ゆたかクリニック病児保育室だより

2024年8月　第6号

営業日：月～金　8：00～17：30　（祝日は休業）
所在地：小倉南区湯川新町４丁目２５-２
ＴＥＬ：(093)　932-7550

今回のテーマは、**子どもの「食べない」について**です。

親は子どもに、健康で元気に育ってほしい、何でも食べられるようになってほしい等、子どもにとって良かれと思う期待をいくつも持って子育てをしています。そこで親は自分が正しいと思う考えにしたがって子どもに指示や助言をおこないます。

ところで、子どもは意思をもった一人の人間です。１歳になると自分としての意思を持つようになり、親の一方的指示が自分にとって嫌な事・楽しくない事であれば、子どもはそれを時に、または断固として拒絶するようになります。この場合、親は適切な対応で子どもと折り合いをつけなければなりません。

また、親が子どもに指示をする際、人には得意な能力と得意でない能力がある事への配慮も必要です。子どもにとって不得意な事を要求し続けても解決はしません。この場合、子どもと一緒に考え、少しでも良い方向に共に歩んでいくことが親にできる事です。

子どもの「少食・偏食」に関する問題の解決には、ある程度の基礎知識が必要です。自分一人でいろいろと考えても、空回りの努力で疲弊し、ストレスが山積するかもしれません。今回の病児保育室だよりには「少食・偏食」に関する基礎知識の概要を記しています。お役に立てれば幸いです。

１．少食や偏食が心配なら、まず必要な栄養が足りているかを考えましょう！　以下の①～③のうち、どれか一つでも該当する場合は小児科で相談しましょう。

①身長・体重が人並みに増えていない。

母子健康手帳の成長グラフに今までの身長・体重の数値を記入し、正常に増加しているかを確認しましょう。成長グラフの線に沿って増加していない場合は人並みに増えていないと判断します。※自分で判断できない場合は相談しましょう。

②炭水化物（米、小麦、イモ）、**タンパク質**（肉、魚、卵、豆）、**ミネラル・ビタミン・食物繊維**（野菜、果物、海藻、きのこ）、**乳製品**（牛乳、粉ミルク、ヨーグルトなど）**の４分類のうち、ほとんど食べていない分類が一つ以上ある。**

③現在、飲食できる食品のメニューが 20 品目未満である。

例えば、飲食できるメニューが「白米、かつおのふりかけ、納豆、ハンバーグ、チャーハン、餃子、牛乳、豆乳、バナナ、マリービスケット、カステラ」だけなら 11 品目と数えます。納豆と豆乳の原料はどちらも大豆、白米とチャーハンは主たる材料が米、マリービスケットとカステラは小麦ですが、それぞれ別のメニューとして数えます。今までに２～３口だけでも、３回以上飲食したメニューであれば数に加えてください。

２．子どもがいろいろな物を食べる動作（噛む、飲みこむ）は人間の本能ではありません。本人が、やる気をもって何度も練習して、やっとできるようになる動作です。　子どもが新しい食材や料理を食べられるようになるには、**次の条件や経験が必要**です。

（１）新しいことにチャレンジする気分であること。

①空腹感があること。→空腹でないと食べる気になりません。

・前回の飲食から２～３時間以上経っていること。つまり、胃が空になっていること。

・病気にかかっていないこと。つまり、食欲不振がないこと。

②家族が楽しい雰囲気で一緒に食事をしていること。

・子どもは何でもマネをして覚えます。家族の皆がおいしそうに食べている様子を見れば、自分もそれを食べてみようと子どもは思います。

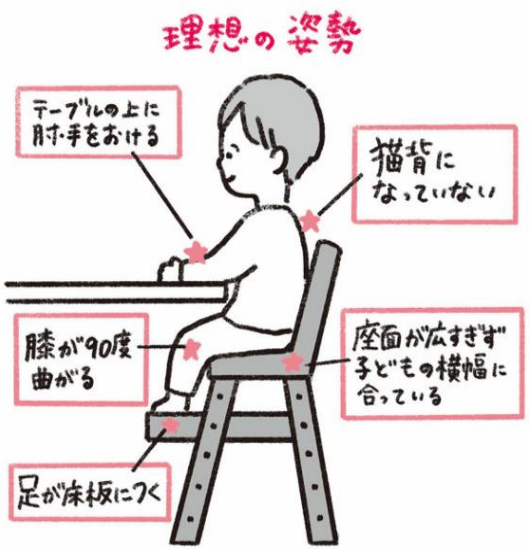
・子どもに食事を与える人の気持ちに余裕がないと、その人の表情や声色は冷たくなります。すると子どもは楽しくない感じになり、新しい食べ物への興味がわきません。

・「せっかく作ったのに何故もっと食べないの、沢山食べないと大きくならないよ、野菜は健康に良いから食べて」といった親の気持ちは、食品を子どもに強制する行動（子どもが嫌がる食品を毎回出す等）につながり、子どもの拒絶を招きます。

③食事に集中できる環境であること。

・食べやすい姿勢であること。右図のようであれば、食べる最中に体の不安定さを感じずに食べることに集中できます。

・食事をする場所にテレビ・おもちゃ等、子どもの気が散る物を置かないこと。



（２）実際に食べ物を口に入れ、初めて感じる感覚を経験し、もし違和感があれば少し我慢し、それに徐々に慣れていくこと。

①人の五感（視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚）の鋭さは、人によって様々です。ある匂いを絶対に許せないと拒絶する人もいれば、そうでない人もいますね。初めての物や好きではない物を食べられるようになるまでのステップには「その食べ物の存在を許す、視る、匂う、触る、味わう、飲みこむ」の６つがあり、その順で慣れていく必要があります。

②ペースト状でない食べ物を、舌や歯茎でつぶして飲みこむ動きを体で覚えるには、練習の繰り返しが必要です。赤ちゃんが歩くには、いくつかの段階と期間が必要であるのと同じです。

３．子どもの「食べない理由」には様々なものがあります。

（１）子ども側の問題

①特定の食品の性質（色、臭い、食感、味など）に嫌悪を感じている。→同じ性質の食品を食べない。

②噛んだり飲みこんだりする動きがうまくできない。→ペースト状でない食品を必ず口から出す、えずく。

③初めて食べる物に用心深い。

（２）親側の問題

①子どもが食べ物を欲しがれば、いつでも欲しがるものを食べさせる。→空腹でなければ、嫌な物を無理してまで食べません。

②親のネガティブな感情が子どもを「食べる気」にさせない。→２の（１）②を参照。

③食べる時の体勢や環境に問題がある。→２の（１）③を参照。

４．子どもの「食べない」について小児科で相談する目安

●生後 10 か月で離乳食が食べられない。

●生後 12 か月で豆腐の硬さの食品が食べられない。

●１歳半で家族と同じ食事（食べやすく刻む）が食べられない。

【参考とした書籍、ホームページ】

・子どもも親もラクになる偏食の教科書（山口健太著、青春出版社）
・神奈川県小児保健協会ホームページ（パンフレット、研修動画）
・子どもの偏食外来（大山牧子著、診断と治療社）