

## 2.3 生活習慣プログラム

### 2.3.1 プログラムの目的

- 幼児の自立の基礎を培うためには、健康な生活のリズムを身につけることが重要です。幼児にとって健康な生活は、十分な睡眠やバランスのよい食事、全身を使った活動と休息など、幼稚園や家庭の生活の流れの中で営まれています。
- 「生活習慣プログラム」では、睡眠や栄養の正しい基礎知識を保護者やスポーツ指導者が学ぶことを通じて、幼児が規則正しい生活習慣を身につけることを助けます。

### 2.3.2 プログラムの運用方法

このプログラムは、「栄養プログラム」と「睡眠プログラム」の2つからなります。

このプログラムは、将来的には、幼稚園や保育園の教諭などが講師となって、幼児の保護者やスポーツ指導者向けに講習会等を開催し普及していくことを想定しています。ただし、プログラムを初めて行う場合は、栄養や睡眠に関する大学教員等の専門家を招いて研修を行い、詳しい指導内容や伝えるべきポイントを理解するとよいでしょう。

### 2.3.3 プログラムのメニュー

#### (1) 栄養プログラムで学ぶポイント

##### 1) 幼児期における食事・栄養の役割

- 食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。運動に伴って、しっかりと食事を摂る習慣づけを幼児期からつくるようにしましょう。
- 生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本として、食を営む力を身につけるには、幼児期から発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことが重要です<sup>1</sup>。

---

<sup>1</sup>厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書より

- 幼児期は食べ物の好き嫌いが芽生えはじめ、偏食になる傾向があります。身体を動かしてお腹を空かせ、苦手な食べ物でもおいしく食べられるように、適度な運動と規則正しい食事による生活の好循環をつくることが重要です。
- 運動や遊びは、エネルギーを消費して筋肉を鍛える刺激となります。このため、運動後には適切な栄養を補給して、エネルギーを回復し身体をつくる必要があります。
- スポーツ栄養に関する国際オリンピック委員会 (IOC) からの声明では「多くの種類の普通の食品から必要なエネルギーを摂れば、練習や試合に必要な炭水化物、脂質、そして微量栄養素が摂れる<sup>2</sup>」とされています。適切な栄養を摂取し食事をするためには保護者や指導者が正しい知識を持って指導・実践することが大切です。

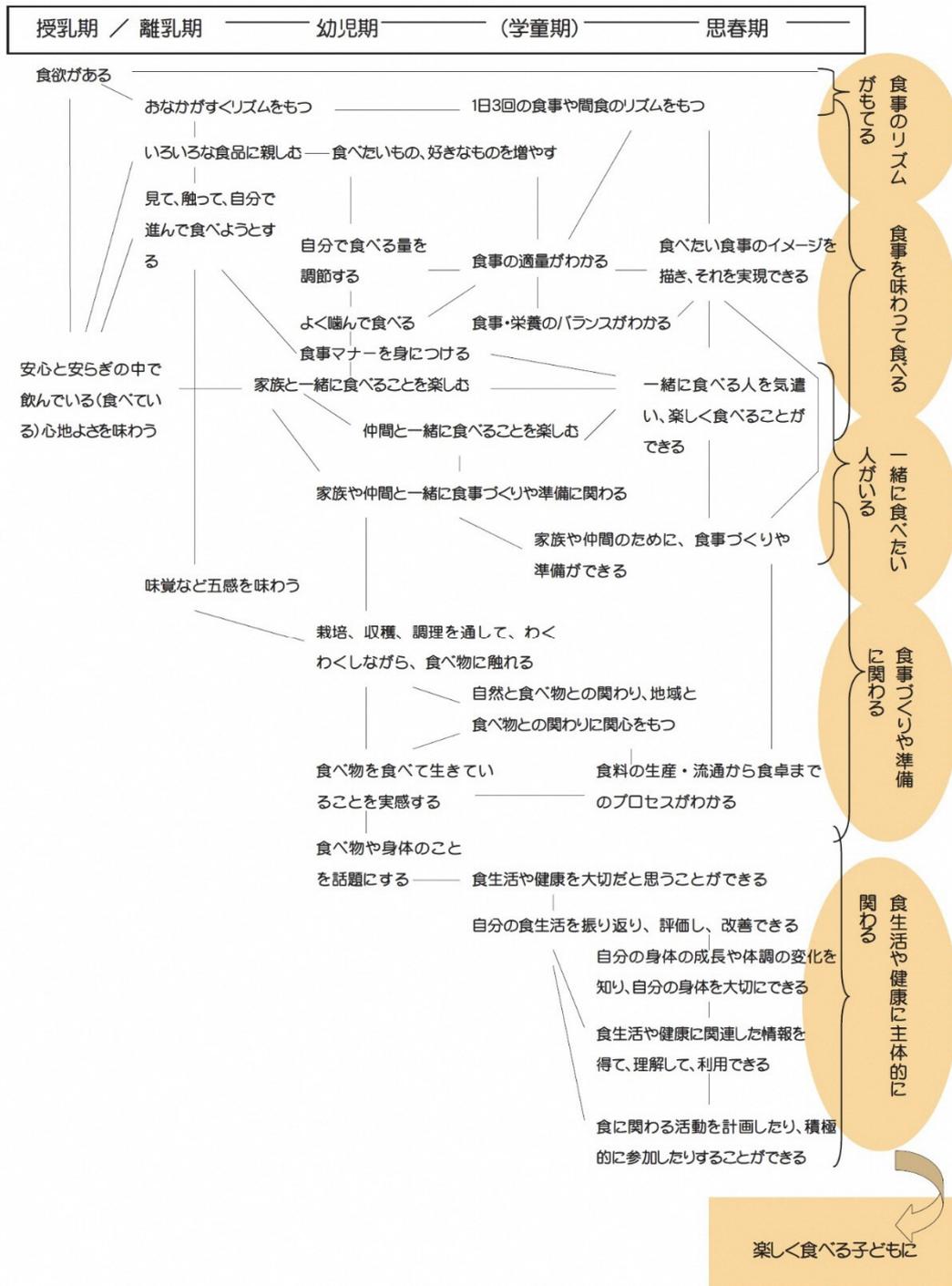
## 2) 発育に応じた身体の変化と食事について

- 幼児期は神経系が発達する時期なので、様々な食品に出会い、いろいろな味を覚えさせることが重要です。食品の多様さを意識して食事を摂るようにしましょう。
- また、幼児期は咀嚼する機能が発達します。よく噛んで食べ、食べられるものを積極的に増やし、できることを増やして達成感を得ながら、食べる楽しさを感じられるようにするとよいでしょう。
- さらに、幼児期は言語機能が発達します。家族や仲間と一緒に食べることを楽しむことが重要です。また、食べ物や栄養に関心をもてるように、家庭や保育園・幼稚園で食べることを話題にして、食生活や健康に主体的に関わる機会を増やしましょう。
- そして、幼児期は身体の動作もスムーズになるので、食器や道具も使えるものが増えます。食事以外にも、調理や栽培・収穫などを体験させて、食事作りや準備に携わる機会を増やせるとよいでしょう。

---

<sup>2</sup> スポーツ栄養に関する IOC の合意声明 2010

図表 2-14 発育・発達過程に応じて育てたい「食べる力」について



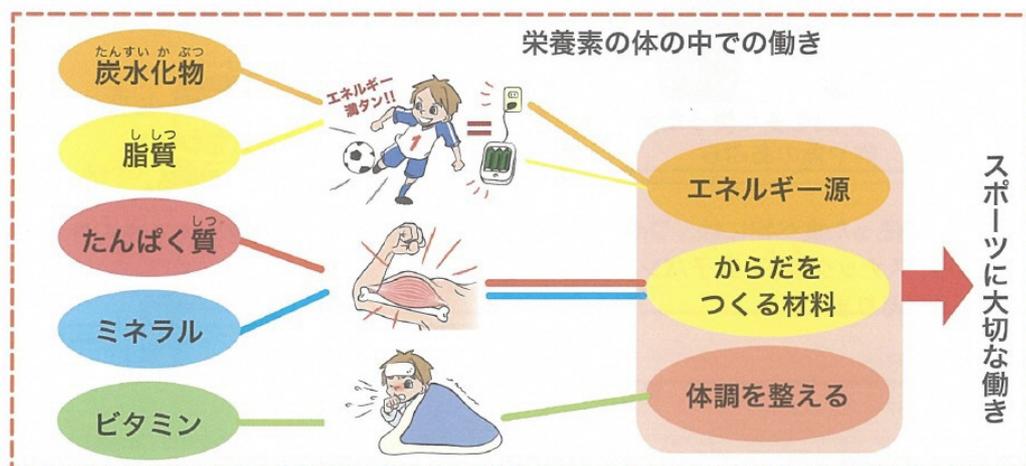
出所) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～ (厚生労働省)

### 3) 栄養素について

○食事によって摂り入れる、生きていくために身体に必要な栄養のもとのことを栄養素といいます。栄養素には主に5つの種類があります。

- 「炭水化物」と「脂質」は、身体を動かすためのエネルギー源になる働きがあります。エネルギー源をしっかりと摂ることで、長い時間運動をすることができ、持久力向上につながります。「炭水化物」は「脂質」に比べて身体に貯めておける量が少ないことが特徴です。
- 「たんぱく質」と「ミネラル」は、筋肉・骨・血液など様々な身体の部分をつくる材料になる働きがあります。運動をする上では筋肉や骨を強くする身体づくりが大切です。食べ物から体をつくる材料をしっかりと取り入れましょう。
- 「ビタミン」は体の調子を整える働きがあります。スポーツや運動に集中して取り組むためには、体調を整えておくことが大切です。

図表 2-15 栄養素の体の中での働き



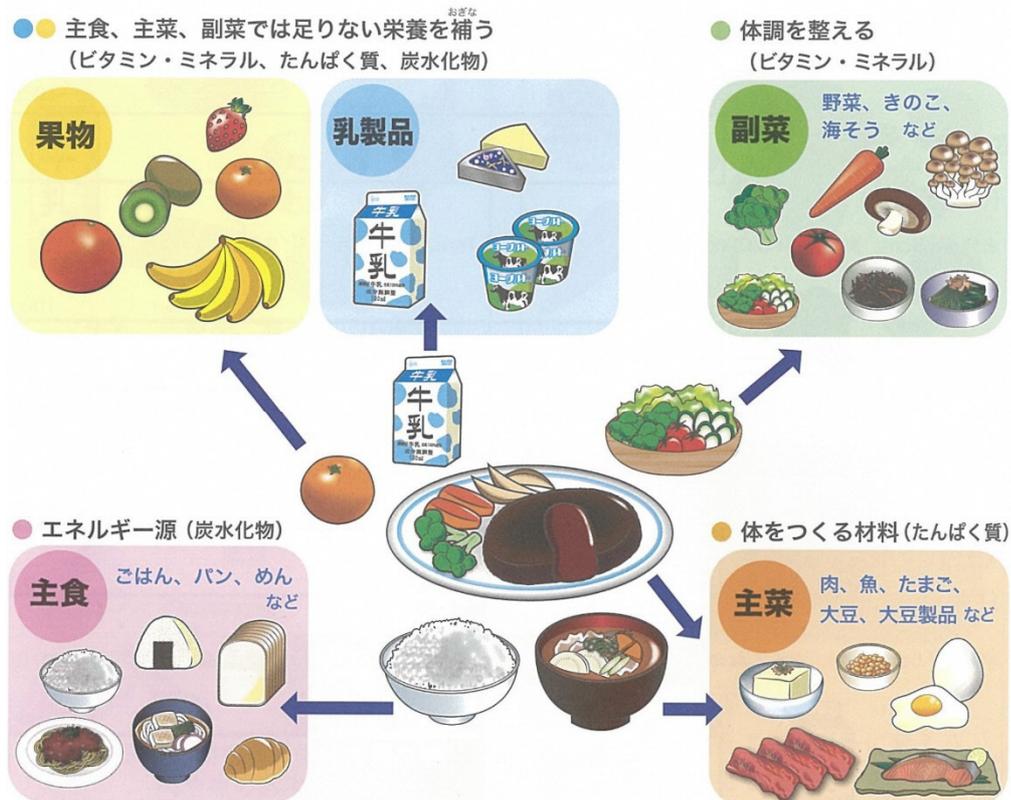
出所) 親子で学ぶスポーツ栄養 (柳沢香絵・岡村浩嗣編著)

#### 4) 身体づくりに有効な食べ方について

- 食事は、主食・主菜・副菜・果物・乳製品の5つの食品グループに分けられます。いろいろな食品をバランスよく食べることで、1日に必要な全ての栄養を摂ることに役立ちます。
- 主食、主菜、副菜の比率を3：1：2として、これに果物と乳製品を加えた食事が理想です。
- また、必要に応じて補食（間食）を摂るようにしましょう。補食にはたんぱく質・ビタミン・ミネラルを豊富に含む果物・乳製品が望ましいといえます。おにぎりやパン、牛乳やヨーグルト、果物はいつでも食べられるように家庭などに常備しておくといでしょう。
- 運動を行うと、発汗により体から水分が減少します。体内の水分が減った

ままだと体温が上昇しやすくなって、疲労や熱中症の原因となります。運動後はスポーツドリンクなどの水分をこまめに補給するようにしましょう。

図表 2-16 栄養のバランスのとれた食事



出所) 親子で学ぶスポーツ栄養 (柳沢香絵・岡村浩嗣編著)

### 5) 理想的な食事を摂るために

- 3～5 歳が 1 日に必要なエネルギーの必要量は男子で 1300kcal、女子で 1250kcal です<sup>3</sup>。成人のおよそ半分のエネルギー量ですが、必要な栄養のバランスは成人と幼児に違いはありません。
- エネルギー摂取の効率と摂る栄養の密度を高めるためには、水分と適度なタイミングでの栄養補給が有効です。子どもの食環境を整え、朝・昼・晩の食事と必要に応じた補食、水分補給をバランスよく摂れるようにするためには、保護者や指導者が気をつけておく必要があります。
- また、食の細かい子どもには補食を摂らせて栄養を補い、偏食のある子ども

<sup>3</sup> 日本人の食事摂取基準 (厚生労働省、2015)

にはいろいろな食品を食べることが大切なことを理解させ、嫌いなものも食べられるように工夫することが望ましいでしょう。

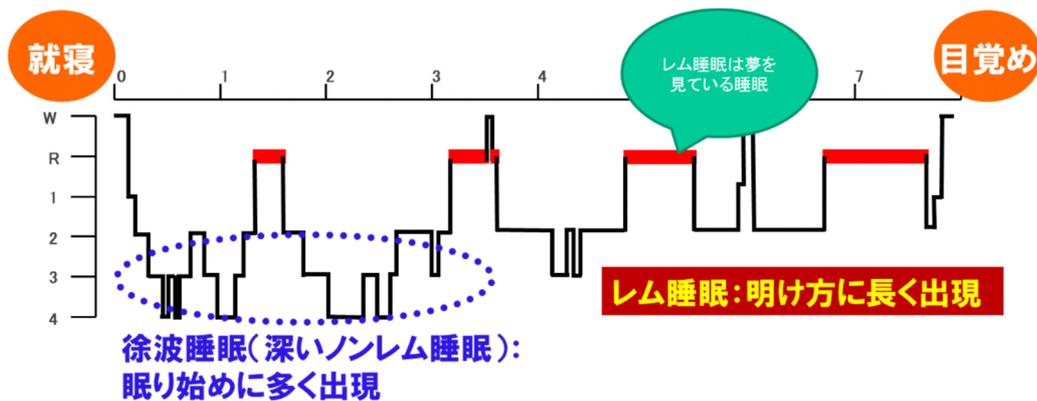
- 食事を摂ることは生きていく上で大切ですが、必要な食品を「食べなくてはいけない」と感じると子どもでも食事が苦痛になります。食事がストレスにならないよう、おいしく楽しく食べられる感覚を身につけて、幼児期に食事の習慣をつくるようにしましょう。

## (2)睡眠プログラムで学ぶポイント

### 1)睡眠とは何か

- 眠ることは子どもの成長にとって重要です。睡眠によって、幼児期に起こる脳の発達（特に記憶、神経系の発達）や情緒の安定（ホルモンバランスの変化）を促し、また日中の活動の質が高まって身体の発達も促すこととなります。
- 眠りは、ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）が交互に現れます。ノンレム睡眠は比較的就寝後すぐに多く出現し、レム睡眠は明け方に多く出現します。レム睡眠は夢を見ているときの睡眠状態です。

図表 2-17 睡眠図



出所) 内田直教授 (早稲田大学) より提供

### 2)いつ、どのくらい眠るのがよいか

- 睡眠中に成長ホルモンが多く分泌されるのは 22 時～深夜 2 時であり、この時間帯が睡眠のゴールデンタイムといわれています。
- 明け方に長い時間寝てもレム睡眠（浅い睡眠）の状態が多く、体温も高い状態であるため質のよい睡眠にはなりません。
- 特に、幼児期は早寝をして規則正しい睡眠をしっかりと取ることが重要です。就寝は 19 時（遅くとも 20 時）を目標に、10 時間は睡眠を取ることが望ましいでしょう。
- ただし、この睡眠時間は絶対に確保すべきものではありません。ひとつの目安として、子どもの日常生活を踏まえて、少しでも多くの睡眠時間が取れるようにしましょう。

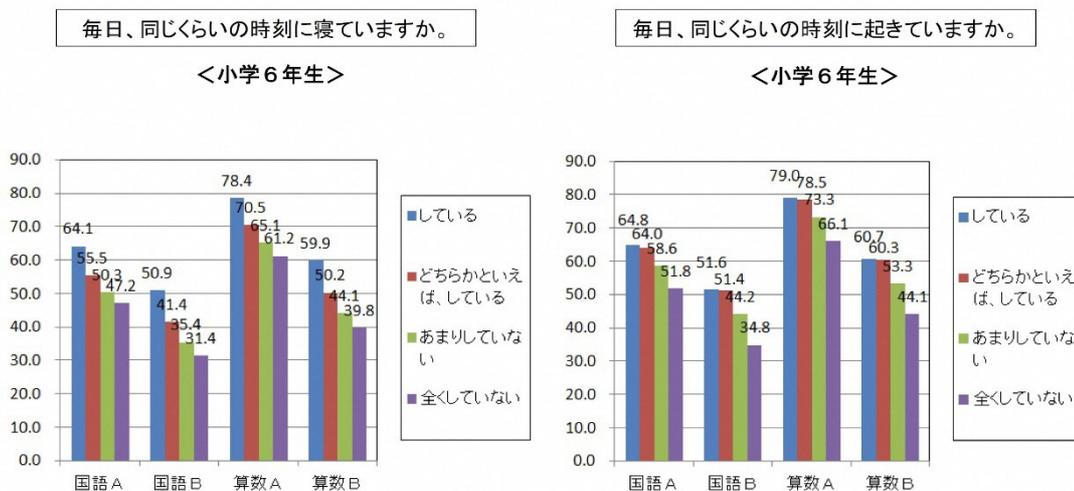
### 3)運動と睡眠の関係

- 睡眠が十分に取れないと日中に活発な運動ができず、日中に運動を十分にしないと夜にすぐ寝付けないという悪循環になります。夜間に十分な睡眠を取り、日中の身体活動を高めることが重要です。
- また、幼児期の日中の身体活動を高めるには、夜間の睡眠に加えて昼寝をすることも重要です。
- 昼寝は 60～90 分ほどが標準ですが、あまり昼寝しない子どもや、昼寝しすぎると夜寝られなくなる子どもなど個人差があるので、必ず一定の昼寝の時間を取るのではなく、子どもの体調や生活リズムに合わせて昼寝をするようにしましょう。

### 4)なぜ睡眠が重要か

- 睡眠が不十分であると、身体が本来持っている能力を十分に発揮させることができず、日中の身体活動が低下し、身体の発達も抑えられることになります。
- また、睡眠が不足すると、情緒も安定せず、落ち着きがなくなり、子どもの忍耐力や寛容さが不足するといわれます。
- また、毎日同じくらいの時間に寝起きている児童ほど、学力調査の平均正答率が高いともいわれています。
- 身体の発達だけでなく、情緒や知能の発達にも、睡眠は深く影響します。心身の成長のためにも睡眠は十分に取るようにしましょう。

図表 2-18 睡眠の規則正しさと学力の関係



出所) 中高生を中心とした子供の生活習慣が心身に与える影響等に関する検討委員会報告書 (文部科学省)

## 5)質のよい睡眠のために

- 質のよい睡眠を取るためには、日中、十分に運動して身体を動かし、しっかりと食べて必要な栄養を摂って、規則正しい生活リズムを確立することが重要です。
- 朝起きたら日光を浴びてよい目覚めを迎え、身体を眠りの状態から活動できる状態へ導入することも重要です。
- また、睡眠は精神活動の一部です。幼児期は精神的に安定した状態で睡眠を取ることが大切です。家庭や保育園・幼稚園でもリラックスした環境で睡眠を取ることが望ましいでしょう。
- 保護者の帰宅時間の都合や家庭の事情で、子どもが規則正しく睡眠できる環境をつくることは必ずしも容易ではありません。これまでに述べた理想の睡眠は必ず守るべきものではなく、生活の実態にあわせて、可能な限り質のよい睡眠が取れるよう工夫しましょう。

**令和 2 年 1 月発行**

---

**編集・発行 奈良県くらし創造部スポーツ振興課**

**〒630-8501 奈良市登大路町 30 番地**

**電話 : 0742-27-8317 FAX : 0742-23-7105**