

「赤ちゃんからの飲む食べる相談」～離乳期の赤ちゃんがいる家族の食事 報告

1 事業の目的

乳幼児期の食育は、生涯を健康で過ごすための基礎となる重要な時期である。保健相談所では、この「赤ちゃんからの飲む食べる相談」事業を 0 歳からの食育と位置づけ、家族が健康的な食事を作って、子どもと一緒に食べる共食の機会を通して、家族の食文化や健康的な食習慣が伝わり、健康の維持とともに、親子のかかわりが健やかに形成される機会となることを目的としている。

2 事業開始にあたっての背景と問題点

調理経験の少ない子育て世代にとって、自分自身の食事作りもままならない中での慣れない離乳食作りの負担感は大きく、離乳食が育児不安の原因のひとつとなっている(平成 27 年度乳幼児栄養調査によると 33.5%の方が離乳食を作るのが大変、負担と回答)。保健相談所での相談事業においても、同様の悩みが多く、妊娠してから初めての食事作りや、離乳食を負担に感じている保護者は少なくない。

従来の「育児と離乳食」講習会は、管理栄養士 1 人が 30 人に対する講義形式であり、きめ細かい対応には限界があった。また 2 週間～1 か月前からの事前予約が必要のため、今困っている、すぐ解決したい...といったニーズに答えられていなかった。

3 事業内容

試食やデモンストレーションを取り入れた体験を重視した事業で、参加者同士でわからないこと、悩んでいること、困っていることが共有でき、これならできそう、やってみよう、と意欲につながるように、7～8 人程度の小グループでの相談形式としている。また、若い世代に家族の健康的な食事を見直してもらう目的で、「ちゃんとごはん」ミニサイズの冊子を配付している。

試食:

お凌ぎ程度のおにぎりと季節の野菜のみそ汁を「一汁一菜のちゃんとごはん」の大人の健康的な食事より提供している。



デモ:

家族の食事から赤ちゃん・子どもの食事への調整方法などを伝えている。



感想(一例):

・予約なしで参加しやすかった・他のママの話も聞けて先の見通しがついた・気軽に質問ができるのがよかった・大人の食事が適当になっていたので、見直したい・離乳食を難しく考えていて不安だったが、頑張らなくてよいとわかって気が楽になった



4 今後の課題

少人数のグループを維持のため今後、日程や時間、回数等の検討が必要である。