

小児の栄養を考える上での原則

神奈川県立こども医療センター
栄養サポートチーム アレルギー科
高増哲也

ttakamasu@kcmc.jp



小児を論じる時の言葉

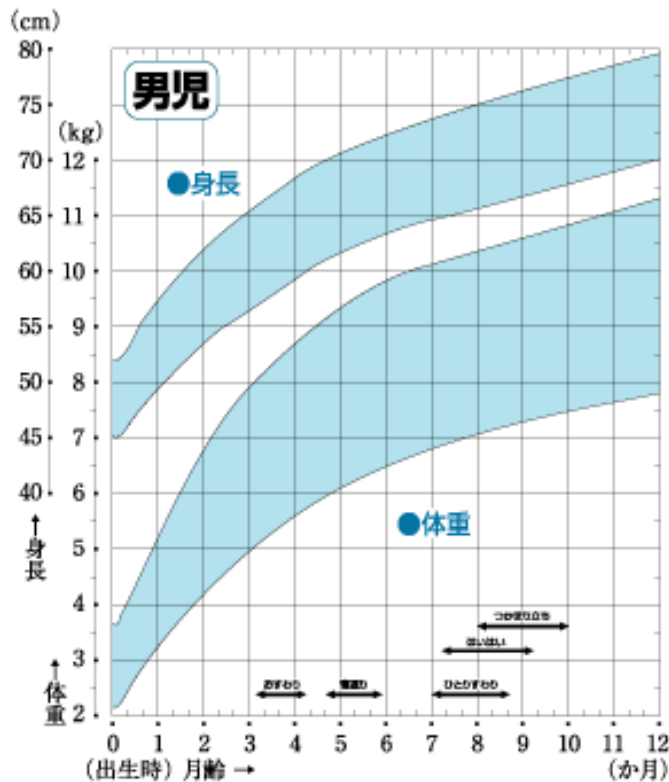
- 成長 (growth) 身体の量的な増加
- 発達 (development) 運動・生理・精神など機能面の成熟
- 発育 両者を包括した概念



母子手帳の成長曲線のページ

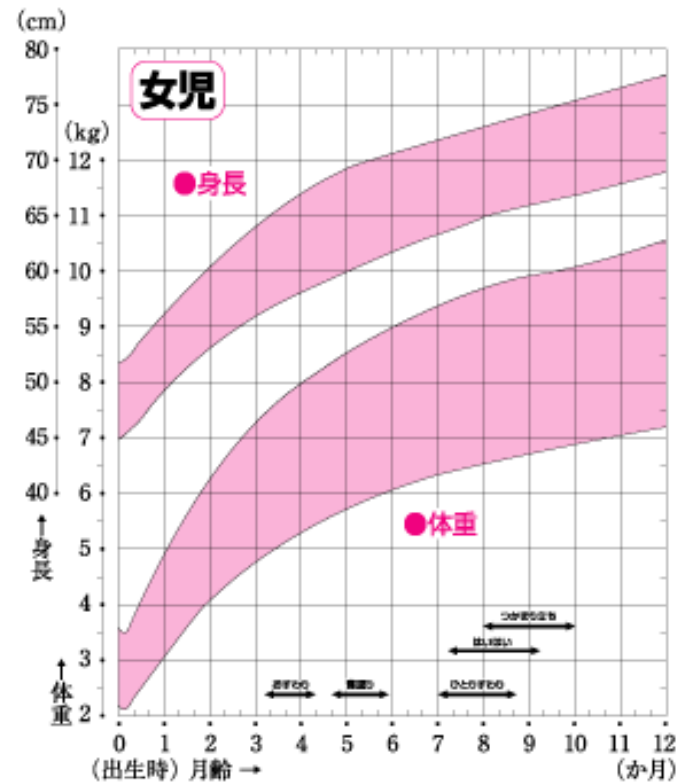
出生から月齢12か月の男児

(平成12年 厚生労働省調査)



出生から月齢12か月の女児

(平成12年 厚生労働省調査)



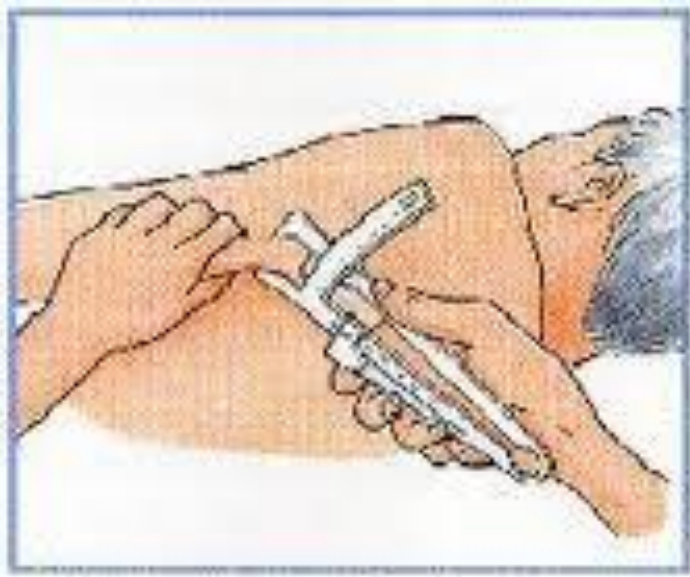
栄養に問題のある人のパターン

- 体重増加不良
- しばしば体調をくずして、入院
- 皮膚のトラブル、特に褥瘡
- 髪の毛の抜けやすさ、切れやすさ、色
- 骨折
- 基礎疾患（重心・短腸・摂食行動障害・がん・先天異常・未熟児・食物アレルギー）
- 上腕三頭筋皮下脂肪厚 7mm未満



上腕三頭筋部皮下脂肪厚

triceps skinfold thickness: TSF



栄養を考える上での大原則

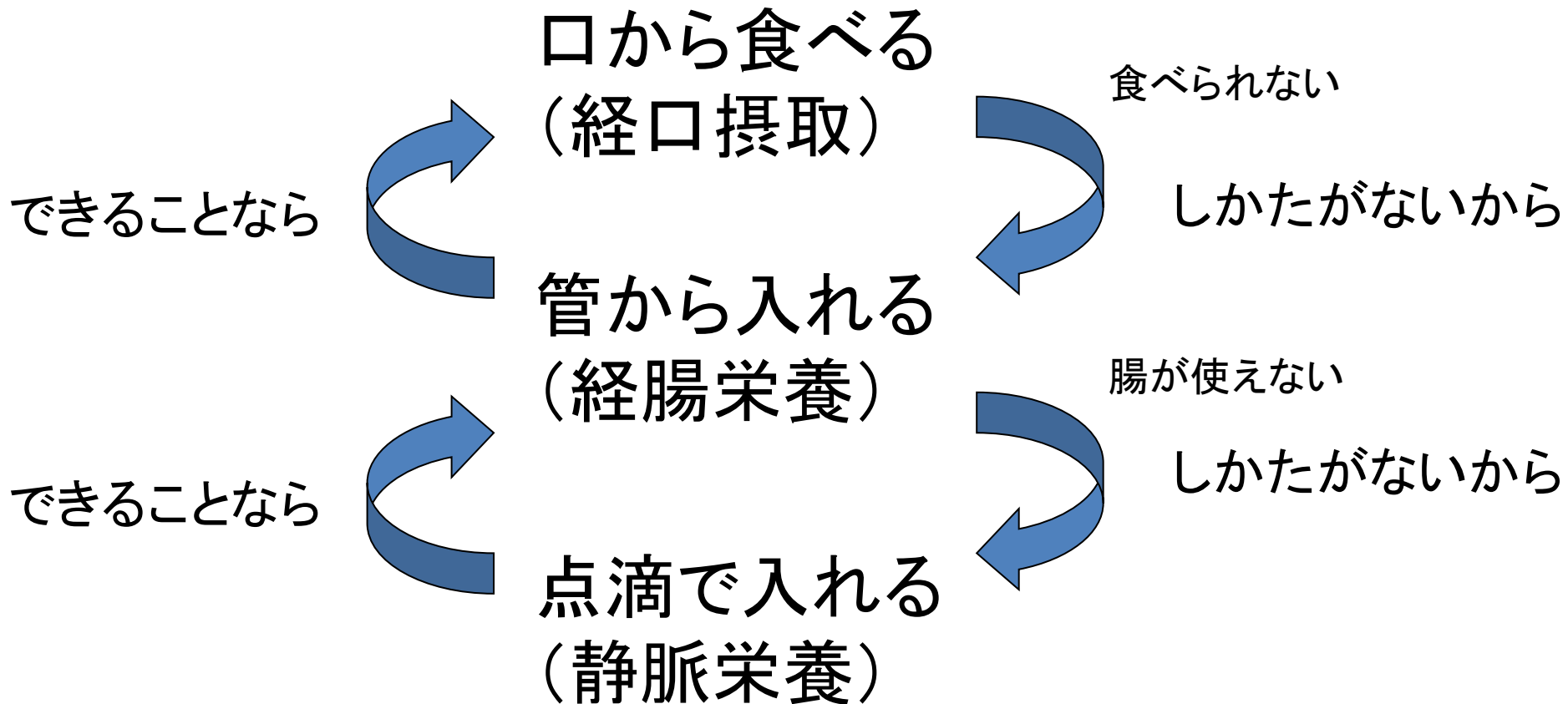
どこから、なにを、どれくらい

しかたがないからの発想

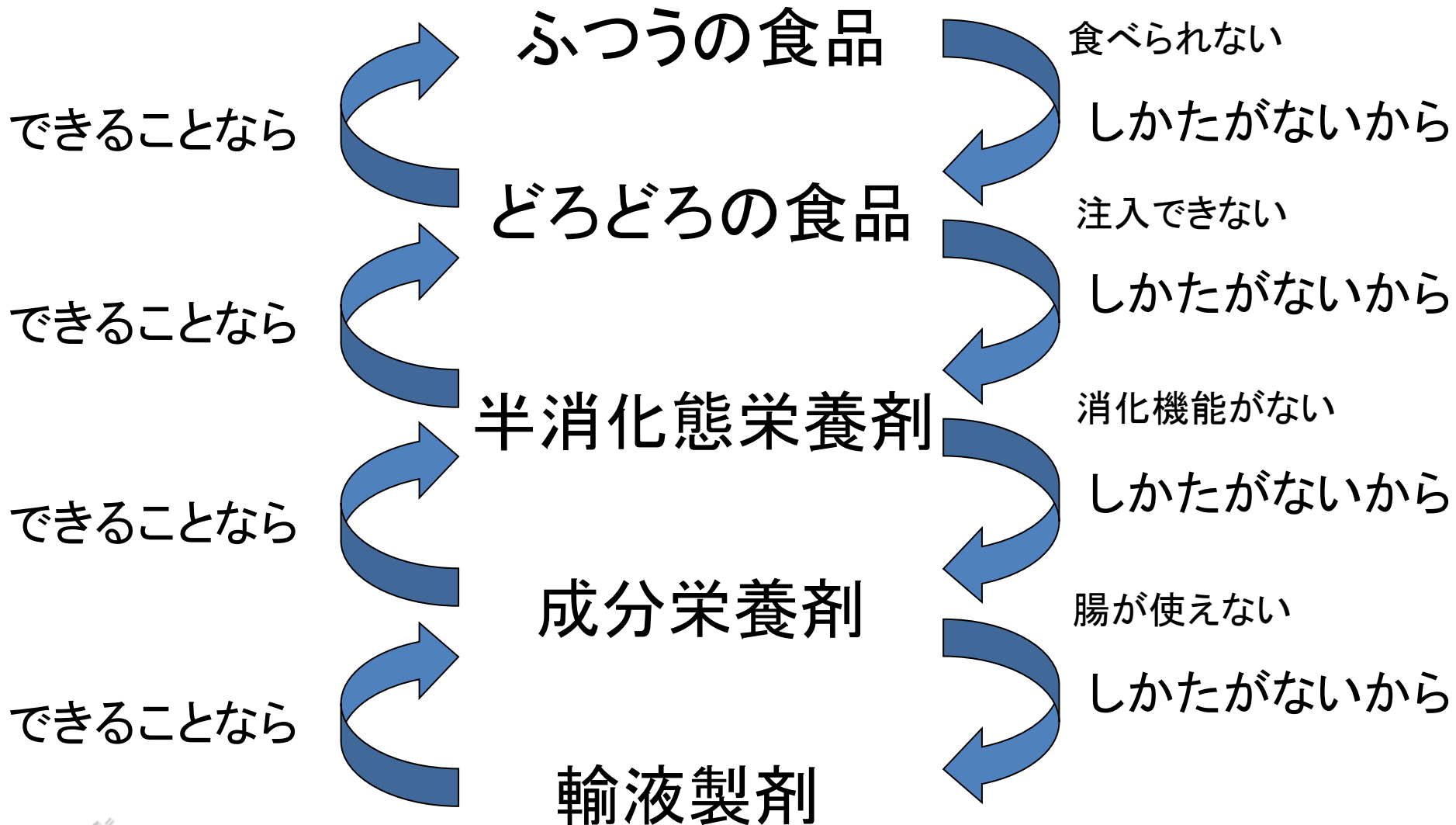
食べることの意味とは



栄養療法の原則（経路：どこから）



栄養療法の原則（内容：なにを）



Food Diversity

- Diversity = 多様性
- 自然環境のDiversity
- 人種のDiversity
- 食物のDiversity



どのくらい

量は、まず水分とエネルギー

蛋白質/脂質/糖 は 15:25:60

乳児期には蛋白質は母乳7 人工乳9

ミネラル/ビタミン/食物繊維



発育区分ごとの必要水分量と必要栄養量

	必要水分量 ml/kg/day	必要栄養量 kcal/kg/day
生直後	80~100	80
新生児	125~150	100
乳児(～5ヶ月)	140~160	120
乳児(6ヶ月～)	120~150	100
幼児	100~130	80
学童(低学年)	80~100	70
学童(高学年)	60~80	60
思春期(中・高生)	40~60	50
成人	30~40	30~40



人間にとって食べることは？

生きるためのエネルギーの源	栄養	身体
生きる楽しみを感じる時間	おいしく	心理
家族や仲間とのふれあいの場	楽しく	社会



食べる 摂食

Eating 食べる人が食べる**る**こと

Feeding 食べる人に食べ**させる**こと

Support 食べる人や食べさせる人に支援



<https://kcmc-nst.com/nst/>

