

# 「三つ子の魂、百まで」 三歳児神話に基づく食育推進支援

今村嘉宣

少子高齢化の日本の未来を考えると、子どもたちの食育指導は大変重要なものです。「三歳児神話」とともに「食育支援」について考えてみましょう。

## はじめに

少子高齢社会のわが国において、将来を支える子どもたちに対する食育指導は大変重要です。特に「食」をめぐる問題は危機的状況。家庭での不規則な生活や食習慣の乱れは、子どもたちを大人たちと同様に過食、肥満、生活習慣病へと非健康的な状態にさせています。

一方、健やかで元気なお年寄りほど、日常生活、すなわち言葉使い、身の振舞い、食事の摂り方、歯のお手入れ、身繕いなどがしっかりされています。その理由を尋ねると、幼児期の親御さんの躰（しつけ）であったことが多いのです。まさに「三つ子の魂、百まで」なのです。

## 「三つ子の魂、百まで」とは

幼児期の躰、習慣、性質は終生変わらないということわざであり、それを説くのが三歳児神話です。「三歳」という節目は『人の一生のマイルストーン』であり、愛情、教育により、人として生きるための社会的な『術（すべ）』を学ばなくてはいけない時期である」とは小林登氏の説。「人間の脳はほぼ三歳までにほぼ完成されており、その後どのように活かすかであり、人の神経生理学的発達は周囲からの刺激によってのみ促進される」としている小西行郎氏の説。「三歳までは、長い人

の歴史的体験から、子どもの発達において極めて重要な時期で、最善の生育環境を提供できる母親が育てるべきである」としての榊原洋一氏の説。「この『魂』とは『性格』ではなく『知的能力』である」と認知発達心理学的に考察している加藤義信氏説。

まさに三歳は人生のスタートラインなのです。

「脳の機能は、認知↓感情（情緒）↓記憶↓思考↓行為の過程を辿り、五感を通し外界を認知し、同時に情動が起き、自分の体験や知識に基づく記憶により思考し行動を起している。この繰り返しの中で、個人差により発育、体験、学習などの個人差ができ、個人の特徴が彩られていく」としている稲垣由子女史の育児論などがあります。

## 育児と食育は車の両輪

子どもに細かく辛抱強く繰り返し、適切に応答してあげることが、良好な神経心理学的育児といえましょう。三歳まで子どもは家庭技術として育児され、続いて社会技術としての保育・幼児教区との組み合わせで育てられ、「愛される」ことの心の発達にも重点が置かれます。

同時に身体も成長し、運動能力も向上し、言葉を使い意思疎通の能力も発達し、さらに食具を使って食事ができるように

なり、大人型の睡眠パターンに近づき排泄の制御が可能となり、衣服の着脱もでき、忍耐力を備え始め、脳の機能も発達し、日常生活がほぼこなせるようになります。

## 食育支援「よく噛んで食べる習慣を」

食へることは呼吸と同様、生きるための基本機能です。その機能が不全を招くと、健康が阻害され影響は大きいのです。発育期にある幼児は、口の形態が成長により大きく変化する時期にもあたるため、特に原因となる歯科疾患がなくても、「噛まない、まる飲み込みする」などの食べ方が不得手な子どもも出てきます。

食へる機能は、五感を活かした感覚刺激の繰り返し協調運動により適切に獲得されるものなので、不適切な食環境や食体験の不足は、食べ方を下手にすることもありません。

まさに「正しい食べ方」を身につけ、同時に歯と口の健康を維持するための「口腔のケア」の習慣も身につけることは極めて重要なのです。

よくかんで  
食べようね！

は〜い！

