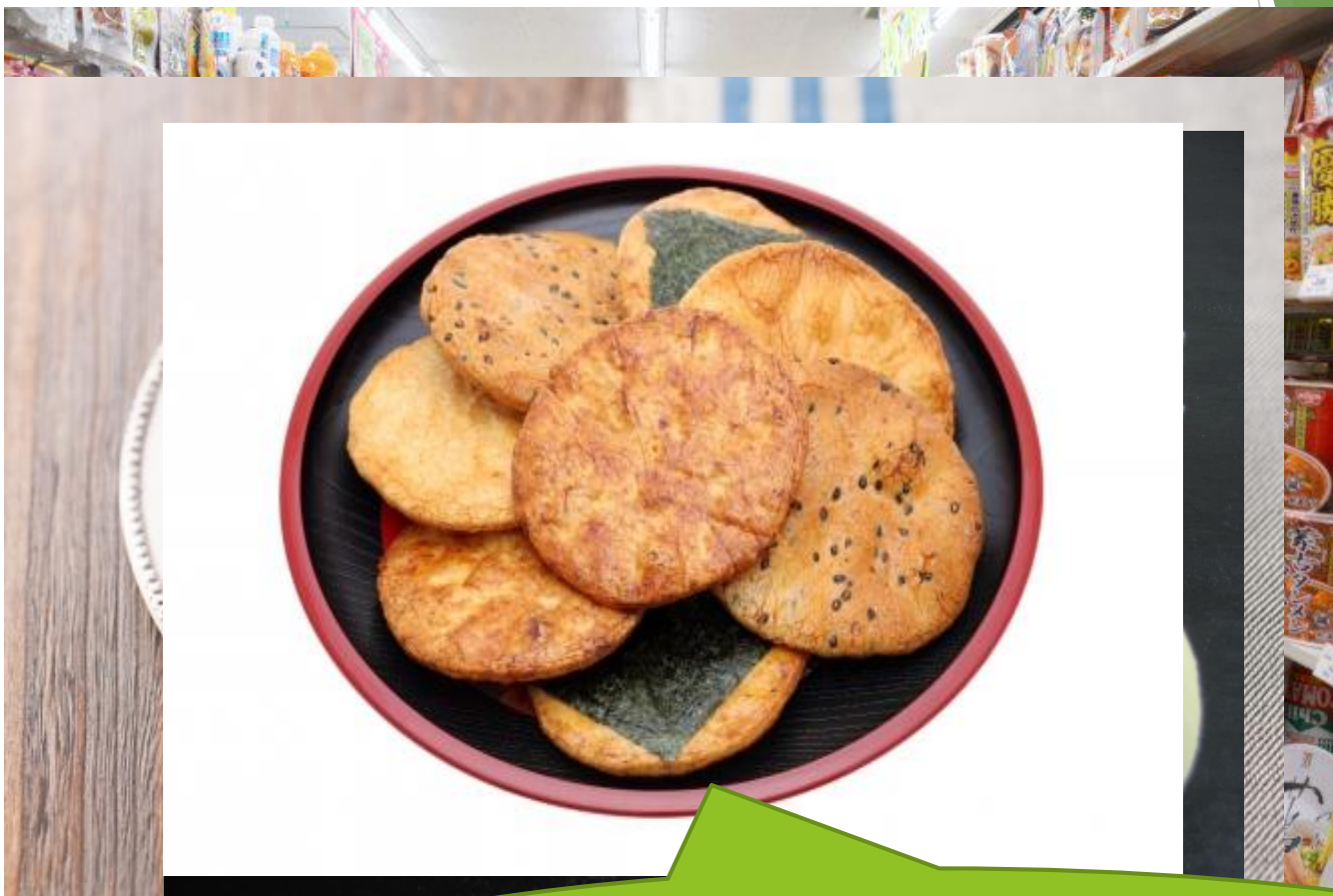
▶ 次の食事に影響しない間食の与え方

手作りのおやつと楽しい演出

- ▶ 牛乳・乳製品：ミルクゼリー、プリン、ヨーグルト、チーズなど
- ▶ 果物：果汁ゼリー、コンポートなど
- ▶ その他：お好み焼き、おやき、ピザ、サンドイッチ



望ましいおやつって手作りじゃなくちゃいけないの？



市販のおやつはこんなにたくさんある！「美味しそう」だけで選ぶのではなく、その原材料（調味料含む）を確認していますか？

好き嫌いの主な原因は？

- ▶ 食べにくいこと
- ▶ 咀嚼力にあっている？
- ▶ 一緒に食べる楽しさ
- ▶ 食べられないこと
- ▶ 初めての味
- ▶ 見ため

食べにくい

強制

食べるこ
とが嫌い

アレルギー児の好き嫌いをなくす ために

食欲

- ▶ おいしい食事で快感と前向きな気持ちを持つ
- ▶ 楽しい食事の積み重ね

脳内物質

- ▶ β -エンドルフィン
- ▶ ドーパミン
- ▶ **食べることが好きになる**

- ▶ 味覚と嗜好
- ▶ 味の記憶の質

「楽しくたべる」

周りの親、大人は
怒ったり、無理強い
はしないこと

「食育」とは

▶ 平成17年（2005）7月

「食育基本法」 施行 厚生労働省

＊目標＊

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で、質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境作りを進めること



最終目標 「楽しく食べる子ども」

食育基本法（前文抜粋）

「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。（略）

子どもにとっての栄養

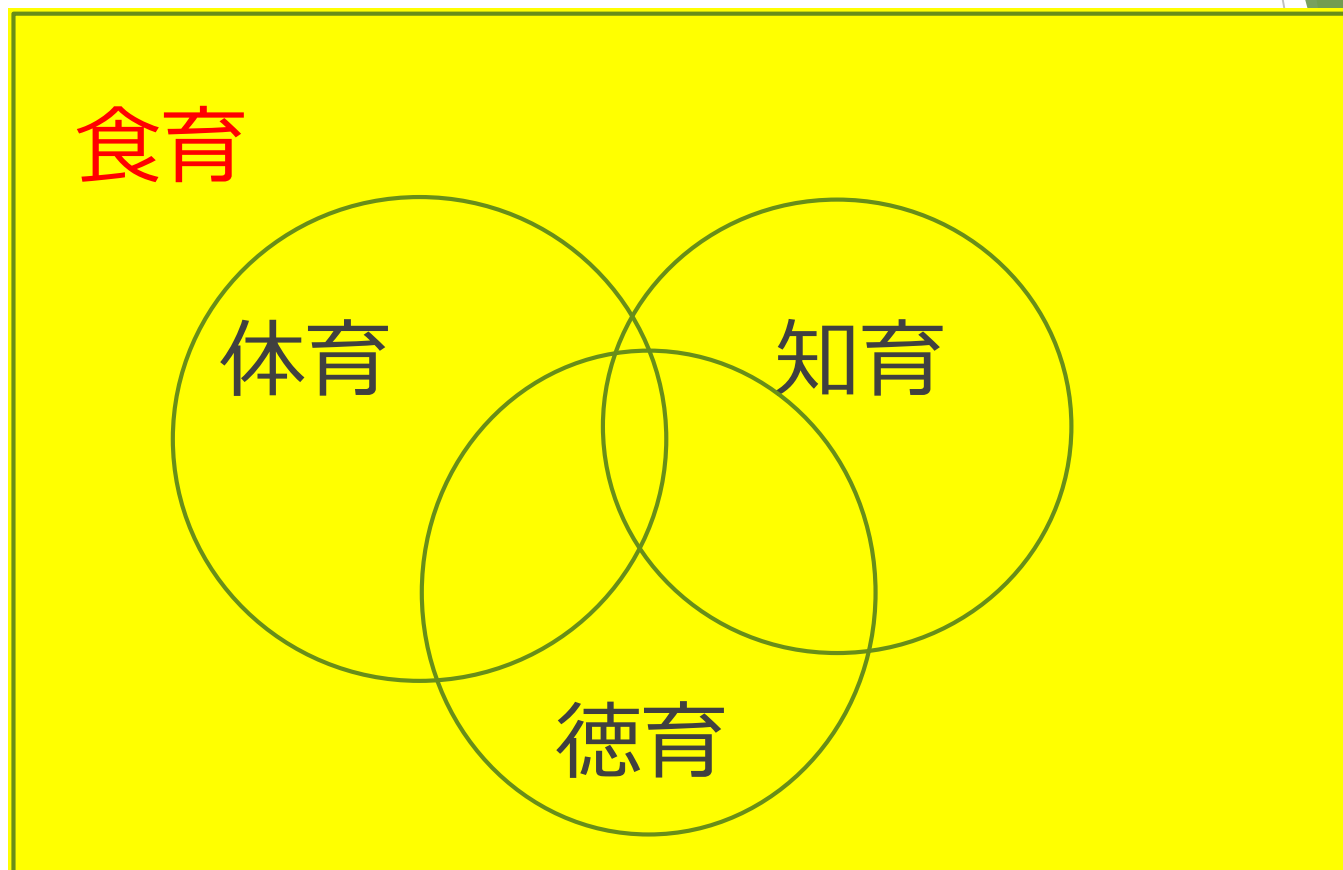
「子どもの栄養と食生活は、
生涯にわたる健康と生活の基盤であり、小児期の食生活が
その後の心と身体に大きな影響を及ぼすもの」

「食を営む力」 「食べること」は「生きること」
→子どもの「食べる力」を育てる

「食べる力」を育てる
食べることが好きになる

「食べる」「食べ物」を
悪者にしない

食育と三育



食育で目指す子ども像

▶ お腹がすくりズムの
持てる子ども

▶ 食べたいもの、好き
なものが増える子ど
も

→ 体育

▶ 一緒に食べたい人が
いるこども

→ 徳育

▶ 食事作り、準備に
かかわる子ども

▶ 食べ物を話題にす
る子ども

→ 知育



楽しく食べる子ども

食を営む力の基礎

共食の重要性

▶ 家族揃っての食事の大切さ

国立民族博物館 石毛直道氏（文化人類学者）

「ヒトは料理をする動物」「共食する動物」

「共食」の基本的な単位→家族・家庭

コミュニケーションの機会

会話 団欒 家族の絆



心と身体においしい食事
「食」から育つ子どもの心

食文化からみると

▶ 料理をすること

* 自然のまま食わず、加工する。

* 食料を生産する。



技術の伝承、発展につながる。

▶ 共食すること

* 何を食べるかよりも誰と食べたか、**関係性を築くため**に共食する。

* 他者のまなざしを意識する。

(一人で食べ過ぎないなど)

食事のマナー、連帯感

親と子との関係性

家族と家族の関係性を大事に思う心

▶ **共食** = 食事を通して共有する時間・空間・コミュニケーション

▶ 家族との会話 時間・空間の共有



心が満たされる 楽しい雰囲気

おいしい食事で前向きな気持ち
を！

「食育」

- * 正しい食行動を身につける
- * 子ども自身の食への関心を広げる

食品、**料理**、**栄養素**

- * 料理の技術

クッキング体験

- * プラスの情報...食べ物を好きになる



食物アレルギー児も同様に！

「食育」

- * 正しい食行動を身につける
- * 子ども自身の食への関心を広げる
 - 食品**、**料理**、**栄養素**
- * 料理の技術
 - クッキング体験
- * プラスの情報...食べ物を好きになる



集団への食育



▶ 一般児童・生徒への食育

食物アレルギーへの理解と偏見、誤解を持たない
ような指導

アレルギーでかわいそう・・・？

「不便だけどかわいそうではないよ！」

好き嫌いと食物アレルギーの区別

「ずるい」「特別扱い」

食物アレルギー児への配慮

知識・スキル・能力を育てる食育

自分で栽培

自分で購入

快

自分で収穫

自分で味見

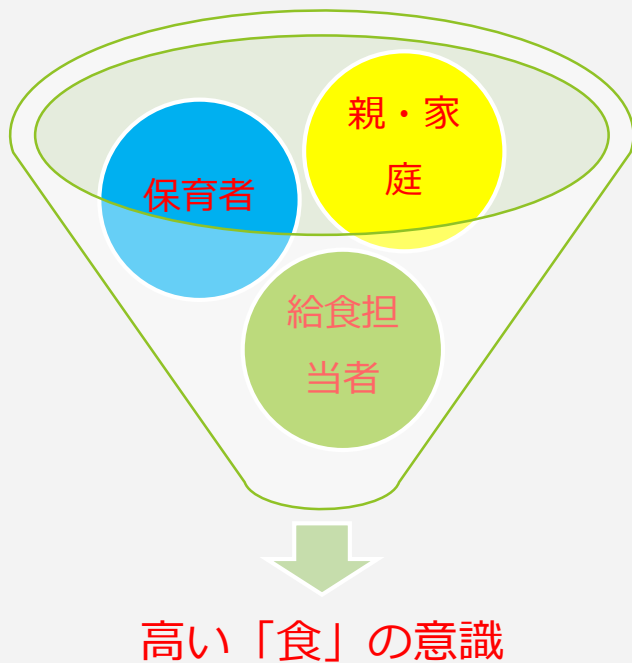
▶ **正しい食行動**を身につける

▶ **知識**を育てる
食べ物の名前、旬、
栄養

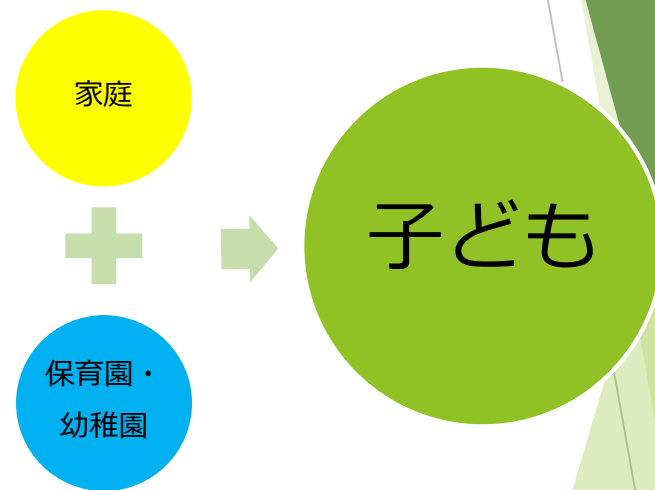
食への関心や知識は
「食を営む力」の基礎

健康に生きていくために食
べ物を選ぶことができる自
立した人間を目指す

「食」を伝える存在



食育の連続性



・ 保育所に求められる
「食育」

家庭で求められる
「食育」

健康維持と食体験
(給食・クッキング保
育など)
命の尊さと食

食事作り
共感
食事の伝承

安全であること



子どもの生きる力

子どもの教育における保護者、 教育関係者等の役割

<第5条>

食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子供の教育、保育等を行うものにあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むことになるよう、行わなければならない。



家庭・保護者との連携 → お便り、連絡帳

保護者の関心を引き出す

保護者への支援 → 信頼関係構築

食品や食事に興味を持たせる例

▶ 野菜栽培

キュウリ
プチトマト
ナス
ゴーヤ
など

▶ バイキング給食

▶ 調理保育

見たことがない
食べたことがない
↓
「嫌い」「食べず嫌い」
枝豆・空豆をむきゆでる
卵の花和え
高野豆腐の煮物 など

それだけで食育は十分でしょうか？

食事を大切にする気持ち = 暮らしを大切にする気持ち

子どもは食生活を大人に依存している

大人側の問題

食生活に対しての意識が希薄



子どもの食生活に無関心 「欠食」 「孤食」



子どもに食事を大切にする思いが育たない

食育の留意点

1. 知識のおしつけでないこと
2. 生活に密着していること
3. 発達に見合っていること
4. 連携の大切さを認識すること

図表 1-1 過剰な免疫反応であるアレルギー

テキスト
p2参照

通常 of 免疫反応

外敵から身を守るための反応

ウイルス

細菌

寄生虫

がん細胞

“過剰な” 免疫反応

外敵以外にも（余分な）反応

食物アレルギー

金属アレルギー

異常な（強すぎる）反応

花粉症

ダニアレルギー



食物アレルギーがあるとどんな問題があるか？

本人の問題

- 食物を除去することによる栄養面の問題
- みんなと同じものを食べられないことによる社会生活の問題

調理する側の問題（保護者、給食従事者）

- 利用できない食材があることによる調理上の問題
- 食物アレルギーについての情報不足

保育園別アレルギーの種類 (n = 14)

	卵	乳及び乳製品	小麦	そば	甲殻類	落花生	魚卵	果物類	大豆	その他
A保育園	●									
B保育園	●	●								● (不明)
C保育園	●	●					●			
D保育園	●	●		●		●				
E保育園	●	●				●				
F保育園	●	●		●						● (不明)
G保育園	●	●								● (鶏肉)
H保育園	●	●	●	●	●	●	●		●	● (不明)
I保育園								● (キウイ)		
J保育園	●									
K保育園	●	●		●		●	●	● (キウイ)		
L保育園	●	●								
M保育園	●			●	●	●		● (バナナ)		
N保育園	●	●		●						

食物アレルギーを起こす食品の多様化

* 鶏卵、牛乳・乳製品、小麦

* 甲殻類

* 魚卵(イクラなど)

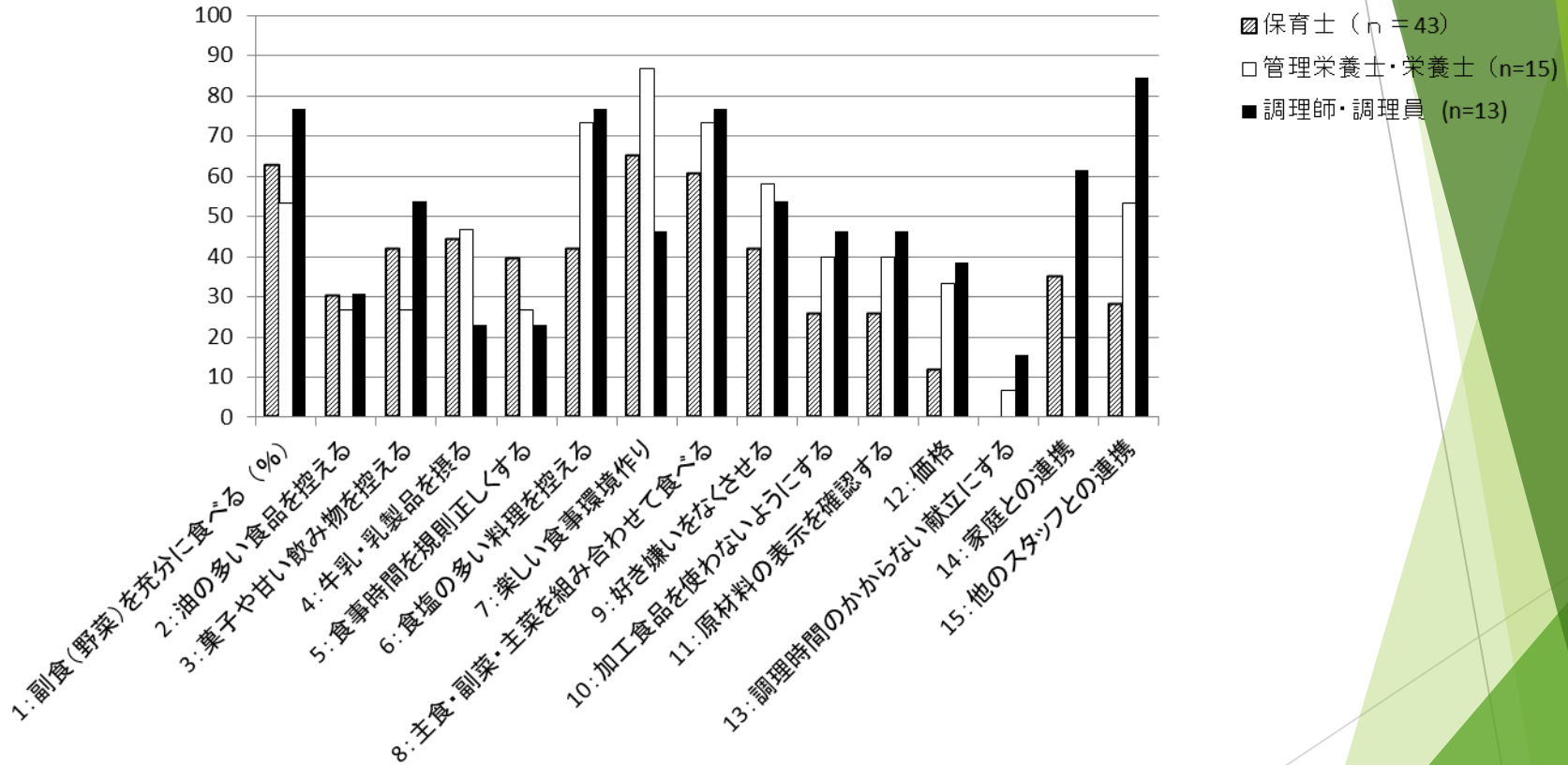
* 果物

(キウイ、マンゴー、パパイアなど)

果物輸入やグルメ志向

食する機会が増加している

給食で注意している点 (複数回答%)



保護者は・・・ (n = 120)

▶ 注意している点
野菜を十分にとる
主食・主菜・副菜
の組み合わせ
食塩の多い料理を
控える
牛乳・乳製品をと
る

▶ 困っている点
メニューが同じも
のになりやすい
子どもが食べたが
らない
外食がしにくい
時間がかかる

QOLの維持

▶ 食物アレルギーがある場合

→ 外食、旅行も簡単にはできない

いかに子ども、保護者を安心させてあげることが重要

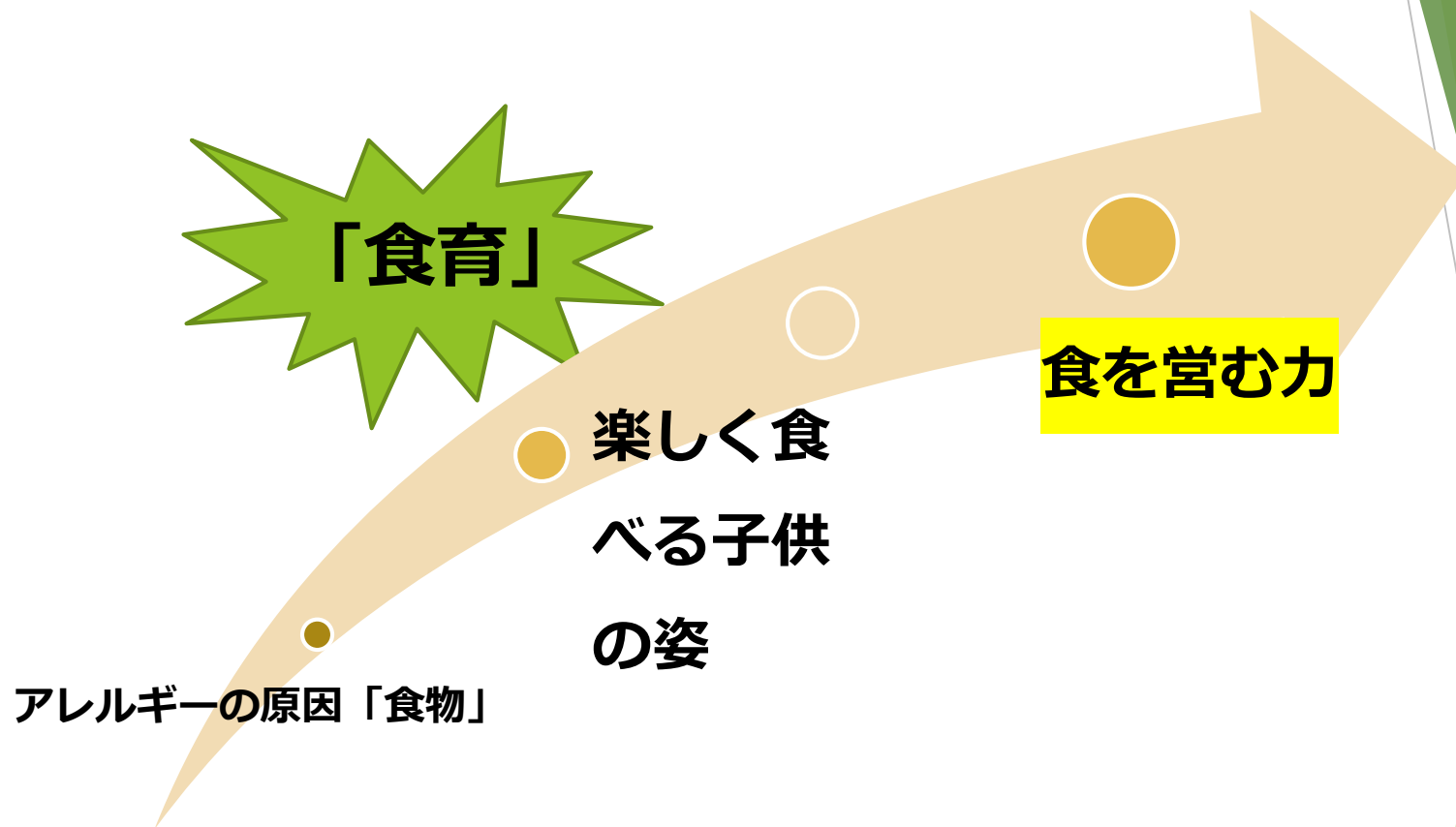
啓蒙活動、教育など

知識 スキル 生きる力を育てる

食品表示法

1. 重篤なアレルギー症状が起きるのを避けること。
2. 表示を見ることで、食べても大丈夫な加工食品を選ぶこと。

食物アレルギーと食育



アレルギーの原因「食物」

楽しく食
べる子供
の姿

食を営む力

アレルギー児だからこそ、**食べるのが好き**
になって食を営む力をつけていきたい

アレルギー児への理解

「食べられなくてかわいそう」？

アレルギー児は
恵まれた環境に
ある？

↓

食品の選択など不便な面がある

↓

- 食物アレルギー患児は、**手料理の割合が高く、愛情のこもったおいしい食事**をしている事が多い。
- **栄養のバランスも考えられた食事**で、心身ともにとっても元気な子どもも多い。
- その場で**一緒の時間を共有し、参加出来ることで楽しめる**ことが多い。

集団を対象にした食育

一般児童・生徒にも食物アレルギーの存在を理解させる

食物アレルギー児の偏見をもたないように指導する

「特別扱い」されているとの誤解をさせないようにする

教育現場においては必要かつ十分な配慮が必要である。

すべての人にとって

「健全な食生活を実践する食育の重要性」を再認識することが必要

食物アレルギー児

「自分だけみんなと違うものを食べる」

→子どもなりに感じている疎外感、ストレス
緊張感

「安全なおいしい給食」への取り組み

誰もが安心して食べることができる給食の実践

子どもは身近な大人からの援助を受けながら
他の子どもとのかかわりを通して豊かな食の
体験を重ねていくことが必要

給食現場での注意

- ▶ **コンタミネーションを防ぐ！**
- ▶ 「場所の確保」「用具の確保」「作業工程の確認」
- ▶ 確認をすることが大切
 - 「食材」「表示」「食札」など
 - 「・・・のはず」は危険です！**
 - ・ **落ちているものを食べないように注意する**

一緒に食べるとおいしいね。

～すべての子どもたちに食べる喜びを～

御清聴ありがとうございました。

