WAKODO
ずっと、赤ちゃん品質

ベビーケアレポート

Baby care-report

＜ベビーの食と健康＞をテーマに、子育て分野の専門の先生方から最新の知見を交えたさまざまな情報を分かりやすく解説していただきます。ぜひ、ご活用をお願いいたします。

Vol.4　幼児の食育を考える ― 子育て支援の視点から ―

2013年5月

離乳食が完了して、さあこれから「幼児食」をスタート。お子さまの成長に「食べること」を通じた経験は欠かせないことです。今回は子育て支援の視点から、幼児期の食の問題として配慮すべき点とその対応を 相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授（元日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当部長）の堤ちはる先生にお話を伺いました。

つつみ
堤ちはる 先生

はじめに

子どもにとって「食べること」は、生命維持や発育・発達に欠かせないものです。また、「食べること」を通して、家族や友だちと食べる楽しみを共有する、調理の過程を日常的に見る・体験する、様々な食材にふれる等の経験を積み重ねるなどを通して、子どもは心身を成長させ、五感を豊かにしていきます。このように周囲の人と関係しながら「食べること」を通じた多様な経験により「食を営む力」の基礎が培われ、それをさらに発展させて「生きる力」につなげていくことから、子どもにとって「食べること」は大きな意味をもちます。

ところが近年、保護者の就労形態の変化等に伴う生活リズムの夜型化、朝食欠食、さまざまな「こ食」など、子どもと保護者の食の問題点が増加しています。また、「丸呑み」「偏食」「遊び食べ」など食に関する悩みをもつ保護者のなかには、身近に相談する人がいない、支援を受ける場がないなどで、それらの悩みが解決できずに、子育てに不安感を抱いている方もいます。そこで幼児期にこそ、「食べること」を通じた心と体の育ちの支援が求められています。本稿では幼児期の食の問題として配慮すべき点とその対応について、子育て支援の視点から述べていきます。

離乳の完了の頃の「食」の支援

口にためて飲み込まない、丸呑みをするなど食べ方に問題のある子どもは、離乳完了の頃から幼児期前半に比較的多くみられますが、咀嚼機能が完成する3歳以降でも一部にみられることがあります。子どもの食べ方の問題は、歯の萌出時期や咀嚼機能の発達を理解し、それに合わせた食事を提供することで解決する場合が多いです。一般的に乳歯は生後6～8か月頃に生え始め、1歳の誕生日頃には上下の前歯が4本ずつ生え、前歯での噛み合わせができるようになります。この頃は食べ物を前歯で噛み取り、一口量の調節を覚えていく時期になります。しかし、奥歯はまだ生えずに歯茎（歯槽堤）のふくらみが出てくる程度であり、奥歯で噛んだり、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出す、口にためてなかなか飲み込まない、丸呑みをしたりするようにもなります。

最初の奥歯（第一乳臼歯）は1歳過ぎに生え始め、1歳6か月頃には上下で噛み合うようになりますが、最初の奥歯は噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできないので、食べにくい（処理しにくい）食品が多いのです。離乳が完了すると幼児食へ移行しますが、この頃は、まだ奥歯が全部生えそろってはいません。そこで、奥歯で噛み潰したり、すり潰す必要のある食べ物は、与えても丸呑みをすることがあります。丸呑みは早食いにもつながり、早食いは肥満を誘発します。そこでこの時期に与える食品は、奥歯で噛み潰したり、すり潰す必要のある食べ物については、奥歯の生えている状況に応じて与えることが重要です。子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能を表1に、1～2歳児の食べにくい（処理しにくい）食品例を表2に示します[1)]。

表1 子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後 6～8か月頃	●乳歯が生え始める
1歳頃	●上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。 ●奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ➡ 奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口にためて飲み込まなかったり、丸呑みなどするようになる。
1歳過ぎ	●第一乳臼歯（最初の奥歯）が生え始める。
1歳6か月頃	●第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。 ●しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない。 ➡ 食べにくい食品が多い。
2歳過ぎ	●第二乳臼歯が生え始める。
3歳頃	●奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる。

堤ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571−2583、2009. より引用.

日本子ども家庭総合研究所　堤ちはる

表２ １～２歳児の食べにくい（処理しにくい）食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り（スライス）肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571－2583、2009. を一部改編.

一方、奥歯が生えそろっても、咀嚼力があまり育っていなかったり、食欲がなかったりする場合などは、食べ物をいつまでも口にためていたり、丸呑みすることがあります。また、好き嫌いが多く、嫌いな食べ物を口から出してしまった時に、周囲の人から「汚いから、やめなさい」「行儀が悪い」などと言われると、いつまでも口にためていたり、あるいは丸呑みをしてしまう場合もあります。

そこで、まず、食事の時間が空腹で迎えられるように、生活リズムを整えることに配慮します。また、離乳期から幼児期にかけては、育児関係の本やインターネットなどからの情報をもとに「何か月（何歳）だからこの食品（料理）が食べられる」と判断するのではなく、子どもの歯の生えている状況と咀嚼力を勘案して、食べ物を選択することが重要です。食材や食形態が子どもの口腔機能と合致していないことで起こりがちな食べ方の問題点は、一過性のことが多いので、食材、食形態の工夫をしつつ、子どもの口腔機能の発達を見守ることが必要です。

なお、よく噛まない子どもは母親が忙しすぎていたり、普段から子どもを急がせたりする傾向が強いことが、村上らの研究[2)]で明らかにされています。また、いつまでも口に食べ物をためている子どもの母親は、子育てに手をかけない、子どもとの間に共感する関係ができていないとする報告[3)]もあります。そこでこれらの子どもへの対応は、上述のように歯の生えている状況や咀嚼力の発達を考慮することと共に、食事のリズムを整えて、食事時間には大人が子どもとゆったりと心を通わせて向き合い、楽しい食卓の雰囲気を作りながら、みんなで楽しく食べることで食欲を高めること、また、よく噛んで味わう食べ方を周囲の大人が手本として示すことが大切です。

偏食のとらえ方

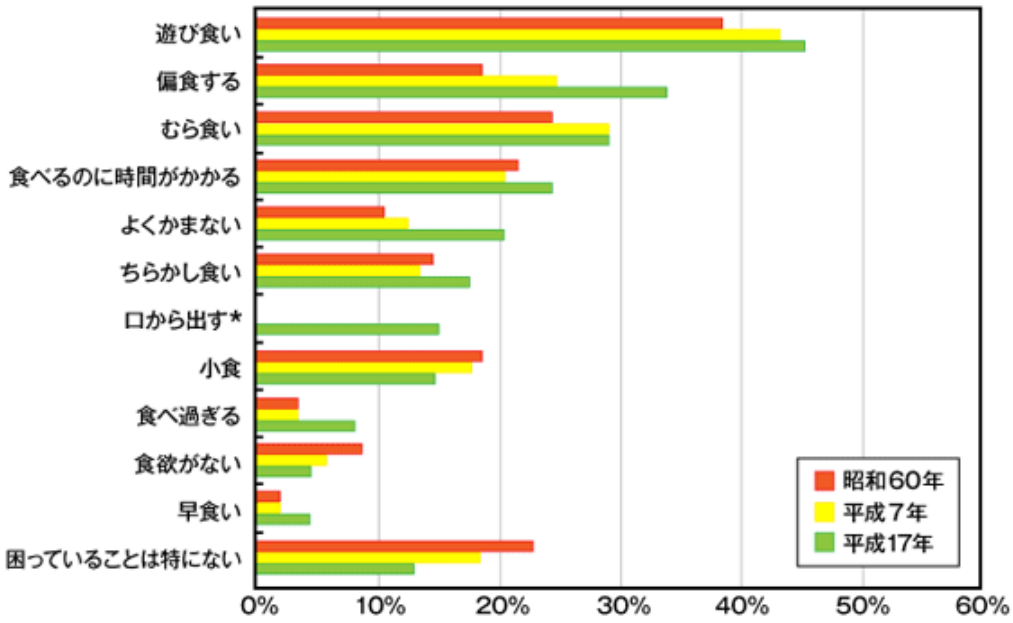
保護者の中には「子どもに適した食事」を「子どもが欲しがるものを食べさせる」という意味に解釈し、何がその子どもにとって適切かを大人が判断していないと感じさせられることが多く、気がかりです。例えば嫌いな子どもが多いピーマンは、β－カロテンを含んでいます。しかし、ブロッコリーやほうれん草でも摂れる栄養素であることから、「嫌いなピーマンを無理に食べさせる必要はない」と考える人もいます。確かにブロッコリーやほうれん草を食べられるなら、ピーマンにこだわる必要は栄養学的にはほとんどないでしょう。それでも、幼児期はいろいろな生活環境に心や体を適応させる意味で重要な時期ですから、多様な食材を口にしてもらいたいのです。そこで、切り方や味付けを工夫し、「ひと口でもいいから食べてみよう」と励まし、ほんの少しでも食べたら「すごいね！」と褒めてあげることが大切です。

嫌いな食材を食べられたという達成感は、褒められることでさらに強められ、自信が生まれます。その自信がやる気につながり、物事に前向きに取り組めるようになるでしょう。例えば人間関係について考えてみると、世の中には自分と気の合わない人もいますが、「嫌いだから付き合わない」と切り捨てるわけにはいかず、ある程度付き合っていかなければなりません。相手を好きになれなくても「こんな考え方があってもいい」とその人の個性を受け入れることで、円滑な人間関係を築くことができます。学問や仕事にも同じことが言えると思います。色々な食べ物を食べることの意義は、生活の様々な場面にまで広がることを心にとめて子どもと向き合う姿勢が、保護者をはじめ子どもの周囲にいる大人に求められていると考えます。

遊び食べについて

「子どもの食事で困っていること」として、一番多いのは「遊び食べ」であり、1歳児以上の保護者の約45%があげています[4)]（図1）。「遊び食べ」の原因として、テレビに気をとられたり、大好きなおもちゃが子どもの視界に入っていたりすると、子どもは食事に集中できないことがあります。また、食事時間が空腹で迎えられないこともあげられます。近年は24時間営業のコンビニエンスストアや自動販売機等が多数存在し、子どもが「お腹がすいた」と訴えると、すぐに食事、間食（おやつ）、飲み物など与えることが可能な環境にあります。また、歩きながらや電車内での飲食が、それほど行儀の悪いことだとは思われなくなっており、このような状況に慣れてしまうと、子どもは少しの空腹感、嫌なこと、不安なことがあると、何か口に入れてこれらの気持ちを紛らわそうとしたり、保護者も子どもの気持ちにきちんと向き合おうとしないで、食べ物でその場を処理しようとしがちです。しかし、「お腹がすいた」と子どもが言った時に、空腹感をある一定時間以上持続させることが大切です。「あと少しで夕ご飯だから待ってね」「おうちに帰ってからみんなで食べよう」などの言葉かけをして、少しの我慢や辛抱を体験させることで、子どもの食事への期待感と喜びが増します。こうして空腹で迎えられた食事では、遊び食べをすることなく、食べることに感謝し、味わっておいしくいただくことができるでしょう。遊び食べを防ぐには、食事時間中の配慮にとどまらず、1日の生活リズム全体を見直して、体を動かして元気に遊ぶ楽しさを味わわせること、子どもの気持ちを食べ物で紛らわしたり、満たしたりしない子どもとの普段の関わりをもつことが重要で、これらに丁寧に取り組むことも幼児期の食育として重要であると考えます。

図1 子どもの食事で困っていること（1歳以上、複数回答）



★平成17年新規項目

平成17年度乳幼児栄養調査結果報告、厚生労働省、2006年6月、調査対象者2241名.

食べ物に向き合う姿勢

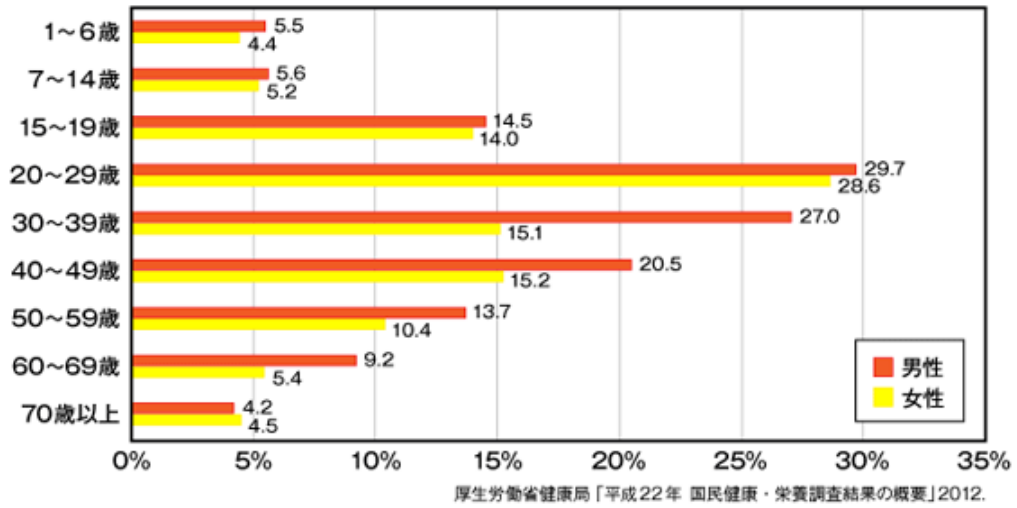
人間はいろいろなものを食べる雑食性の動物です。そのため食べても害のない物を選択しないと生命が脅かされることもあり、この危険を避けるには、初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています。これを「新奇性恐怖」[5] といいますが、子どもも新しい食べ物を食べるときに“食わず嫌い”になることがあります。その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぎます。それが親や家族など親しい人ならなおさら、「これは大丈夫」という気持ちが強くなり、安心して食べることができます。食卓で親が『この子はこれを初めて口にするけれども、食べるかしら』と不安げに子どもの様子を見守ると、その様子を察知した子どもは、『これを食べても大丈夫なの？』と口に運ぶことを躊躇することがあります。“食わず嫌い”からくる偏食を避けるには、家族が楽しい雰囲気の中で食卓を囲み、季節の食材などをさまざまに取り入れた食事を「おいしいね」といただくことが効果的です。

近頃は外食の機会が多かったり、市販の惣菜を食卓に取り入れたりする家庭が多くなりました。その結果、食事は家族の嗜好に左右されて、好きな食べ物が中心になってしまうこともあり、それは好ましい傾向ではありません。そこで、親や周囲の大人は子どもの手本となるよう、栄養バランスのとれた食事を正しいマナーで食べることが大切です。

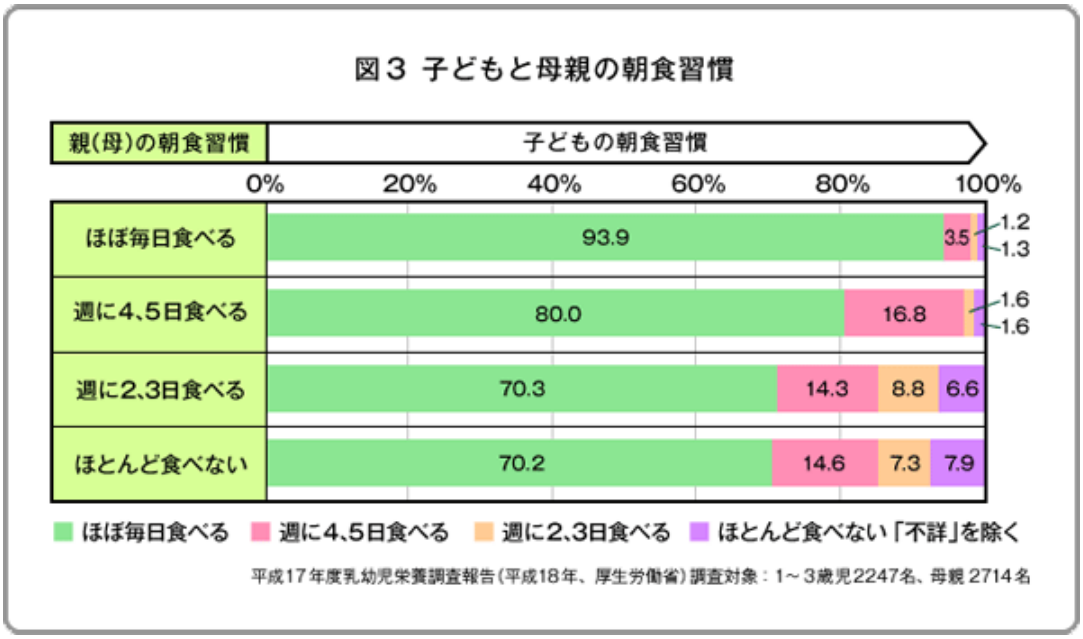
朝食の欠食、食事のあるべき姿

幼児期は自分で栄養バランスのとれた食卓を整えることは困難であり、食事のほとんどを保護者に依存しています。ここで朝食について見てみますと、欠食率は就学前の子どもは約5%であり、この割合は小・中学生もほぼ同様です。子育て世代の20歳代では男女共に約30%、30歳代では男性27%、女性約15%、40歳代では男性約20%、女性約15%であり、朝食欠食率が高いことが気になります[6]（図2）。別の調査では、1～3歳児の母親が朝食を「ほぼ毎日食べる」と子どもも「ほぼ毎日食べる」が約94%と高いですが、母親が「ほとんど食べない」と子どもの「ほぼ毎日食べる」割合は約70%に減少します[4]（図3）。これらの結果から、乳幼児の食生活は保護者の食生活の影響が大きいと考えられ、朝食の欠食を減らすためには、保護者の食に対する意識の改善が重要になります。

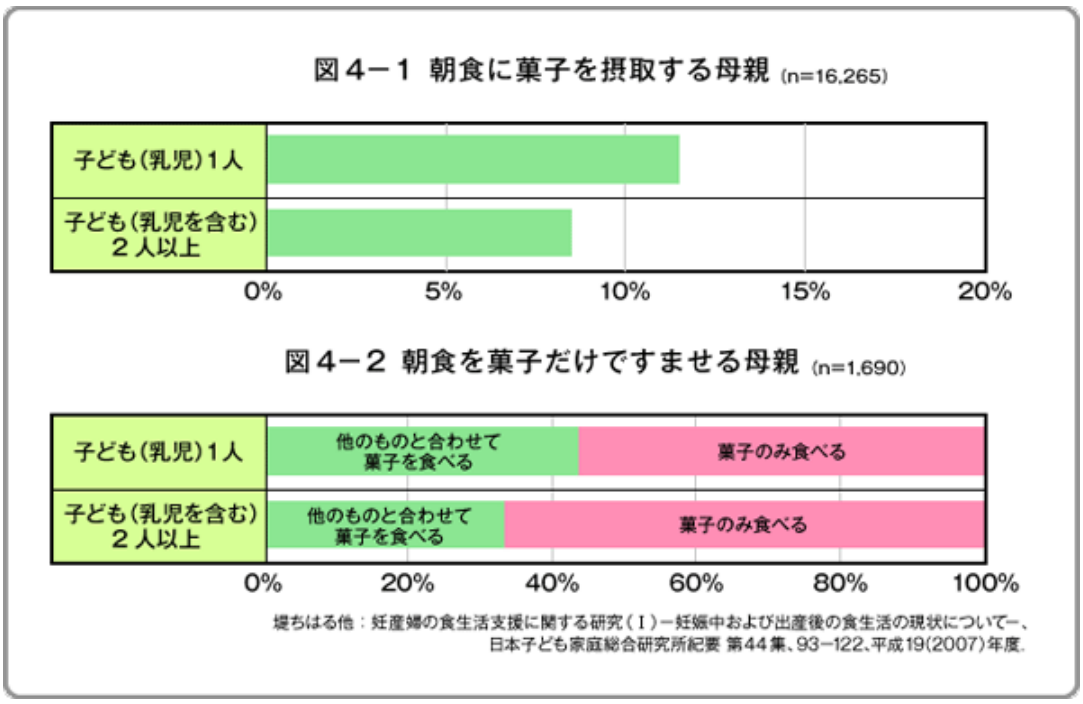
図２ 朝食の欠食率（1歳以上）



厚生労働省健康局「平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要」2012.



また、朝食を摂取している場合でも、その内容に配慮する必要があります。一般に妊娠中は「胎児のために」と食生活に気をつける女性が多く、また、医療者も熱心に食生活の適切な管理に努めますが、出産後の食生活の調査[7)]では、末子が1歳未満児の母親約16,200名のうち、朝食に菓子を摂取する者の割合は、乳児一人の場合は約12%、乳児以外にきょうだいがいる場合には約8%、平均すると乳児の母親の約10%が、朝食に菓子を摂取していました(図4-1)。そのうちの約60%、すなわち乳児をもつ母親の約6%は朝食を菓子だけですませていました(図4-2)。育児で多忙とはいえ、出産後、自分の食生活をおろそかにしている母親が多い状況が推察されます。



ほとんどの大人は、朝食のあるべき姿、例えば和食ならば旅館の朝食ほど品数はそろっていないにしても、ご飯に味噌汁、卵焼きに常備菜の切り干し大根の煮物などというメニューがイメージできると思われます。しかし、「今日は寝坊して自分の食事を作っている時間がないから」、あるいは「昨日食べ過ぎて、今朝は食欲がないから」などの理由で、良くないと知りつつも、お菓子ですますこともあるのではないでしょうか。ところが子どもには朝食を菓子ですませる前述のような理由はわからず、目の前にいる母親が、朝食の時間にお菓子を食べている姿しか見えないのです。「お母さんの朝ご飯は、お菓子なの？いいなあ。私もお菓子がいい」となりかねません。そこで、食事のあるべき姿がまだわからない子どもには、本来の“食事のあるべき姿”を示すことが必要であると考えます。大人になれば、『栄養バランスが良いから』などの理由から、クッ

キータイプやゼリータイプの栄養補助食品を朝食に利用することがあるかもしれません。しかし、子どもにとってそれらは栄養バランスのとれた食べ物として理解されているのではなく、お菓子として位置付けられてしまいます。そこで、子どもが幼ければ幼いほど、“食事のあるべき姿”を示すことを重視してほしいと願っています。

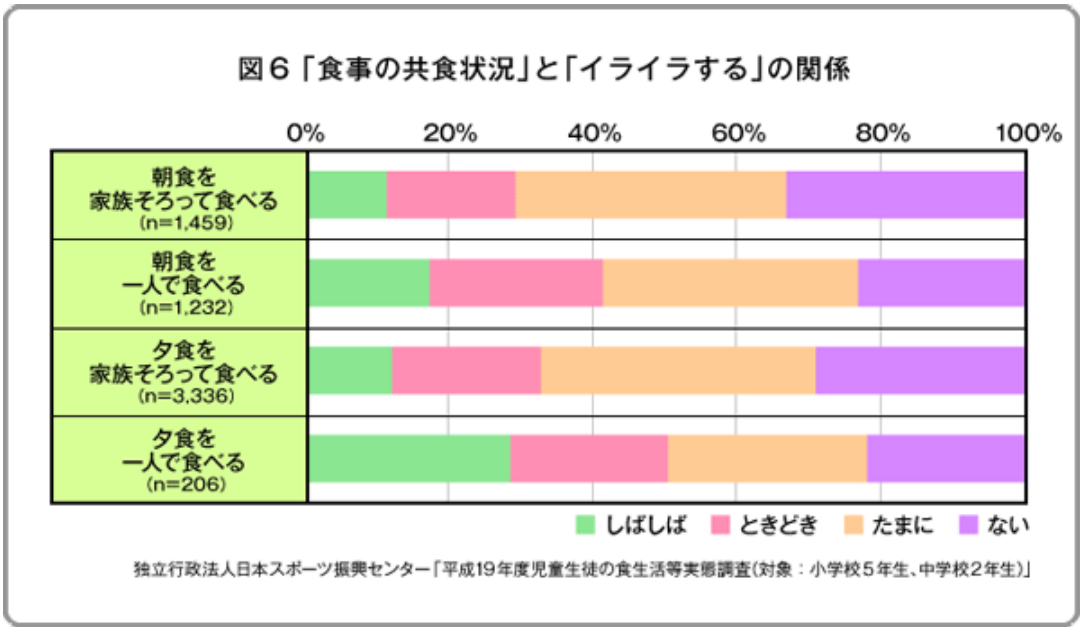
さまざまな「こ食」

近年、さまざまな「こ食」が話題になっています[8)]（図5）。一人で食べる「孤食」は、食事のマナーが身につかないうえに、好きなものを好きなだけ食べてしまいがちで、栄養バランスもとりにくくなります。一方、家族と共にいただく食事は、マナーや栄養バランスの問題を解消できるだけでなく、食欲が増して協調性やコミュニケーション能力も育ちます。また、家族でいろいろな話をしながら食べた経験は、子どもにとって将来の家庭のイメージ作りにもつながっていきます。食事の共食状況と日常イライラするかどうかの関係をみると、朝食、夕食を一人で食べると、共食に比べ「いつも」「ときどき」イライラする割合が10～20%増加します。夕食では、一人で食べる子どもの二人に一人がイライラしている状況にあることが示されています[9)]（図6）。

図５ 避けたい７つの「こ食」

食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

日本子ども家庭総合研究所　堤ちはる（2011年）

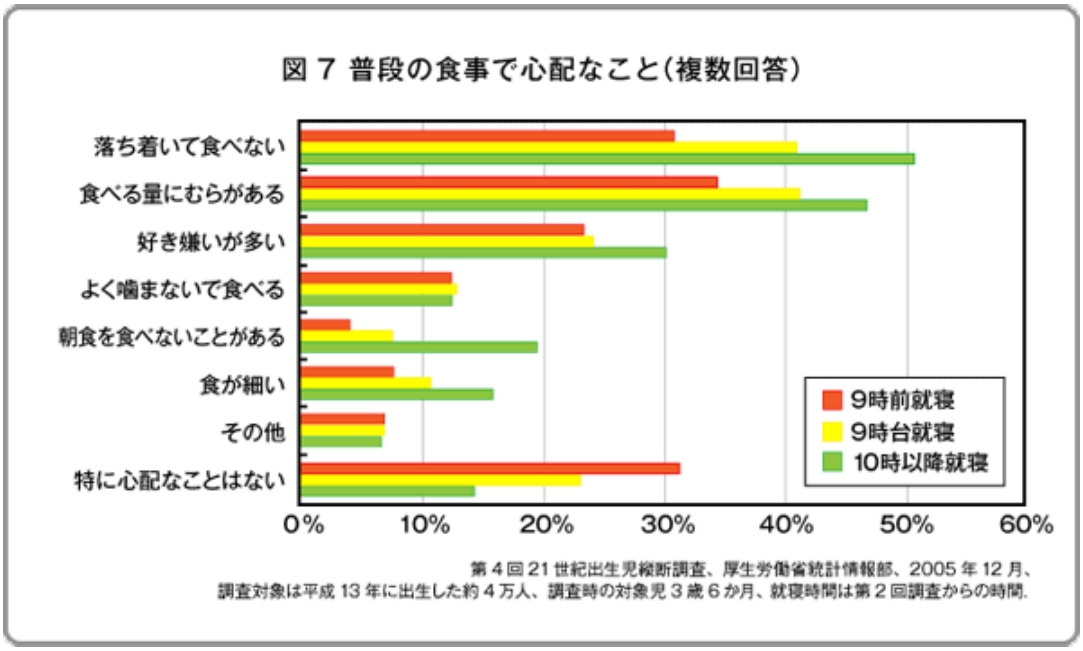


さらに、家族が同じ食卓を囲んでいても、それぞれが食べたいものを食べる「個食」も問題です。「個食」は、食べたことがないものや苦手なものを食べる機会が減るうえ、好きなものだけを食べがちなので栄養バランスが悪くなります。また、例えば3世代が一緒に夕食で肉料理を食べる時、高齢者には薄切りの肉を、他の家族には厚切りの肉を用意することがあります。子どもが「どうしておばあちゃんだけ薄切りなの？」と質問した時に、「入れ歯だから、厚い肉はかみ切れないのよ」と説明すれば、子どもは自分は容易に噛める肉が高齢者には噛めないことに気づきます。この気づきから、高齢になると体全体の機能が低下することに思いをはせることができ、高齢者や自分より弱い人への思いやりやいたわりの気持ちが芽生えるきっかけになることが推察されます。これも同じ食材を家族で食べればこそできることでしょう。

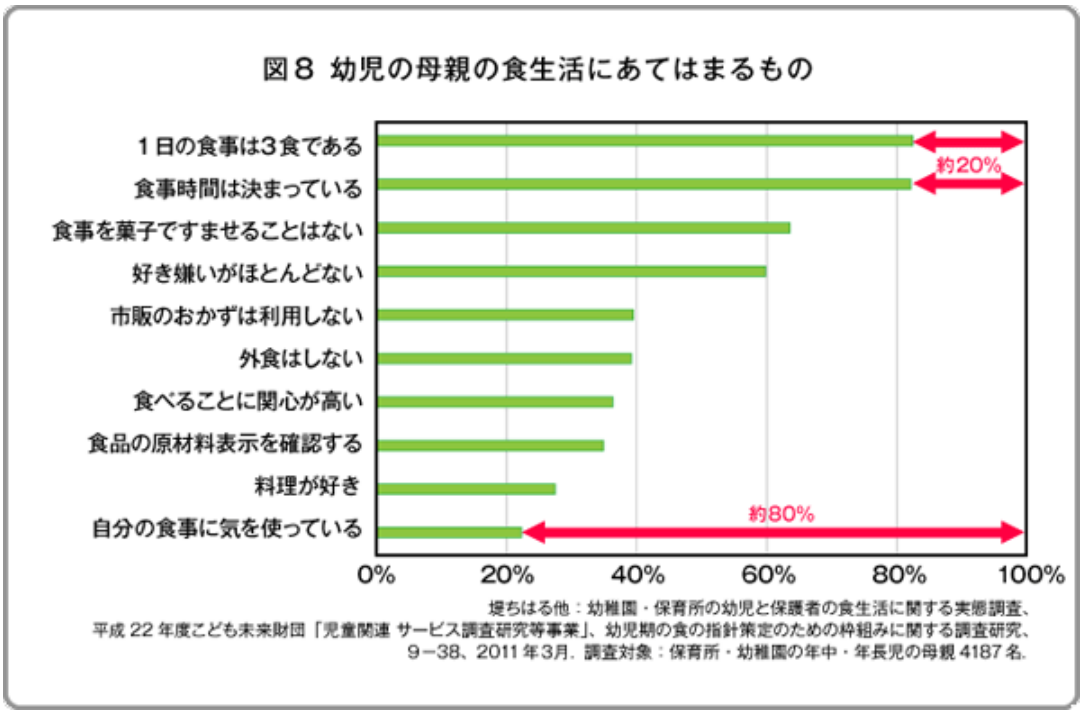
その他にも子どもだけで食べる「子食」、ダイエットのために必要以上に食事量を制限する「小食」、同じものばかり食べる「固食」、味付けの濃いものばかり食べる「濃食」、パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる「粉食」も避けたい食べ方です。 食事は、エネルギーや栄養素の補給の場であると共に、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもあります。保護者の中にはこのことを忘れがちになっている人もみられることから、食事のもつ役割について、今一度考え直す時期にきていると思われます。

親子の生活全体から食をとらえて

保護者にとって、子どもに食事を食べさせることは楽しい反面、好き嫌い、むら食い、遊び食べなど、悩みを抱えることも少なくありません。さらに、こうした保護者の食事の悩みは、生活習慣全体の中で見直していかないと改善しにくいものです。厚生労働省が実施した「普段の食事で心配なこと」の調査では、就寝時間が遅い子どもの保護者ほど食に関する悩みが多いことが明らかになっています[10]（図7）。



また、保育所、幼稚園に通う4、5歳児の母親を対象にした別の調査では、「1日の食事は3食である」「食事時間は決まっている」のはそれぞれ約80%でした。しかし、これは裏を返すと残りの約20%は1日の食事が3食ではない、食事の時間が決まっていないことを示しています。「自分の食事に気を使っている」のは約20%で、残りの約80%は自分の食事に気を使っているとは答えていません[11]（図8）。



これらの結果は、幼児の保護者の生活リズムや食生活の乱れを示すものですから、幼児期の食生活を考える場合には、親子を一体に考えて食の支援を進めていくことが重要です。

「楽しく食べる」の意味するものは

この何年かの大きな変化として、食育という言葉が定着し、いろいろなところで食育の取り組みがなされるようになりました。食育において大事にしていることとして、日本保育園保健協議会が実施した調査[12]では「楽しく食べること」がとても多くあげられました。この「楽しく食べること」は「楽しく食べる子どもに−保育所における食育に関する指針−」[13]（平成16年、厚生労働省）に使われており、現在でもよく目にしたり耳にしたり

するものです。

「楽しく食べる」の意味することはたくさんありますが、具体的に何を大切にしていくのか、改めて考えてみたいと思います。

例えば野菜が嫌いでハンバーガーとケーキが大好きな子どもに、それらをお腹いっぱい、好きな時間や場所で食べさせて、嫌いな野菜を食卓に載せないことが「楽しく食べる」ことでしょうか。もちろんそれは違っています。好き勝手に食べていたのでは健康な心と体はつくられず、「楽しく食べる」ことは難しくなります。

少し苦手なものでも、保護者や先生、友だちに励まされ、克服して食べられるようになり、それを保護者や先生に褒めてもらい、自分でも自信がつき、食の経験の幅が広がっていく。この循環が「楽しく食べる」が意味することのひとつで、子どもの食で大切にしたいことではないでしょうか。ここでは親子や保育園、幼稚園の先生といった人間の関わりが大きな意味をもちます。苦手な食材を何とか食べてもらおうと一生懸命に工夫をする保護者や調理担当者の気持ちには、子どもを思う気持ちも、食材を大切に思う気持ちも入っています。その両方を受け止めながら、がんばって食べて褒められるとうれしい気持ちになります。こうした気持ちの交流の中で食の経験が広がっていくことは、結果として人生そのものにも大きな意味をもつことでしょう。

食事は日常の中で最も頻繁に繰り返し行なう行為なので、その影響力は非常に大きいものがあります。いろいろな食べ物を「楽しく食べる」ことの意義は、生活の様々な場面にまで広がる深い意味をもつことを心にとめて、子どもと向き合う姿勢が、保護者をはじめ子どもの周囲にいる大人に求められていると考えます。

おわりに

ここで改めて私たちの普段の食生活を振り返ってみると、食べることは日々繰り返される日常生活の一部であることから、「一食くらいは、簡単に済ませてもかまわない」「今日一日くらいは、食べ過ぎてもよいだろう」などとなりがちです。しかし、日常的に何度も繰り返される行為であるからこそ、「食」の重要性について考え、各自の食事を見直したいものです。

従来、多くの家庭では食事を作ることが当たり前でした。近年では、インスタント食品、惣菜の多様化や24時間営業の飲食店やコンビニエンスストアの増加など、利便性と引き換えに食を取り巻く環境が変化し、それに伴い家庭における食事の提供方法も変化しています。しかし、環境がどのように変化しても、子どもと保護者の食をより豊かなものにしていくために、小児科医、保健師、管理栄養士・栄養士、保育士などの各分野の専門職の方々が目指すべきこと、大切にすべきことは、ゆらぐことがあってはなりません。

日頃から私は、子どもの身近にいる親や子育てに関わる方々が「食」への興味・関心をもち、各自の食事を見直し、楽しむことが、子どもの「食」への関心を引き出すことにつながり、これが心身共に健康な生活を展開する「食育」の原点になると考えています。そこで専門職の方々には、健康な毎日をめざして、子どもの「食」のみならず大人の「食」も、ぜひ支援してほしいと願っています。

参考文献

1)堤ちはる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009.

2)村上多恵子、石井拓男他:摂食に問題のある保育園児の背景要因一よくかまないで飲み込む子について一、小児保健研究、第49巻1号、55-62、1990.

3)村上多恵子、中垣晴男他:摂食に問題のある保育園児の特性要因一食べ物を口にためる子について一、小児保健研究、第50巻6号、747-756、1991.

4)厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課:「平成17年度乳幼児栄養調査結果報告」、2006年.

5)外山紀子:共食(共に食べること)の勧め、チャイルドヘルス、12巻1号、34-35、2009.

6)厚生労働省健康局:「平成22年　国民健康・栄養調査結果の概要」2012.

7)堤ちはる、三橋扶佐子、高野陽:妊産婦の食生活支援に関する研究(Ⅰ)一妊娠中および出産後の食生活の現状について一、日本子ども家庭総合研究所紀要 第44集、93-122、平成19(2007)年度、2008.

8)厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課「保育所のおける食事の提供ガイドライン」、3、2012.

9)独立行政法人日本スポーツ振興センター:「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査」、2008.

10)厚生労働省統計情報部:「第4回21世紀出生児縦断調査」、2005.

11)堤ちはる他:幼稚園・保育所の幼児と保護者の食生活に関する実態調査、平成22年度こども未来

財団「児童関連サービス調査研究等事業」、幼児期の食の指針策定のための枠組みに関する調査研究、9-38、2011.
12）日本保育園保健協議会：「保育保健における食育実践の手引き」、23、2012.
13）厚生労働省「楽しく食べる子どもに一保育所における食育に関する指針一」、2004.

堤ちはる先生
【略歴】
相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授。
日本社会事業大学兼任講師。
日本女子大学家政学部卒業、同大学大学院修士課程修了、東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程修士課程・博士課程修了、保健学博士、管理栄養士。
東京都老人総合研究所客員研究員、アメリカ・コロンビア大学医学部留学、青葉学園短期大学助教授、社会福祉法人恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当部長を経て現職。
第50回日本小児保健学会優秀論文受賞（2004年）。厚生労働省「乳幼児栄養調査企画・評価研究会」、「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」、「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」委員。