

食べる力をつける Q&A

楽しい食習慣を築くことは、生活習慣のリズムをつくり、乳幼児期から健康で豊かな生活を育むことにつながります。

子どもたち一人ひとりが食べる力をつけ、おいしく食事ができるようになるためには練習が必要です。

その過程には、哺乳びんからコップへの移行をはじめ、手の動き、歯や舌の使い方など様々な機能発達を促進支援する必要があります。

そのためには、正しい情報のもとに子どもたちを取り巻く環境づくりをしていくことが大切です。

食べる力は、近くの大人たちがお手本を見せ、繰り返し教えることで育っていきます。少しでもできればほめてあげましょう。成長には個人差があります。あせらず、ゆっくりその子の成長に合わせて育てていきましょう。

① 楽しい食事をしていますか？

Q1 食欲がなくあまり食べないのですが？



A 食事のリズムをもてるようにすることが大切です。

食事の時間を始めとする生活習慣のリズムづくりは、授乳リズムづくりから始まっています。

決まった時間に起こすこと、授乳時間を決めていくこと、甘い飲み物を水代わりにあげないことなどに気をつけましょう。

離乳食開始後は、決まった時間に食事や間食をとり、ぐっすり眠って、たっぶり遊ぶ生活のリズムができてくれば、空腹を感じるようになって次第に食べるようになります。

食欲がない場合はまず、おやつのおげ方、甘い飲み物や牛乳の量、生活習慣などを見直してみてください。

それでも食が細く食べない場合、元気で遊んでいれば、その子の食事量として十分なこともあります。

1日3回の「いただきます、ごちそうさま」でメリハリのある生活も忘れないでください。

Q2 好き嫌いが多いのですか？

A 食事を味わって食べることが大切です。

1歳ごろは、奥歯が1本ずつ生えていても、生野菜や薄切り肉など繊維のあるものは食べることが無理な年齢です。嫌いではなく、食べられなくて口から出しているかもしれません。同じ食材でも調理方法を変え、いろいろな形態を経験させ、少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。

2歳以降ではおやつや飲み物で満腹になっていることもあり、見かけ上の好き嫌いの場合もあります。Q1を参考に生活リズムをつくりましょう。

Q3 保護者の都合で、子どもが一人で食事をする事が多いのですが？

A 子どもは一緒にいる大人の食べ方を見て学んでいきます。
なるべく一緒に食べましょう。少なくとも一日1回は一緒に食事をする機会をつくる努力をしましょう。また、食事が一緒にできなくても側にいて、テレビやラジオを消し声かけの機会を増やしましょう。

Q4 食事時間が1時間もかかるので困っていますか？

A 食品の硬さや大きさなどの調理形態、食具、量は適当でしょうか？
子どもの口腔機能の発達状態に合わない硬さでは、食べるのに大変で時間がかかります。保護者の食べてほしい量と、子どもの必要な量にギャップが見られることも多いものです。少量を減らして様子を見ましょう。

口の中にたくさん入り過ぎてしまっていないでしょうか。量が多いと奥歯へ舌で食物を運ぶこと、かむこと、かんだ後集めて飲み込むことなど、すべてが大変で時間がかかってしまいます。スプーンに1/2~2/3が適量です。スプーンに山盛りになっていないか気をつけましょう。また、自食で一口の適量が覚えられていない場合は、軟らかくて、形の大きな食物を手づかみでかじり取ったり、介助して適量をかじり取らせると、早く一口量が覚えられます。

子どもの成長に合わない食具（スプーンやおはしなど）だと上手に使いこなせないため、同様に時間がかかることもあります。

また、食欲がない場合もあります。30分ぐらいで食事を切り上げるようにして、Q1同様、生活リズムを見直しましょう。

Q5 食事を落ち着いて食べてくれないのですが？

A 「遊び食べ」は2歳ごろまでは、多くの子どもにみられます。
2歳過ぎても、遊び食べが続く場合は、食事の終了時間を決め、食事を終わらせましょう。食事時間はおよそ30分が目安です。

その後の間食では、甘い食べ物や飲み物は避け、おやつを少なめにしましょう。

「食べないとおなかがすくよ」というメッセージの発信です。空腹というのは、子どもの食べる力を育てるために、とても重要な経験の一つです。

Q6 食べることに興味をもてるように食事づくりを教えたいのですが？

A 食事づくりや準備のお手伝いをしてもらいましょう。
レタスをちぎるなど簡単な調理や食事の準備や後片づけの手伝いなどから始め、包丁で切るなどだんだん複雑な調理の練習をしていき、たくさんほめてあげましょう。

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、食材の違いを通じて食感の違いを覚える良いチャンスです。

② 哺乳びんからコップへステップアップ

Q 哺乳びんをやめて、コップを使えるようにするにはどうすればいいですか？

A 離乳食の中期ごろになり、口びるを閉じてのゴックンができるようになったところで、スプーンでの一口飲みの練習から始めて、量を増やしていきましょう。液体も初めは少しとろみがある物（粒のないポタージュスープや液体ヨーグルトなど）を使った方が、練習しやすいようです。また、好きな飲み物にとろみ剤を使ってとろみをつけるのも良いでしょう。

練習は、小さいスプーンから始めます。液体を入れたスプーンを横向きの下口びるに当てて、上口びるの先端中央が液体にふれるようにします。スプーンを傾けて流し込まないように、本人が吸い込むのを待ちます。顔が上向きになっていると、液体がのどに早く流れて苦しい思いをさせてしまうので、少しくつ向き気味にしましょう。

スプーンからの吸い込みが続けてできるようになったら、大きいカレー用スプーンで試します。スプーンを横向きを使うこと、流し込まないことは小さいスプーンと同様です。

連続してごくごく飲めるようになれば、コップに移行するのは容易です。使い始めのコップは浅めで、コップの縁がつぼまっていない形が使いやすいでしょう。



③ 手づかみ食べ

Q 小さいうちは、手づかみで食べることが大事だと聞きました。どうしてですか？ 汚すので早くスプーンやフォークで食べてほしいし、それまではすべて大人が食べさせようと思っていました。

A 自分で上手に食べるようになるまでには練習期間が必要です。手づかみ食べを十分させて機能を育てましょう。

最初は軟らかい煮野菜やくだもの等、握れる大きさの物でかみ切りやすい硬さを用意しましょう。全部を口に入れ込まないように軽く肘をおさえてあげるとうまくいきます。ナゲット、から揚げ等しっかり握って引きちぎるところまで練習するとかむ力もついてきます。

手づかみ食べにより育つ機能

- 自分自身の一口量の加減を覚える。
幼児期に食べ物を口の中にいつまでもためていたり、飲み込まずに出してしまう、かまずに飲み込んでしまうなどは、口の中にたくさん入れすぎため、自分の口の中で処理できる食べ物の量が身についていない場合が多い。
- 手と口の協調動作(口へ運んでくる動き)を育て、手指の動きや握りの力加減をコントロールすることを覚える。
手づかみで上手に口へ運べないうちに、スプーンやフォークを使うとうまく口へ運べないため顔を食器に近づけて食べる習慣がつき、丸飲みになりやすい。
- 口の機能を育てる。
軟らかくて形の大きな食べ物を口びるでとらえて、前歯で一口量をかみ切り、舌で奥歯へ運んでかみつぶし、舌を上あごに押し上げながら集めて飲み込む。かんでいるときも、飲み込むときも口びるを閉じていることが大切。

手づかみ食べの発達段階

手と口の
協調動作



手指の
機能



④ 食具の上手な使い方

Q スプーンやコップは、いつごろから使ったらいいのかしら？

A コップについて

介助する人が量の調節をしやすいように中味がみえる透明のコップで、口びるに広く当たるように、口径が広く高さは低い(6~7cm)ものが良いでしょう。

A ストローについて

ストローは、コップでの水分補給がある程度できるようになってから使います。ストローの先端が1cm以上口の中に入らないようにしましょう。練習の始めは、短く切ったストローの中に水分を満たして吸いやすい状態で使い、上手になってきたら長くしていきます。また、舌でチュチュ吸いのような動きが残っている間は使わないようにしましょう。

A スプーンについて

固形物の場合は、口びるを閉じて取り込みやすいように最初はボール部の浅いものを選びましょう。機能の向上に合わせてボール部を深くしましょう。

水分の場合は、固形物のスプーンよりボール部が深いものを選びましょう。スプーンは横に使います。下口びるに置いて、歯より中に入りすぎないようにしましょう。固形物の時より、少しうつ向きかげんになるように注意しましょう。



A フォークについて

手を汚されるのが嫌なため手づかみ食べの経験をあまりさせず、早くからフォークを使うことがよく見かけられます。口の奥に食べ物を入れ込みやすいため丸飲みになりやすく、また一口量を覚えにくいので、手づかみ食べでの自食ができるようになり、スプーン食べが上手になってから練習するようにしましょう。

A おはしについて

フォークが上手に使えるようになってから、おはしを使います。3歳ごろから練習しましょう。急いで教える必要はありません。

⑤ ぶくぶくうがい上達法

Q1 ぶくぶくうがいができるには？

A コップが使えるようになったら、まねをすることから始めてみましょう。
最初はコップに水をくみ、口に含むことからやってみます。この時、口びるを閉じていることを確認します。

次に、口に含んだ水を吐き出します。

上手に吐き出せるようになったら、口に水を含んだまま頬を動かし、ぶくぶくして見ます。難しいようなら、口に水を含まずに頬を膨らませて動かす練習をしてみましょう。

ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけではなく、口びるや頬の機能を向上させることにもつながります。

家族の方と一緒に、まねをしながら覚えていくとよいでしょう。



Q2 ぶくぶくうがいのために口に水を含むことができませんが？ (水をすぐ飲み込んでしまいます。)

A 鼻で呼吸ができますか？ 鼻呼吸ができないとぶくぶくうがいは難しいので、鼻炎がないか耳鼻科で診てもらいましょう。

鼻に疾患がなく、言葉かけが理解できるようになったら、練習を始めます。頭を前に下げてコップの水を含ませ、口を閉じて、しばらくうつむいたままで数を数えて頑張りましょう。

どうしても頭をあげて水を飲んでしまう場合は、前かがみでコップにこぼれるほど水を入れ、コップに口をつけたまま、数を数えて頑張りましょう。

どちらも上手にできたら、ほめましょう。

Q3 ぶくぶくと頬や口の動きができませんが？

A 上下の口びるをしっかり閉じ、空気で頬を膨らませます。

頬を膨らませたまま口の空気を左右に動かします。

にらめっこのつもりで一緒に遊びながら練習しましょう。

空気うがいが上手にできたら、今度は水を入れて左右に水を動かす練習です。水の時も口びるはしっかり閉じましょう。

Q4 上下の口びるがしっかり閉じませんか？

A まず、口びるを閉じる練習から始めましょう。

水分にトロミをつけ、スプーンでの一口飲みで口びるの閉じる力をしっかりつけましょう。上手になったら、トロミを薄くしていきましょう。

ストローをくわえてコップの水をぶくぶく吹いたり、口びるでウェハースや焼き海苔を引っ張って取ったりして遊びの中で楽しみながら覚えましょう。

⑥ 口腔周囲の過敏と拒否

Q1 過敏ってなに？

A 過敏とは、指しゃぶりやおもちゃしゃぶり、おもちゃかみ等による感覚体験不足が原因となって、体や口の周囲、口の中など、直接皮膚や粘膜に触れた瞬間に嫌がったり、泣いたりして、緊張が増強する状態をいいます。

過敏があると、刺激に対して感覚・運動系が適切に反応できないために、機能の発現やその発達が阻害されるだけでなく、食事訓練や食事介助も十分に行えません。ざらざらした食物を嫌がったり、吐き気を誘発するため、食物形態を進めることが難しくなるなどの影響を及ぼします。

過敏が顔面、口の周囲、口の中などにある場合には、過敏を取り除く「脱感作(だつかんさ)」が摂食訓練の第一歩になります。

一方、**心理的拒否**は、過去の不快な経験や人見知り、長い入院生活で情緒的に不安定になった場合などに引き起こされます。

直接触れなくても心理的拒否の原因と関連のある手やスプーンが近づいてきたり、食物が運ばれてきたりするなどの視覚・聴覚的な刺激に対しても拒否行動をとります。過敏をとる脱感作を行ってもあまり改善されないようであれば、心理的拒否の原因を探ってみる必要があります。

Q2 過敏をとるための方法は

A 過敏を取り除いていくには食事時を避け、脱感作訓練をしていきます。

過敏が認められる部位のなかで、もっとも正中(まん中)から離れたところから始め、手のひらで優しくしっかり触れ、しばらくじっと触っていると表情が柔らかくなり力が抜ける瞬間があります。その時に手を離して、大丈夫だという経験を繰り返すと過敏が取れていきます。

専門医に相談してみましよう。

Q3 食事時、口を開いてくれません。

A 嫌がっている理由を考えましよう。

介助者が食物を口に入れる量が多すぎたりスピードが早すぎるため、口の中で処理できず、途中で口を開かなくなる場合もあります。

障害児に見られるケースとして、赤ちゃんの時に十分な指しゃぶりの経験がない場合や顔や口周辺に触れられる感覚体験が少ない場合に過敏が残ることもあります。「過敏があって、食べられない」のかどうかを調べることが大切です。

わずかでも過敏があることがわかったら、この過敏を取り除くこと(脱感作)が摂食訓練の第一歩になります。

手づかみ食べ段階一覧表

手や口の機能の未発達な児童に食具の使用をあせるあまり、かえって食事が上手に出来なくなる例が少なくありません。

スプーンやお箸を上手に使うためには、手指機能・口腔機能の発達段階にあわせた食べ物で手づかみ食べを十分に経験することが大切です。

発達は一人ひとりちがっています。

一口量がわかるまで、一覧表を参考に、ゆっくり続けましょう。この教材は研修で摂食についての専門解説をしてから配付しています。評価等の判断は専門家にお願ひしましょう。

平成19年3月

東京都西多摩保健所 東京都多摩立川保健所
東京都多摩府中保健所 東京都南多摩保健所
東京都多摩小平保健所 東京都町田保健所
東京都島しょ保健所

この資料は、東京都多摩立川保健所のホームページからダウンロードできます。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tthc/houkoku/tezukami/files/tedukamiposuta.pdf>

スプーンやおはしを使う前に手づかみ食べをしよう

口唇を閉じた飲み込みやおしつぶしができるようになったら、スタート!

- 手づかみ食べが、食べ方上手へのステップ
- 一口量が分かるまで、続けよう(やわらかくて形の大きな食物)
- 手指機能の発達を助け、おはしが上手に持てる近道



食べ物を選ぶめやすは、飲み込んだ後舌の上に残らないものにしましょう

	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
<p>↑</p> <p>手づかみ食べ完了</p> <p>三指でつまめる</p> <p>前から入れられる</p> <p>横から入れられる</p> <p>手づかみ食べ練習</p> <p>手のひらで押し込む</p> <p>くちゃくちゃ手遊び</p>	<p>練習の食物</p> <p>ポーチ</p> <p>メロン、マンゴー</p> <p>ソフトクリーム</p> <p>水ようかん</p> <p>クリームチーズ</p> <p>フォークでよく刺したやわらかいバナナ</p> <p>豆腐</p>	<p>練習の食物</p> <p>やわらかく煮たかぶ、かぼちゃ、とうがん</p> <p>とろけるチーズ短冊</p> <p>赤ちゃんせんべい</p> <p>やわらかく煮た大根、人参</p> <p>細かく切れ目を入れたバナナ</p> <p>あんほ柿、モナカアイス</p> <p>ショートケーキ</p> <p>魅菓子</p> <p>レンジ蒸しかぼちゃ</p> <p>桃の缶詰、梅(切れ目入り)</p> <p>チーズケーキ</p> <p>キウイ、皮むきトマト(くし形)</p>	<p>練習の食物</p> <p>軟飯俵形おむすび</p> <p>チーズ入りはんぺん</p> <p>トースト、コロケ</p> <p>バナナ</p> <p>ビスケット</p> <p>クッキー</p> <p>シュークリーム</p> <p>毒、レンジ蒸しりんご、やわらかいブロッコリースティックチーズ</p> <p>スティックチーズ</p> <p>蒸しパン、短冊うどん</p> <p>やわらかいハンバーグ</p> <p>ハッシュドポテト</p> <p>ホットケーキ</p>	<p>練習の食物</p> <p>煮物(レンコン・ゴボウ・生揚げ)</p> <p>はんぺん</p> <p>小形メンチ</p> <p>フレンチポテト</p> <p>ドーナツ、ピカタ</p> <p>スイートポテト、みみ村パン</p> <p>みかん、シュウマイ</p> <p>梨、ぶどう</p> <p>ドライフルーツ</p> <p>骨付きから揚げ</p> <p>スティックきゅうり</p> <p>ちくわ</p> <p>ウィンナー</p> <p>りんご、なし</p> <p>バターロール</p>
<p>↓</p> <p>介助食へ</p> <p>介助者も手で持ってかじり取らせましょう</p> <p>基本の食物</p>	<p>つぶれた食物</p> <p>絹豆腐</p> <p>かぼちゃ</p> <p>煮果物、</p> <p>ひたしビスケット</p> <p>粥、パン粥</p>	<p>やわらかい食物</p> <p>豆腐</p> <p>かぼちゃ、さといも</p> <p>煮果物、</p> <p>ビスケット</p> <p>粥、軟飯</p>	<p>かみやすい食物</p> <p>ほくし煮魚</p> <p>かぼちゃ、うずら豆、</p> <p>軟果物、</p> <p>カステラ</p> <p>軟飯、ひたしパン</p>	<p>食べやすい食物</p> <p>魚のムニエル</p> <p>じゃがいも</p> <p>軟果物、</p> <p>ホットケーキ</p> <p>米飯、トースト</p>



口腔機能の発達(捕食) → 発達の前安

■ 世田谷区 せたがや食育カルタ

世田谷の食育は、家族の食を基本にしながら、栄養士・保育園・地域のNPO・学校・農業関係者・飲食店・企業・行政が協働で進めているのが特徴です。

子どもたちが遊びを通して「食」に関心を持ち、親子で「食」の大切さを理解し、生活に取り入れていく、そんな願いから食育カルタを作成しました。

● このカルタについて

- ①カルタ遊びを通して子どもたちに言葉掛けをして食べ方やマナー等、「食」に対する興味を引き出していきましょう。家庭ではふだんの食生活を見直しながら、お手伝いや「いただきます・ごちそうさま」等のあいさつ、バランスのとれた食事などを題材にして親子のコミュニケーションを図りましょう。
- ②このカルタの読み句は世田谷区在住・在勤・在学の皆さんから一般公募し、大学教授や料理研究家、栄養士・保育士・調理師等で構成した作成委員会で選定し、決定しました。
- ③札の角は丸みをつけてありますので、安心してお使いいただけます。
- ④絵札の裏は、絵合わせ遊びができるよう工夫されています。



絵札の裏には代表的な食材の絵を載せて、3歳以下の子どもの絵合わせで楽しめます。



食育カルタは区政情報センター（世田谷区民会館内）および各地域の区政情報コーナー（総合支所内）で販売中です。販売価格は1個につき、800円（税込）です。郵送等の対応については、区政情報センターにお問い合わせください。

■ お問い合わせ先 世田谷区子ども部保育課 <http://www.city.setagaya.tokyo.jp/>
〒154-8504 世田谷区世田谷4丁目21番27号
電話：03-5432-2319 FAX：03-5432-3018
世田谷区区政情報センター 電話：03-5432-2099

足立区 みんなで遊ぼう！『食育かるた』

「『食』の大切さを、日常の遊びを通して、子どもたちに伝えていきたい……」そんな思いで、足立区の保育園栄養士の有志が作製しました。保育園栄養士たちの願いが込められたこのカルタは、食材・作法・習慣と3つのテーマからなっています。

食育カルタは、足立区のホームページからダウンロードすることができますので、ぜひご活用ください。



<http://www.city.adachi.tokyo.jp/002/d04100094.html>

1 ビンゴゲームで楽しく食育（渋谷区保健所・恵比寿保健相談所）

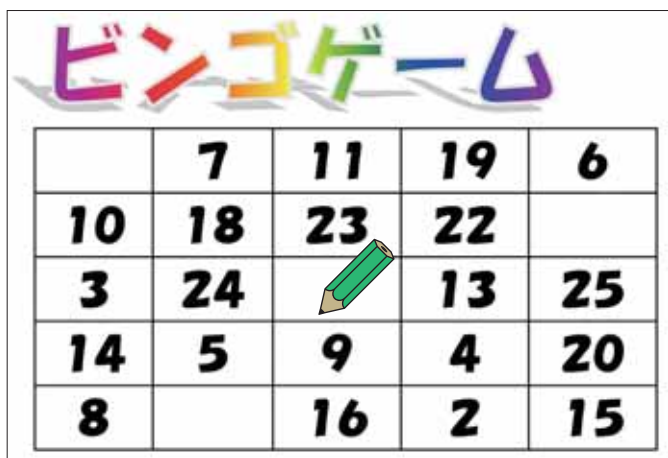
目的：歯と口の健康に対する関心を高める。ゲームを通して、参加者が楽しく交流する。

対象：児童～高齢者

準備：白紙のビンゴカードとビンゴクイズ（対象に応じた設問を用意する。）

- 方法：1. はじめに白紙のビンゴカードに、参加者自身が1～25までの数字を書き込む。
 2. 歯科衛生士が順番にビンゴ問題を読み上げ、○か×か問いかける。
 3. 歯科衛生士が正解を言い、短い解説を加える。
 4. 正解した参加者は、自分のビンゴカードの番号に○を付ける。
 5. ビンゴと声がかかるまで、同様にクイズを続ける。
 6. 最初にビンゴになった参加者を、全員で讃える。

〈クイズ参考例〉



○×クイズ

- 1 1日2回（朝・夜）歯をみがく
- 2 おやつ後も歯をみがく
- 3 食べたあとのうがいはブクブクよりガラガラのほうがよい
- 4 すみずみまでていねいに歯をみがいている
- ⋮
- ⋮
- 23 口の中には50しゅるいのバイキンがいる
- 24 歯のひょうめんのかたいぶぶんをエナメルしつという
- 25 イルカの歯のほんすうは30本である

（2008. 10. 30 恵比寿保健相談所・歯科衛生）

2 「噛むことの大切さを学ぶ」小学生向け食育支援ツール

目的：しっかり噛んで食事を食べることの大切さを理解する。

対象：小学校4年生

準備：昔の食事と今の食事の写真もしくはイラスト

方法：養護教諭もしくは歯科衛生士が登壇

1. 昔の食事の写真を黒板に張り、感想を5つ考えさせる。
2. 班の代表または一人ずつ感想を述べさせる。（まずそう。堅そう。知らない食べ物。量が多い等）
3. 今の食事の写真を黒板に張り、同様に考察させる。
4. 班の代表または一人ずつ感想を述べさせる。
（おいしそう。柔らかそう。食べたい。デザートがある等）
5. 昔と今の食事それぞれの、噛む回数と食事時間を示し、考察させる。
6. 昔と今の食事の噛む回数と食事時間の差を計算させる。
7. 各自で朝食の献立を立てさせる。
8. 班の代表または一人ずつ感想を述べさせる。
（昔の食事は顎が疲れそう。昔の人はよく噛んでいた。今は早く食べる等）
9. よく噛むことの効用を説明する。（脳の活性化・肥満予防・唾液分泌促進効果等）
10. 最後に全体の感想を考えさせ、述べさせる。（もっとよく噛むようにしたい。堅いものも食べる等）



〔育てよう かむ力〕 少年写真新聞社 刊 より転載

■ お問い合わせ先 渋谷区保健所・恵比寿保健相談所 電話：03-3443-6251

3 昔の食卓から学ぶ、噛むことが必要な献立とは

●各時代の献立から探る、咀嚼回数と食事時間

戦後の急激な経済的復興によって、輸入食品の増加や、食料自給率の低下等、ほんのわずかの期間に日本の食糧事情は大きく変化しました。これによって、多くの国民が十分な栄養を摂れるようになったというメリットがある一方、伝承的に築かれてきた食文化や食環境は大きく姿を変え、最近では過食によって引き起こされるメタボリックシンドロームが新たな健康課題となってきています。

次ページの「各時代の復元食の咀嚼回数と食事時間」の表とメニューは、「卑弥呼の歯がいーぜ」で噛むことの効用を説いた、斎藤滋先生（元神奈川歯科大学教授・全国食育推進研究会理事長）の研究に基づき、社団法人東京都歯科医師会が作成したものです。卑弥呼の時代の噛む回数に比べて、現代人がいかによく噛まずに食べているかが分かります。よく噛んで食べることの大切さを今一度知る必要があるのではないのでしょうか。

●よく噛む8大効果「卑弥呼の歯がいーぜ」とは（斎藤滋先生・学校食事研究会による）

<p>ひ 肥満を防止 満腹中枢に働きかけて食べすぎを防ぐ</p>	<p>は 歯の病気予防 むし歯や歯周病になりにくくなる</p>
<p>み 味覚の発達 おいしさがわかるようになる</p>	<p>が がん予防 唾液の効果によってがんを予防できる</p>
<p>こ 言葉の発音がはっきり はっきりした言葉になる</p>	<p>い 胃腸の働きを促進 胃腸の負担を軽減する</p>
<p>の 脳の発達 噛むことは脳を活性化させる</p>	<p>ぜ 全身の体力向上と全力投球 力いっぱい仕事や勉強ができる</p>