

Q：子どもの食事と排便の重要性や関連性がよく分かっていません。教えてください。

A：近年、幼児の生活は夜型化し、平均睡眠時間は 9 時間 10 分台と短いです。結果として、朝食を欠食したり、菓子やジュースだけで登園したりする子どもが増え、午前中の活動への集中力低下や倦怠感がみられます。早寝が早起きと朝の快適な排便につながることから、各家庭で就寝時刻を意図的に早めることが必要と考えます。また、2024 年度の全国調査（保育園 5・6 歳児の保護者 23,904 名対象）では、「毎朝、排便する」または「することが多い」幼児は、男児 31.0%、女児 26.7%にとどまりました。その背景には、食事量不足、栄養の偏り、朝の時間的余裕の欠如が推測されました。毎朝、排便している子どもは、就寝・起床ともに早く、朝の生活にゆとりがあり、園生活でも活動を中断することが少ないこともわかりました。朝、排便しない子どもは、朝食を欠食、または不定期に摂る割合が多く、起床時刻も遅い傾向がみられました。生活時間を整えることが、朝食への集中と規則正しい排便習慣の形成に寄与することが示唆されました。

問題改善のポイント（家庭でできること）は、① 生活リズムを整えるには、早寝（21:00～21:30）を意識すること、起床時刻を毎日ほぼ同じにし、朝に余裕がもてるように、前日の準備を奨励しましょう。② 栄養のある朝ごはんには、魚（DHA で脳の働きを活発に）、豆・大豆製品（神経伝達と記憶力向上）、和食中心でバランスよくなります。③ 朝の排便習慣をつくるには、起床後すぐの水分摂取や、朝食をしっかり食べること、トイレに行く時間を確保することが有効です。

要するに、「食べて、動いて、よく寝る」という基本的な生活習慣が、近年、揺らぎつつあります。夜更かしや朝食欠食は、高校卒業までに習慣化しやすく、排便習慣の欠如や情緒不安にもつながります。こうした状況を改善するためには、家庭だけでなく、地域社会も連携し、運動・自然体験の機会、あそび場や居場所の確保を進めることが重要です。心身の調和のとれた発達は、健やかなからだと豊かな人間性、確かな学力を育む基盤となっていきます。

（前橋 明）