

目的 幼児期の食事は離乳食後、食品の種類も増加し、成人とほぼ同様の食事を摂取するようになる。栄養は適当な配量が十分必要となる。また、この時期は幼児に食生活上の問題も生じてくる。今回は栄養摂取状況とこれらの問題点について検討したので報告する。

方法 調査時期は昭和57年6月。対象は岡山市の幼稚園児3・4・5歳の計127名。調査の方法は園を通して所定の用紙を配布し、母親に記入してもらった。項目は身体状況、食生活に関するアンケートおよび、2日間の食物調査である。

結果 (1)対象幼児の平均家族数は4.5人、二世代家族81%、三世代家族19%である。(2)幼児の平均身長・体重は全国平均に比べほぼ同様である。(3)食事の注意は栄養67%、好み22%である。食品に好き嫌いのある幼児は36%、少しある44%、まったくないのは16%である。食べられない食品は80種類あり、野菜類がそのうちの45%を占め、ピーマン、トマト、にんじん、なすがあけられる。幼児に食生活上の問題点のあるものは77%あり、偏食、小食、遅食などが多い。朝食は全員の母親が与え、理由は欲しがるため61%である。(4)摂取栄養量 平均エネルギーは年齢・年齢で栄養所要量を下廻り、とくに5才女児が低い。エネルギー比率は糖質50%、脂質35%、たん白質15%である。たん白質は平均45.5g、動たん比は62%である。カルシウム、ビタミンA、B<sub>2</sub>およびCは所要量を上廻っている。カルシウムとリンの比は1:1.5であり、食品中の食塩量は最高6.1g、最低0.9gで、平均3.5gである。食生活上の問題で小食と答えた女児の栄養摂取量は女児の平均値を下廻っていた。食事の配分比は朝食23%、昼食26%、夕食26%、朝食23%である。