財団法人 成長科学協会 主催

第23回公開シンポジウム

食と栄養から心の発達と体の成長を考える
ー今、子どもの食が危ないー

▼日時
平成22年6月12日（土）13：30～16：30

▼会場
新宿明治安田生命ホール／入場無料

▼演者
小泉美和子
（お茶の水女子大学生活科学部教育研究協力員）

児玉浩子
（帝京大学医学部小児科教授）

▼司会
廣中直行（科学技術振興機構）
宮尾益知（国立成育医療研究センター）

INTRODUCTION

ごあいさつ

財団法人成長科学協会
理事長：入江 實

財団法人成長科学協会は、身体の発育・成長の問題だけでなく心の発達に関しても強い関心を持ち、“心の発達研究委員会”（委員長：長田久雄・桜美林大学大学院老年学研究科・心理学研究科兼担教授）を中心として活動を続けております。

この委員会が企画いたします公開シンポジウムも今回で第23回を迎えました。今回は、近年社会的問題になっている子どもたちの食環境と食生活を中心に、「食と栄養から心の発達と体の成長を考える」をテーマにしました。

児玉浩子先生には小児科医の臨床的経験から、不健全な食生活によって身体的・精神的問題が発生することをお話しいただきます。また、小泉美和子先生には栄養科学と脳科学の視点から、動物行動実験の研究を通して、若年期の成育環境が後の青年期における行動などを左右する可能性を紹介していただきます。

子どもを心身ともに健全に育成するために、食育をどう実践すればよいのかを考えながら、質疑応答およびディスカッションを交え進めて参りたいと思っております。

是非、多数の皆様の御参加をお待ちしております。

タイムスケジュール

13:30　開会あいさつ

13:35　「子どもの食嗜好と成育環境 ー栄養科学と脳科学の視点からー」
小泉美和子（お茶の水女子大学 生活科学部教育研究協力員）

14:25　「食は知力・体力のもと」
児玉浩子（帝京大学 医学部小児科教授）

15:15　〈休憩〉

15:30　質疑応答・ディスカッション

16:30　閉会

演者からの提言

子どもの食嗜好と成育環境 ―栄養科学と脳科学の視点から―

小泉美和子　お茶の水女子大学生活科学部教育研究協力員

食行動に大きな影響を与える「食嗜好」は、空腹感や味の好みといった生理感覚をもとに形成されます。しかし子ども（とくに幼児期、児童期）は周囲（親、家族、教師、友達）との関わりによって容易に食嗜好が変化します。甘味が強い食物や脂肪が多い食物を好む性質は子どももおとなも同じです。なぜ甘味や脂肪をおいしいと感じるのか、栄養科学と脳科学の研究をもとに説明します。

近年、食生活のスタイルが変わり、増えているのが「孤食」です。この現象を科学的見地から考えるために、若年期に親（または集団社会）と隔離したねずみの行動実験モデルを紹介します。この実験モデルによると、脳内物質（ドーパミンなど）の変動によって気分障害や行動変容が起こるほかに、甘い食物（または飲み物）の消費量が増えるという報告もあります。若年期の成育環境（とくに親子の触れ合い）が、後の青年期における行動やストレス脆弱性を左右する可能性を、動物行動実験の研究報告をもとに紹介します。

愛情と満足感を得る食事の中で子どもの心身が育まれることを、科学的証明にもとづいて見つめ直す必要があるでしょう。

食は知力・体力のもと

児玉浩子　帝京大学医学部小児科教授

第２次世界大戦後、日本人の身長は伸び、男性の平均身長は約 10cm 伸びました。これはまさに栄養状態が改善したからです。しかし、飽食時代になり、肥満が増加しました。最近「食育」という言葉が広く使われています。食育とは「健全な食生活を実践できる人を育てること」で、体育・知育・才育もすべて食育にあると言われています。

近年、肥満・やせの子どもの増加、朝食欠食・孤食などの不健全な食生活が問題になっています。肥満児は生活習慣病になりやすく、また、成人肥満に移行しやすい。さらに消極的、内向的、うつ状態になり、劣等感を持ちやすいと言われています。朝食欠食児は午前中の授業で勉強する気が起こらないことが多く、体力・学力が朝食摂取児に比べて劣ると報告されています。孤食の子どもはイライラすることが多く、精神発達上も望ましくありません。やせ・栄養不良の子どもは、将来骨粗鬆症になる危険が指摘されています。

子どもを心身ともに健全に育成するためには、健全な食生活が極めて大切です。積極的に食育推進を実践している学校では、肥満児や朝食欠食児が減少しています。子どもを取り巻く大人たち、すなわち家族・保育士・学校教諭・栄養士・小児科医らが協力して食育を実践することが必要です。

演　者

小泉美和子

こいずみ　みわこ

昭和女子大学家政学部生活科学科管理栄養士専攻卒業。同大学大学院にて博士号取得。理化学研究所脳科学総合研究センター研究員のときに薬物依存とノシセプチンに関する研究に従事。科学技術振興機構研究員を経て、脳内報酬機構と食嗜好を研究。現在はお茶の水女子大学生活科学部教育研究協力員。現代における食生活の問題（偏食や孤食）を神経伝達と酸化ストレスの関連から研究予定。０歳の娘の育児中。

児玉浩子

こだま　ひろこ

大阪大学医学部卒業。自治医科大学小児科講師、帝京大学小児科助教授を経て、平成 17 年より現職。東京大学医学部非常勤講師兼任。小児科専門医、小児神経科専門医、日本内分泌学会内分泌代謝科指導医、日本臨床栄養学会認定臨床栄養指導医。日本学術会議連携会員、日本医師会学術企画委員、日本小児科学会栄養委員会委員長、日本微量元素学会理事、日本小児栄養研究会理事、Vice President of International Society for Trace Element Research in Humans。３児の母。

司　会

廣中直行

ひろなか　なおゆき

NTT コミュニケーション科学基礎研究所・科学技術振興機構 CREST 研究員。医学博士。東京大学文学部心理学科卒。実験動物中央研究所、理化学研究所等を経て現職。専門は神経科学、精神薬理学。

宮尾益知

みやお　ますとも

独立行政法人国立成育医療研究センターこころの診療部発達心理科医長。徳島大学卒、東京大学、東京女子医大小児科、自治医科大学助教授、Harvard 大学神経科研究員、国立小児病院神経科を経て 2002 年より現職。専門は子どものメンタルヘルス。

主催　財団法人 成長科学協会
企画運営　心の発達研究委員会
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-1-16 NP- Ⅱビル
TEL. 03-5805-5370