

# 偏食の理解と対応

医療法人社団湧泉会 ひまわり歯科  
管理栄養士 藤井 葉子

1

## 経歴

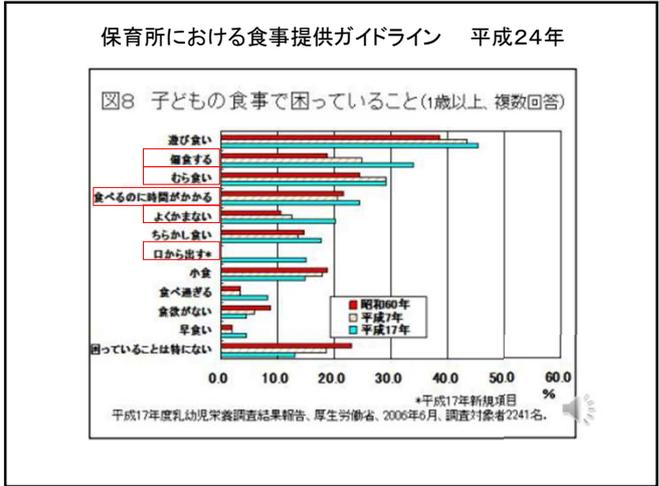
- 平成6年 広島市皆賀園 (障害者通所施設就労支援・生活保護支援)
- 平成12年 救護院
- 平成16年 広島市西部こども療育センター
- 平成23年 グループホーム、ケアホーム入居者食生活栄養支援のあり方に関する調査研究について
- 令和5年 ひまわり歯科・複数の福祉法人等でのフリーランスで勤務

2

## 今日の内容

- 最近の子どもの食の問題と原因 状況の把握の流れ
- 口腔の機能の発達に課題がある場合の原因や支援
- 感覚や特性、栄養状態に課題がある場合の支援
- 最後に

3



4

## 口腔機能の発達が不十分なことが偏食につながっていることも多い

咀嚼力不足 - 嚥乳初期 (0-11ヶ月)

- 舌の力や歯肉の発達不足
- 口唇が閉じられない
- 舌が口から出やすい

**つぶし食**

咀嚼力不足 - 嚥乳中期 (12-18ヶ月)

- 上下唇がしっかり閉じて噛み砕く
- 舌が口から出やすい
- 舌の上下運動

**押しつぶし食**

咀嚼力不足 - 嚥乳後期 (19-24ヶ月)

- 上下唇がしっかり閉じて噛み砕く
- 舌の上下運動
- 舌の左右運動

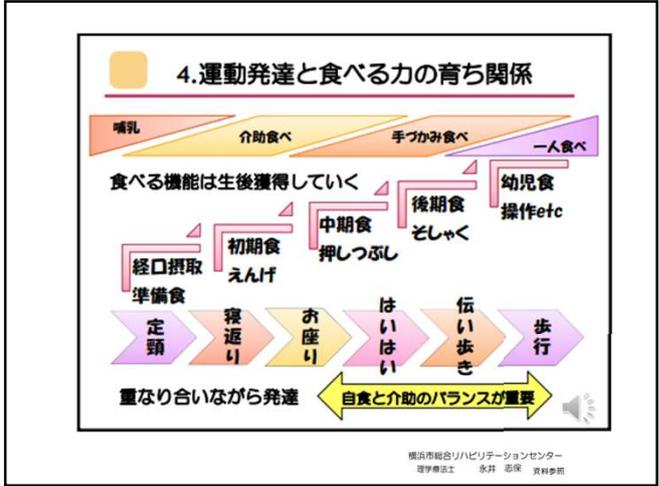
**軟らか食**

**普通食**

**ステーキ食**

噛めていてもすりつぶしができていない子が多い

5



6



### 栄養的な問題 食べる量の把握

年齢等からの一般的なエネルギー必要量(食事摂取基準身体活動レベルⅡ)の7割くらいのエネルギーで十分な子どももいます。(個人差あり)

3~5歳 一般的なエネルギー量1250~1300 kcal  
なぎさ園児エネルギー量 800~1300 kcal

6歳 一般的なエネルギー量1450~1550 kcal  
なぎさ園児エネルギー量 900~1300 kcal

13

### 食に興味がないのではなく必要なエネルギーを満たしている (両方1000Kcal同じぐらい)

14

### 1000 Kcalの場合(なぎさ園800~1200 Kcal)

朝ごはん	200
給食	400
間食	100
夕食	300

健康児  
1~2歳児で900kcal  
3~5歳1200~1300kcalぐらい  
6歳1400~1500kcalぐらい

15

### 太りすぎや偏食改善には どれを食べても同じカロリー

16

中学生で肥満の人。幼児期にすでに肥満のことが多い。幼児期肥満のちの肥満可能性5倍

↓  
成人肥満

↓  
糖尿病などの生活習慣病発症しやすい

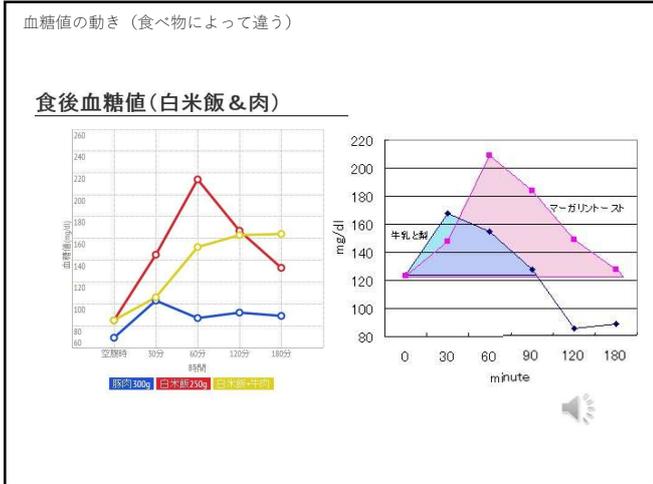
図1 Adipoity rebound の開始年齢別に12歳までのBMIの変化を示したものである(文献2,3)  
ARの開始年齢が高いほど12歳時のBMIが高い  
12歳まで過剰な食生活や運動不足はAR開始年齢の遅延を必ずしも高くない  
幼児肥満ガイド参照

17

### コントロールしきれないと

- 毎月1kg増 毎日250kcal多い
- ヤクルトで薬 150kcal→ダカラにかえる
- コーラス→カロリーオフなジュースに変更
- マックやモス、たこ焼きはカレンダーでたべる日をわかるように
- 鍋は肉、豆腐を少なく、野菜増やす
- 体重を計る
- 食べ物以外の楽しみ
- お手伝いでほめる

18



19

### Aさんの病状

- 身長165 cm 体重82 kg
- BMI 30.1 (18.5以上25未満：普通体重  
25以上30未満：肥満1  
30以上35未満：肥満2)
- ヘモグロビンA1c 入院時 8.2  
退院時 6.4

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c	6.2未満	6.2~6.8	6.9~7.3	7.4~8.3	8.4以上
空腹時血糖値 mg/dl	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上
食後2時間血糖値 mg/dl	80~140未満	140~180未満	180~220未満		220以上

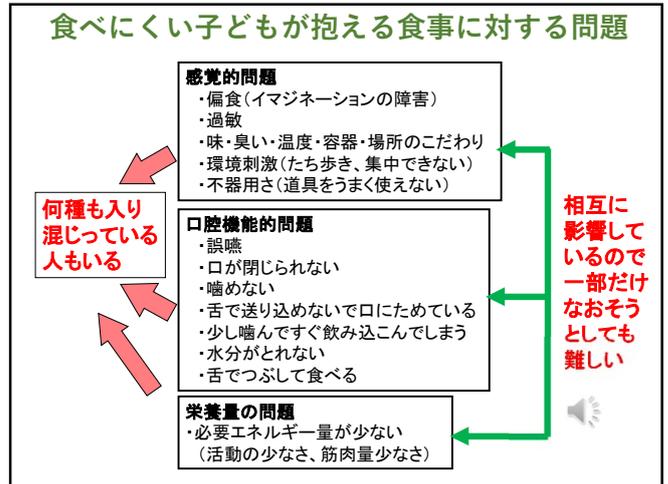
20

偏食などでいろいろな食材を食べれないことが口腔の発達に影響している

食べ物の好き嫌いは誰にでも多少はありますが野菜が苦手というレベルから、数種の食品（料理）しか食べないこともあり、経年により改善され難く、逆に、嫌な経験から食べられる種類を減らすこともあります。

いろいろな食材を食べれないことで、口腔の発達の動きを学習できないまま小学校になってしまうこともあります

21



22

### 口腔感覚対応食ができるまで

子ども達が安心して様々な食材を食べられるように各々の口腔感覚や特性にあわせた給食の提供食です。

Aくんとのお会い

### 口腔感覚対応食を試してみると

対応にある程度のパターンがありそう・・・

- カリカリもだんだん大きくしていくと普通食に手がやすい
- 繊維状のものが好きで、揚げ物が苦手な子が多い
- 料理ごとに覚えていて揚げ物の苦手な子はカリカリは難しい
- 好みの調味料を付けると食べられるものが増える子が多い

23

### 口腔感覚対応食

子ども達が安心して様々な食材を食べられるように、各々の口腔感覚や特性にあわせた給食の提供食です。

#### 大切にしたいこと

- 口腔感覚対応食も食べ過ぎると、他のものが食べられません。一食材、一個で、覚える目的で使います。
- 家庭と連携して、空腹をつくりましょう。
- 無理やり食べさせない。（本人が納得して。流し込み、丸呑みは×）
- 楽しく食べられる様に。
- 感覚に合わせた調理法で、少しずつステップアップする。（どうステップアップするか計画して決める）

24

子どもが何で選んでいるか、何に困っているか。子どもの気持ちになって考える

選ぶ基準になるもの（個人によって違う）

- ・触覚 触って決める（ガザガザしたものが好き、ぬれたものは苦手など）
- ・嗅覚 匂って決める
- ・視覚 見た目決める（みなれた料理、繊切り状を好む、赤や緑を嫌うなど）
- ・食感 食感で決める 硬さで決める すごく冷たい、熱い
- ・味覚 刺激的味（酸味）、濃い味などを好む

影響するもの

- ・視覚刺激 キョロキョロする
- ・過敏 口に入れてからやめる
- ・聴覚刺激 耳をふさいだりしていないか
- ・空腹 日によって食べたり食べなかったりする。

1. 先行期 視覚、嗅覚、触覚などにより食物を認知し、口へ運ぶ時期。これは食べ始めた、硬さや冷たさ、一口はこれくらいかな？などと、判断する。

得意な感覚を利用 → 多 → 空腹 → 少 → 苦手な感覚

食べられない時 安心して食べる → 多 → ずっと多いと強い感覚でないといらなくなる → 少 → 社会生活で不便のでない感覚状態

25

偏食対応を行った子どもの状況の変化

	全部食べられる	一部野菜を食べられる	野菜は×果物は食べられる	炭水化物と蛋白質のみ	炭水化物のみ	流動・ミルクのみ	計
	A	B	C	D	E	F	
開始時		16		32	57	1	106
改善時	61	45					106

26

子どもの状況把握の流れ

- ①食べられるものの聞き取り
- ②摂食の観察と記録（給食の摂取状況・感覚的なもの、口腔機能、発達状態、言語理解）
- ③身体・栄養状況の把握（成長曲線、カウプ指数）
- ④家庭の食事状況の把握（3日間食事記録、水分含む）
- ⑤総合評価・計画と実施（懇談）  
偏食傾向チェックリストの実施
- ⑥食べ具合をみながらステップアップ、支援の修正

27

食事記録表

平成 年 月 日 ( )

氏名	主食	主菜	副菜	汁	デザート	氏名	主食	主菜	副菜	汁	デザート
A君	○	○	○	○	○	B君	×	1/2	○	○	○
B君	○	○	少し残す	○	○	C君	○	○	○	○	○
D君	○	1/2	○	○	○	E君	○	○	?	○	×
F君	○	おこぼれ	あかわり	とやいも	豆	×	×				
G君	○	○	×	?	○	H君	×	○	にんじんのみ	み	×

園や家での食事記録から子どもの食嗜好（何を基準に選んで食べているか）をつかむ

	給食で食べた献立	食べた材料	家で食べた献立(7~8月)	食べた材料
4月	ホットケーキ		焼きむすび	ごはん
	じゃがいもソテー	じゃがいも	ラーメン	めん
	春雨サラダ	春雨	ポテトサラダ	じゃがいも
	やきそば	めん	グラタン	マカロニ・玉葱・ベーコン
	きんぴらごぼろ	ごぼろにんじん	トースト(マーガリン・ジャム)	パン・ジャム
5月	こんにゃく炒め煮	こんにゃく	コーンスローサラダ	きゅうり

28

栄養面から見た問診のとり方具体例

食べられるものリスト ( )

	食べられるもの	食べられないもの
ごはん	ごはん 親子丼 おにぎり たのこご 雑炊	
めん	めん ミートスパ 冷やし中華 うどん	
パン	スナックパン	
肉	ハンバーグ ミートボール ウィナー そぼろ ハム ウィナー	
魚	刺につけ	
豆腐	納豆	
卵	卵焼き コーンと卵の炒め物	
加工品	牛乳 チーズ	
乳製品		
いも	コロッケ	
野菜	カレーライス シチュー カボチャサラダ	
果物		
その他		
汁	にんじんスープ	
お菓子	たべっこ動物 ドーナツ	
飲み物	ジュース ヤクルト	

29

成長曲線をつけて身体・栄養状況を確認する

カウプ指数  
 $\text{体重} \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$   
 14.5~16あたり  
 (一般的 3~5歳 14.5~16.5)

a 身長と体重の位置が、同じライン（何本目か）の場合 → ○  
 b 身長と体重の位置が、体重の方が身長より一つ下 → ○  
 c 身長と体重の位置が、体重の方が身長より上 → 食べすぎ  
 d 身長と体重の位置が、体重の方が身長より2つ下 → 食べ過ぎ

30



### ざらつき、ねばりの少ないペーストの作り方

スベラカーゼ入れるとねばりがとれるペースト60g1g程度入れる

とろみ剤を途中でいれてまわす

37

### 離乳食初期の状態ですまない場合よくあるケース

原因(何が原因か探る)	原因	対応	
哺乳瓶でミルクしか飲まない	味が違うのが怖い	味覚過敏など味を強く感じる 味の変化を予測できずに驚いてしまう	飲んでいるミルクを使うなど似た味のものを利用する 味をコロコロ変えずにまず量を増やす
同じメーカーのヨーグルトやベビーフードしか食べない	食形態の違いが怖い	粘り、ざらつき、つぶままとっていないなど食べにくさで悪い印象をもつ	いま食べている物性を参考に量がすすむ形態にそろえる
	見た目がいつもと違うと不安	食具や見た目の違いにより、何かわからなくて不安 いつものパターンと違うことが不安	バックや哺乳瓶から皿やコップへ一部移し、なめるなどパターンをかえる とれる量が1増えたら、違う食料と違うものとわかるように容器を変えてなめるから始め、量を増やす

38

### むらのある場合の調整の仕方

日	ごはん	お肉	お魚	お野菜	お果物	お豆	お豆腐	お卵	お乳	お茶
朝	220	120	110	110	88	220				
午後	240	240	240	110	88	220				
夜	240	240	240	110	88	220				
計	700	600	600	330	264	660				

多くエネルギーを占めているものの  
1日の平均値  
例えば乳製品 1000g

であれば、それより多い1100gを1日の上限にする練習食材増やす

2週間から1か月単位で体重チェック  
成長曲線のラインペースの増加があれば、1050gに減らす

食材広がる  
体重の増加が少ない場合は1日の平均量を増やす

39

### 摂りすぎているものを段階的に減らして入れ替えていく 多すぎているもののカロリーを視覚的にみせる

40

### 違いがわからずに食べれる

- ご飯 (お粥)
  - 味が同じ
  - 物性が同じ
  - 粘度がありまとまる
- おかず
  - 味がいろいろ
  - 物性が様々
  - ざらつき
  - ねばり
  - まとまり
  - ばらつき

普通食で固形物を口元にもっていきと固形物怖がる  
口に入れた時のいろいろな味に対応できない  
口に入れた時にばらつくものや物性の変化に対応できない  
味のないご飯をたべたがらない

同じものばかりを食べる

41

### 食べ易くするとむせない、食事量多くとれる、口を閉じて飲むが学習できる

#### きざみ食の問題点 (食材を分けない場合)

- 口の中でバラバラだと残りやすくむせやすい
- 舌でつぶせる食材も一番危険なものにあわせるので全部細かくなってしまふ。
- ねばりの出る材料があると、付着が強すぎて送りにくい

圧力鍋 → 軟らかく煮る → まとまってスプーンから離れておちる

42

### 片栗粉を使ったとろみの作り方

**材料**

片栗粉	30	g
水(だし汁)	200	ml
調味料(適宜)		



\* 片栗粉を水で溶き、加熱してもったりするまで練る。  
 作る量は施設で調整する  
 量が少ないときは加熱時間が短くなるので  
 粉っぽいようなら水を足して練る時間を長くする

43

### ペーストからステップアップ

- 



ペーストをいつもどおり食べる → なめらかな刻み食べてみる
- 



ペーストをいつもどおり食べる + ペースト少量とる 1g混ぜる

全然気にしなくなったら1g混ぜる量を増やす。1~2週間単位で変える

いつものペーストと刻みを混ぜたものが違う物と血などわかるようにする  
 普段のペーストも不安で食べれなくならないように。覚悟して食べるように食べれたら、とにかくほめる

44

### ムース食の作り方



材料の具90g+ 煮汁50g




150g 袋 新発売 スパカゼ7g入れる



温かい状態で粉を入れる



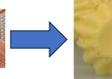
冷凍も可  
 ムース状に固まる  
 固まりが弱いときは、電子レンジで10~20秒温めると固まる

45

### ペーストからムースのステップアップ

- 



少量食べて難しい場合 → ペーストに近くなるほどつぶしてとろみあんでコーティング → とろみあんで多くして食べる
- 



ムースのつぶし方を大きくする → 薄めにスライスして舌でつぶす動きができるか → 厚みをあつくしていく → 歯の方にのせていく

舌でつぶせる根菜にステップアップする

46

### 根菜を舌でつぶす口腔機能の発達をうながす

- 舌圧を強くする、送りこむ力を強くする
- 硬さを感じる(丸のみしない)
- 食材をまとめてのむ力(むせにくい)

- 



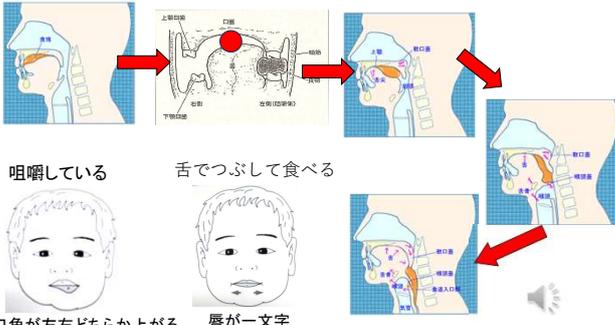
細かくつぶしてとろみあんでコーティング → 角切りを小さくそいで、スプーンで食べる舌でつぶせるか確認大きくしていく
- 


1cm角がつぶして食べられるようになったら、手でもって歯に充てて噛む練習 → 舌が寄せる動きがでて、連続で噛み始めたら箸で根菜を歯に乗せる → 口の中央から入れて舌が歯に寄せて噛めるようになるか確認する。ぬれているとつぶしてしまう場合は、カリカリで練習してみる

47

### 口腔機能的な食べにくさとは

食べているときの口腔の動き



咀嚼している → 舌でつぶして食べる

口角が左右どちらか上がる → 唇が一文字

大人も舌でつぶしたり、食べ物によって切り替えながら食べている

48

噛む動きと舌でつぶす動きを見分ける  
 3歳以降でも舌でつぶしながら食べていることがある  
 食べている様子を動画でみせてもらうなどでも可



49

噛むときに食べ物を舌が歯に寄せるのを確認する  
 お菓子はかめても軟らかい物は寄せれないなど食べ物で違う



50

嚥下調整食は普通食と別で作ると作りやすい

```

    graph LR
        A[嚥下調整食材料をカットする] --> B[普通食材料をカットする]
        B --> C[普通食を煮る]
        C --> D[普通食できあがり]
        A --> E[圧力鍋で煮る]
        E --> F[嚥下調整食を作る]
        F --> G[嚥下調整食できあがり]
    
```



丸のみしないように、軟らかいものが噛めることが大切！うまく噛むには、厚みが必要。



51

野菜などの圧力鍋で煮る参考時間  
 (食材の量や状態で違うので注意)

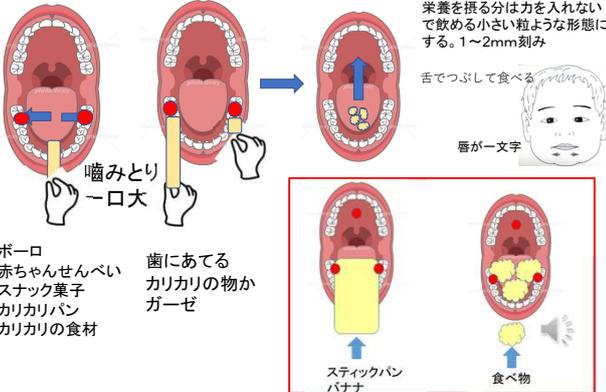
時間	食材名
普通の鍋で煮る	ブロッコリー
シュッシュいったらすぐ開ける	かぶ
3分	きゅうり
5分	カリフラワー・なす
10~15分	うり
20分以上	人参・大根・里芋・レタス・白菜・小松菜・玉葱
20分以上	肉・えび・こうや・えだまめ・肉
20~30分	切干大根
30分以上	れんこん





52

きちんと歯にあてる学習をする  
 (一般的な離乳食の様な発達しないことが多い)



栄養を摂る分は力を入れなくて飲める小さい粒のような形態にする。1~2mm刻み

舌でつぶして食べる

唇が一文字

噛みとり  
一口大

歯にあてる  
カリカリの物が  
ガーゼ

スティックパン  
バナナ

食べ物

ポーロ  
赤ちゃんせんべい  
スナック菓子  
カリカリパン  
カリカリの食材

53



ひまわり

軟らかい  
人参



カリカリ  
ロールパン



54

カリカリしていると飲みにくく  
噛みやすく印象よく練習できる

ポーロ・赤ちゃんせんべい・ロールパンカリカリ

ミンチや魚なども含めた揚げ物からだんだん肉の揚げ物などを入れていく

食パンカリカリ・スナック菓子

ごぼう、ポテト、細いもの・揚げ物、天ぷら、カリカリに割れるもの

同じもので咀嚼練習するとそれしか食べれなくなるので慣れたら種類を増やす

55

舌が左右に動きにくいときは箸で歯の上のせて歯にあたる感じを経験する。

舌が運べないが噛めるもの

時折安全なものから前から食べて左右に運んで噛むか確認。噛める食材は前から

舌が左右にうまく動かないうちに、硬めのを自食すると丸呑みをひどくします。飲んでも苦しくないものを自食し、噛むものは、ガーゼや歯に乗せるなどで食べ、なるべく飲まないように注意する

硬すぎる・繊維がすりつぶせない・やわらかくて丸呑みしてしまう

56



57

口腔機能の問題 (ねりむすび) ごはんもばらけると丸呑みしやすい

ねりむすびも舌でつぶして飲んでしまう場合

ふりかけをまぶす 表面を焼く

ポテトチップス や肉をさす

それでもダメな時は揚げたり焼いたりする

ご飯をガーゼに入れる場合もある

58

中期食でもお菓子程度食べれるとエネルギー維持しやすい

咀嚼しないものでカロリーアップしてしまうと咀嚼の練習がしにくい

59

すりつぶす食材を食べて経験しないと学習できない

噛みつぶしは上下に噛む

すりつぶしは上下と横が入って噛む

すりつぶすは唾液と混ぜて食べ物をまとめる

噛みつぶしだと繊維が切れないまともにならないので、ご飯や麺パンといっしょだとまとまって食べ易い

すりつぶさないで繊維が切れない

60

## 今日の内容

- 最近の子どもの食の問題と原因  
状況の把握の流れ
- 口腔の機能の発達に課題がある場合の原因や支援
- **感覚や特性、栄養状態に課題がある場合の支援**
- 最後に

61

### 感覚的な偏食の大きな原因は

自閉症は、脳の機能障害によって起こる発達障害のひとつと考えられています。

①社会性

②コミュニケーション

③**イマジネーション**

④感覚調整障害（過敏・鈍感）  
・不器用など

⑤口腔機能問題（咀嚼・すりつぶし）

⑥必要エネルギー量が低い

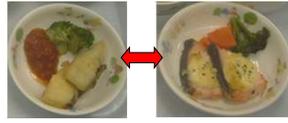
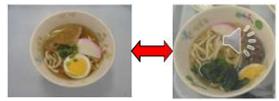
}

問題とされている行動

- ・偏食
- ・立ち歩き
- ・道具の使用が困難
- ・むらぐい

↓

栄養の偏り・肥満（になりやすく）  
家族、本人の生活し難さ

62

### 自閉症児のグループ分けと対応と特徴

小児の精神と神経平成26年

子どもの摂食状況	対応	特徴
<b>グループ1</b> 感覚で選ぶ 揚げ物やスナック菓子を好む。食べるものを決めるのに時間がかかる。味の強いものを好まないことが多い。	給食の食材を揚げるなど食の触感・温度・色・味・匂いなど、好むものを提供し、少しずつ減らす。	・知的障害が重度 ・感覚的遊び ・口腔内過敏が強い
<b>グループ2</b> 形態で判断 繊切り、粒々など好みの形状で選ぶことが多い。好みの味付けがある。少しずつ食べる傾向あり	繊切りにするなど、切り方やこだわりの味付けや調味料をかけることで食事がすすむことを同時に食べ過ぎるものを減らす	・知的障害が中度傾向
<b>グループ3</b> なれたものを食べる 食べた記憶のある食材、料理のみを好む。調理法で決めることが多い	家で食べるものを復元する。食事をわかりやすくする。好きなものを増やす。同時に食べ過ぎるものを減らす。	・K式発達検査において、知能年齢が2歳を超えたものが多い ・視覚優位で予測のつき難さがある

\* 環境に影響を受けるグループは好みの環境に合わせてながら通常環境に少しずつ慣らしていきます。

63

## G1 感覚で選ぶ



- ・ほうれんそうやきゅうりなどの野菜をカリカリに揚げる
- ・カレーはどろっとして苦手な場合は、春巻の中にカレーのルーをいれて少しずつ多くしていく
- ・めんは、かために揚げて少しずつ炒めるなど軟らかくしていく
- ・給食のいろいろな素材を薄いから揚げやフライにする

好みの食感・触感・味・温度・色・匂いに変える







64

## カリカリ食の作り方

### カリカリ食のつくり方

カリカリ食はスナック菓子、揚げ物を好む場合に使います。G1の感覚選ぶやG2の形態で選ぶ子どもに好まれ、G3のなれたものを選ぶ一部の子どもには好まれないこともあります。初めカリカリ食を食べなくても、食べ過ぎているものを減らすと食べ始めることが多いです。1つの食材につき1個にします

材料 小麦粉50g 水80g 塩少々 油適宜 揚げたい材料  
カリカリ食は以下の5つの作り方があります。

- 素揚げ 何もつけないで揚げ、塩をふる
- 小麦粉をつけるだけ
- 小麦粉に塩を入れて、材料をまぶし120～125度で揚げる
- 天ぷらにして揚げる
  - 小麦粉50gに塩を入れ、水を80g入れて混ぜ、材料につけて120～125度で揚げる
  - フライにして揚げる  
小麦粉50gに塩を入れ、水を80g入れて混ぜ、材料につけ、それにパン粉をつけ、120～125度で揚げる
  - フライパンで焼き、塩をふる
- フライパンで焼き、塩をふる

65

食事の変化（硬いものから軟らかく） 市販品出来栄えが一定で感覚を広げにくい。ちょっと違うけど食べようが感覚を広げる

・**麺**

- カリッとさせるまで揚げる
- 表面が硬くなるように炒める
- 長さ短く切る

・**パン**

- カリッとなるまでフライパンで焼く
- 厚さを大きくし、カリッとなるまでフライパンで焼く
- 小さく切ると、焼き方を軟らかくして、噛みやすいようにする

・**玉葱**

- 繊切りしたものを作る
- 小さく切ったものを揚げる
- 繊切りで炒めるまたは、ゆでて好みの調理法をかける

・**じゃがいも**

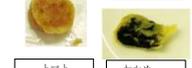
- 茹で揚げる。スナック菓子やフライ食が好まれる
- 高熱で揚げる
- 角切りで表面をフライパンで焼く
- 角切りで炒める

・**春雨**

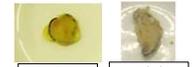
- 茹で揚げる
- 高熱で揚げる
- 角切りで表面をフライパンで焼く
- 角切りで炒める



レタス



モロヘイヤ



きゅうり



しいたけ

広島市社会福祉事業団  
なごき園の  
食形態の作り方動画参照  
[www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/magisakyosyoku10.mp4](http://www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/magisakyosyoku10.mp4)

66

### G2形態で判断

(例)

- 食べない汁の具などを、繊切り状にし、炒める
- 食べない肉、魚を、細い線状の唐揚げだと食べたりするので、細く切り揃げる
- 食材を分けて、小皿に見えやすく盛り付ける
- 小さく点々にする
- 茶色く煮る
- 好みの調味料をかける

切り方の工夫、家での調理法をまねるなど、(食べることができるもの)と認識できるような調理法にかえる

67

### G3なれたもの・限られたものを食べる

料理で覚えている場合はその料理を少量つける。手づくりであることが必要。既製品はだめ。うまくできたり、できなかったりすることが感覚を広げる。(カレー、焼きそば、コロッケ、ハッシュドビーフ、味噌汁、煮物など) 食べられるようになってきたらなくす。

食材がわかりやすいと理解しやすい。手を出したものを継続してだす。食べられるものを励みに、苦手なものをがんばる

68

### G4環境刺激に影響

• ついたてなどを使用し刺激を減らす  
• 早めに給食に入り食べ始めることで、その後は人数が増えても影響を受けにくい。

食器が変わると食べられない場合

環境刺激の整理で食べることができる(場所・食器・人・気温)

みえるところに置く  
食べられるものを用意して家の食器で食べる  
みえるところに置く  
給食の食器に目の前で少しずつ入れながら食べる

69

### 子どもが知っている食材だとわかるようにする

• 食材を分かりやすくする。  
食材をあまり重ねて盛らない  
食材ごとに分けて盛る  
別皿に少しずつ盛る、食べられるものだけ盛る  
ポテトサラダを和える前にじゃがいもをよけておく  
マーボー豆腐の味を付ける前に豆腐をとっておく  
マヨネーズ焼きなどの魚にマヨネーズをつけない

食材がわかりにくい  
白い物 噛まなくていい 味が薄い  
緑の物 噛みにくい 味が色々  
茶色い物 噛みやすい 固め 味が濃い

70

感覚をもどさない(将来食べた方がいいもの为目标に) 覚えたら味を薄く、苦手なものは好きな味を濃く

感覚的に強い	感覚的に弱い
カレー のりやふりかけごはん	白いご飯
菓子パン トースト ホットケーキ ピザ	食パン(焼かない) ロールパン
インスタントラーメン 焼きそば	うどん 味の薄いスパゲティ
揚げた肉 煮物の肉 タイマー ベーコン	味の薄い炒めた肉 汁の肉
揚げた魚 刺身 干した魚 煮魚	焼いた魚 薄味に煮た魚
薄焼き卵 よく焼いた卵焼き プリン	厚焼き玉子 ゆで卵 かきたま汁
マーボー豆腐 揚豆腐 冷奴(醤油)	汁の豆腐 薄く煮た豆腐
さんびら ドレッシングのサラダ 煮物野菜 野菜ジュース	汁の野菜 塩コショウの炒め物
チーズ ヤクルト カルピス ジョア	ヨーグルト 牛乳
果物のジュース 果物のゼリー	生の果物
炭酸 牛乳 ジュース ペットボトルのお茶 冷たいもの 熱いもの	お茶 水 温度にこだわらない
ポテトチップス スナック菓子 あめ グミ チョコ 甘味塩気の強いもの	味の薄い、硬くないもの

飲むヨーグルト・紅茶・ココア100から0%に徐々に減らす

71

### 汁のすすめ方(果物は目の前で絞る)

- ①指で口につける
- ②スプーン1杯〜だんだん増やす
- ③だんだん増えたら少量入れてからっぽにす
- ④からっぽが習慣いたらだんだん多くする
- ⑤多く飲めるようになったら具と一緒よ食べる練習

果物は目の前で絞る

72

食べ物には種類によって入っている栄養が違う (食育マップ)

食べ物ではかけひきしにくい場合 (空っぽシール表)

数字の好きな子スケジュール

少量盛る

何が入っているか不安な子への食材の提示

空っぽにできる習慣 からっぽに よけておくしてからおかわり

73

### 偏食対応開始時の摂取エネルギー量

毎日の摂取エネルギー量	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
600kcal		1				1
800kcal		13	3			16
900kcal	1	17	5			22
1000kcal		14	8	2		24
1100kcal		17	5	3	1	26
1200kcal		3	6	2		11
1300kcal			3	2		5
1500kcal						
計	1	65	30	9	1	105

食事摂取基準の年齢の推定エネルギー必要量

74

### 偏食対応した子ども身長・体重の変化

偏食対応開始身長

開始 身長	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
+ 2SD	1	14	1			16
+ 1SD	13	8	4			25
平均	13	11	1			25
- 1SD	11	5	2			18
- 2SD	6	1	1			8
- 2.5SD	2	4				6
- 3SD	1	1				2
ライン以下	3	3				6
計						106

偏食改善後身長

改善 身長	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
+ 2SD				7	2	9
+ 1SD			1	19	14	34
平均			1	10	8	19
- 1SD				7	11	18
- 2SD				8	5	13
- 2.5SD				3	1	4
- 3SD			1	2	3	3
ライン以下				3	3	6
計						106

偏食対応開始体重

開始 体重	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
ライン以上			1			2
+ 2SD		4				4
+ 1SD	1	14	2	2		19
平均		24	16	3		43
- 1SD		11	7	3		21
- 2SD		5	5			10
ライン以下		3	4			7
計						106

偏食改善後体重

改善 体重	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	計
ライン以上				1	1	2
+ 2SD				3	1	4
+ 1SD				10	10	20
平均			1	22	16	39
- 1SD				11	12	23
- 2SD			1	6		11
ライン以下			2	1	4	7
計						106

75

### 食べられるようになった子の成長曲線

身長

体重

むらや全然食べない時があってもあまり上下しない

ご飯と肉しか食べれない

なんでも食べれる

76

食べれる量は決まっています。何かを食べているものを減らさないと食べて欲しいものは増えません。

1回目

2回目

3回目

4回目

77

### 1000 Kcalの場合(なぎさ園800~1200 Kcal)

朝食	200
給食	400
間食	100
夕食	300

健康児 1~2歳児で900kcal, 3~5歳1200~1300kcalぐらい, 6歳1400~1500kcalぐらい

牛乳120cc 80kcal

インスタントラーメン 445kcal

うどん1玉 220kcal

1個90kcal

1本100kcal以上

1本 80カロリー

1個70kcal

1本80カロリー たこ焼き 440kcal

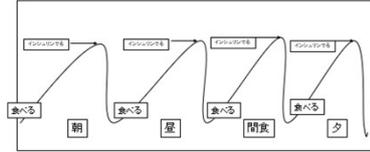
1000kcal

1000kcal

78

### 食事時間は体内時計を整えるのに大切

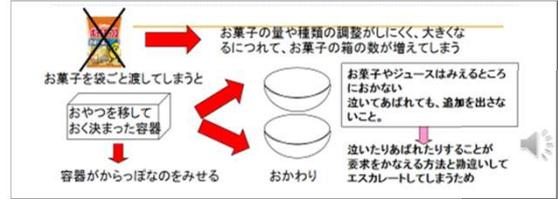
- ・ 24.2～24.6時間といわれている
- ・ 自動的にずれを調整する（光や食事）
- ・ 体内時計がずれてしまうと
  - 自立神経が乱れる
  - ホルモンバランス、免疫などに影響
  - 代謝異常により生活習慣病になりやすい
  - 消化吸収が悪くなる
  - 不眠・昼夜逆転



79

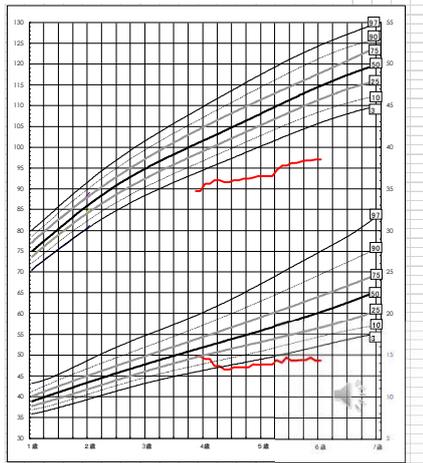
### 間食は終わりをわかりやすくする

間食の摂り方（おしまいをわかりやすくするには）  
 子どもはなかなか、おしまいの意味がわかりません、決まった容器などに入れて、なくなったことを容器が空な状態を見せて終わったことをわかりやすくすると、スムーズに終われることがあります。  
 子どもが泣いたときに好きな物をだしてしまったり、お菓子のあるところを見えるようにしているとおしまいの意味わからなくなってしまうので注意しましょう。  
 間食は幼児で100カロリーまでが目安です（個人差あり）



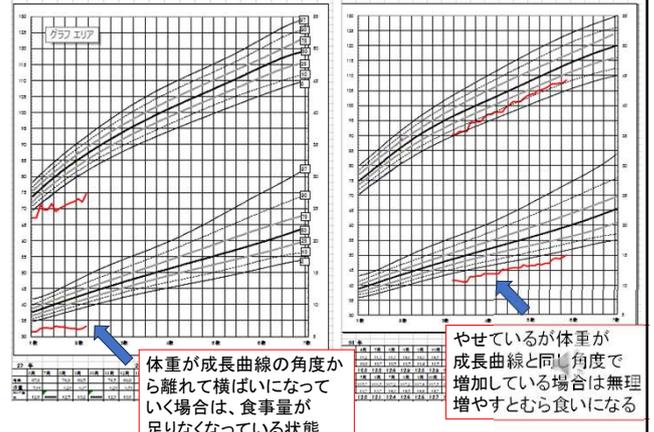
80

### 体重が多い場合



81

### 成長曲線を確認（やせ）



82

### 3色そろえる

食事のバランスやエネルギー量のチェックをし、食材を増やしましょう。エネルギーをとり過ぎている食材を見つけて減らし、他の食材へどのように変化させるかなどの計画をたてましょう。

- ① 多く食べているものの上限量を決めます。
- ② 食べられる食材の中で赤・黄・緑のリストを作ります（相談できる人がいればエネルギーなど上の表のように参考にしましょう）
- ③ 毎食、赤・黄・緑をそろえます
- ④ 食べられるものに近いものからリストの種類を増やしていきます。食べないことを心配しないで、ローテーションを広げていきましょう。さわったものなど興味のあるものを広げ、食べないときに好きなものを後からださないようにしましょう。



83

子どもが必ず食べる料理ばかりでなく、見せるのも大切

- 2品は食べられるもの。
  - 1品は食べたことがあるもの
  - 1品は食べたことのないもの
- （例）ごはん、から揚げ（食べれる）、肉じゃが（食べたことがある）、バナナ（触ったことがある）

食べられるものだけで揃えると満腹になり、新しい食材は増えません。まずは、食材を覚えてもらい、増えてきたら、いろいろな料理を食べられるようにしましょう。



84

4回以外食べない		8月4日		8月5日	
朝	食パン ウインナー ミニトマト ヨーグルト 牛乳	6枚切り1/2 20g 2個 80g 150cc	食パン ウインナー ミニトマト ヨーグルト 牛乳	6枚切り 1/2 20g 2個 80g 150cc	カレー スープ ミニマ ト ヨーグル ト 麦茶
昼	ごはん さけ けんちんじ ぶどう 牛乳	100g 2切れ 汁のみ 1個 100g	うどん フライドポテ ト 麦茶	2本 130g 100cc	ごはん チキンカ ツ 麦茶
間食	じゃがりこ 牛乳	30g 150cc	ミックス ジュース	200cc	ブリッ スポロン
夕	ミニマト とりの照り焼 き 塩サバ 麦茶	6個 100g 20g 150cc	カレー 麦茶	1/2杯 100cc	餃子 麦茶

85

食事少ない パターン		5月19日 552kcal	5月20日 945kcal	5月21日 768kcal
朝	おやこ 井 バナナ お茶	1杯 1本 1杯	食パン バナナ ヤクルト	食パン バナナ ヤクルト
昼	給食 中華そば	数口	おぐり(川) 中華スープ ミートボール バナナ お茶	なすとひ き肉の丼 お茶
間食	クッキー お茶	2枚 1杯	かりかりの食べる様子で ご飯減らす。家も揚げ物入れて并系減らす	チョコレート お茶
夕	ふりかけ ごはん 豆腐ハンバ ー わかめス ープ お茶 ひじき煮物	40g 1個 お椀1杯 1杯 ×	なすとひ き肉 お椀1杯 ご飯90g なす× 1杯 ×	トルトル 麦茶

86

### 食事記録を計算

	6月14日	6月15日	6月16日	平均	理想値
エネルギー	1060	924	911	965	900
たんぱく	30	31.6	27.1	29.6	33.7
脂質	24.4	32	19.9	25.4	27.0
炭水化物	172.5	123.6	153.4	150	130
カルシウム	177	239	269	228	600
鉄	4.3	3.1	2.4	3.3	5.5
VA	166	501	105	257	450
VB1	0.43	0.45	0.39	0.42	0.7
VB2	0.51	0.41	0.39	0.44	0.8
VC	58	56	59		
食物繊維	3.7	5.6	5.7		
塩分	2.3	3.1	2.8		

87

### テキストや動画

小児科診療

「食べることをめぐる問題  
今、知っておきたい偏食・拒食障害・  
摂食障害への対処法」

広島市社会福祉事業団 なぎさ園の  
食形態の作り方動画参照  
[www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/nagisakyusyoku10.mp4](http://www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/nagisakyusyoku10.mp4)

小児診療 特集

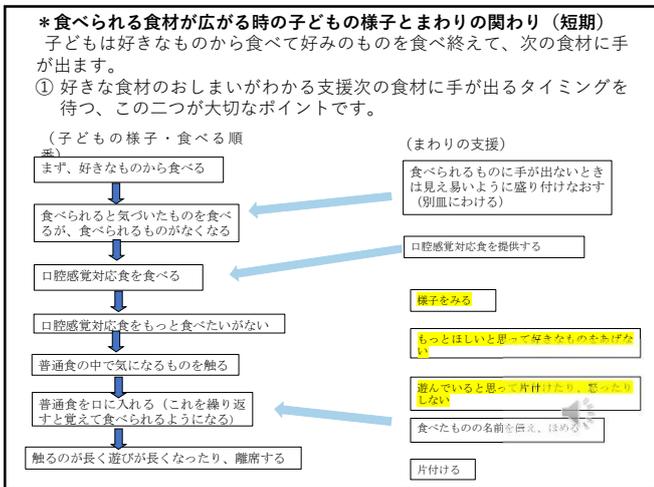
発達障害児の偏食改善マニュアル  
発達障害児の偏食改善マニュアル  
発達障害児の偏食改善マニュアル

ホームページ 自閉症偏食対応レシピで検索  
<https://holycow6.wixsite.com/nagisa>

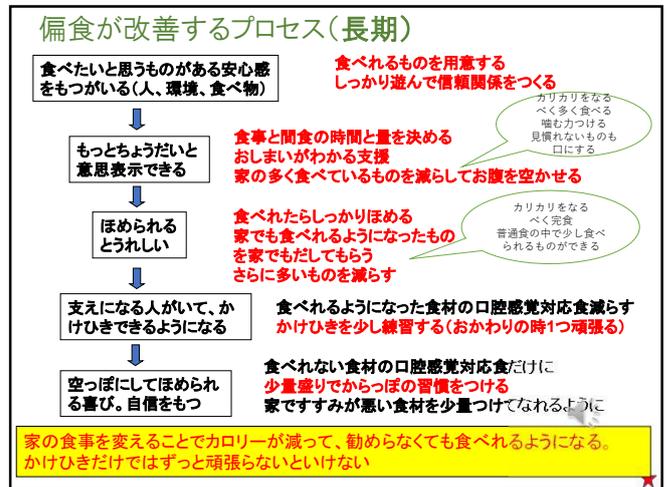
羊土社

栄養相談をする  
ホームページ開設

88



89



90

## テキストや動画



広島市社会福祉事業団 なぎさ園の食形態の作り方動画参照  
[www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/nagisakyusyoku10.mp4](http://www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/nagisakyusyoku10.mp4)

小児科診療  
 「食べる」ことをめぐる問題  
 今、知っておきたい偏食・摂食障害・摂食障害への対処法

偏食の教科書  
 子どもも親もラクになる  
 日本会食恐怖症克服協会出版

小児診療 特集  
 発達障害の方の偏食・摂食のご相談  
 栄養相談をするホームページ開設  
 羊土社

発達障害者の偏食・摂食のご相談  
 ホームページ 自閉症偏食対応レシピで検索  
<https://holycow6.wixsite.com/nagisa>

91

## なぜか食事はみんな一緒じゃないと幸せじゃない。不公平…？

・身体に課題のある子→ 義肢、車いす、補聴器  
 ・発達の違い → 遊びや課題を変える  
 ・摂食嚥下に問題がある→ とりみや食形態の変更

→ 個別対応されている

食事に課題→ よくいわれる  
 「なぜ一人だけする」

なぜか食事だけ、みんな一緒じゃないといわれる  
 子どもや家族、介助の先生も困っている  
 1人1人 状況が違うので違う支援が必要  
 時間を作って、見に行っても子どもの状態を知ろう

92

## 最後に

食べられる種類が多いと

- ・外食、旅行など家族や本人も楽しみが増える
- ・日に3回来る食事の時間が苦痛な時間から楽しみ時間になる
- ・友達と楽しめる時間ももちやすい
- ・肥満予防や健康が維持しやすい
- ・挑戦する気持ち・自信をもつことができる



そのためには

- ・口腔機能の問題から食べられない子が増えており、離乳食の時期からの早い支援が必要と思われます。
- ・口腔機能を評価しやすく、訓練に向けた食材を提案でき、料理を準備できる栄養士が増えることが必要です
- ・支援する頻度があいってしまう場合、メールや通常支援しているところなどと連携できるようなシステム作りが必要です

93