



名寄市立大学の窓から知への誘い

「子どもの偏食」

保健福祉学部 栄養学科 准教授 久保田 のぞみ

vol.28

いよいよ新学期です。給食を楽しみにしているお子さんが多いことでしょう。その一方で保護者の方のなかには、「うちの子、みんなと楽しく食べられるかな?」とか「好き嫌いがあるけど大丈夫かな?」など心配されている方もいらっしゃいます。

好き嫌いは偏食と捉えがちですが、偏食は大きく2種類に分けられます。一つは摂食機能(そしゃくなど食べる能力)が未熟なために起こる偏食、つまり食べにくいから食べないというものです。もう一つは先ほどの食べ物の好き嫌いで、嗜好的な偏食です。

食べる能力は生まれた時からあるのではなく、離乳期に食べ物を舌や歯でつぶして飲み込む練習をしながら身に付けます。乳歯は生後6〜7カ月ごろに前歯が生え始め、食べ物を飲み込みやすくなりつぶす奥歯は2歳半〜3歳くらい

に生えそろいます。それまでは口の中でかさばるレタスやキャベツといった生野菜、加熱した薄切り肉はそしゃくしづらいため、食べるのが苦手な子どもが多いと思います。大人用の野菜サラダや付け合わせの干切りキャベツは、子ども用にはちよつと電子レンジにかけて、しんなり軟らかくしてから、食べ方が変わるかもしれない。肉類のように火を通すと固くばさばさになるものは、一口サイズよりやや小さめに切ったり、小麦粉やでんぷんをまぶしてから調理すると食べやすくなります。

嗜好的な偏食の多くは、摂食機能が安定した3歳からみられるものと言われます。甘味・塩味・うま味は、赤ちゃんの時から好きな味ですが、苦味や酸味は食体験や学習を通して獲得していく味です。味だけではなく、食感やにおい、その食

べ物を食べたときに具合が悪くなったという経験も嫌になる原因になります。嫌いな食べ物の克服方法としてよくあるのは、子どもの好きなものに混ぜて食べさせることです。この方法ではそれなりに栄養を摂ることができても、子ども自身は食べたことを自覚していないので、嫌いなものを食べるのができたという実感は得られません。また種明かしをした場合、子どもが「やった! 苦手なものを食べることができた。今度からちゃんと食べよう」と受け止めてくれればいいのですが、「知らないうちに嫌いなものを食べさせられた。別のものにも入っているかもしれないから気を付けよう」とかえって食べることに不安を覚えるかもしれません。

子どもも大人も根気がいる方法ですが、嫌いなものがわかるように調理して、

少しずつでも食べる体験を積み重ねていくのがいいと思います。そこでひと工夫。野菜は油で調理すると青くさがらいて甘味が増します。野菜炒めにニンジンやピーマンを入れる場合、ニンジンは油でよく炒めて、ピーマンは高温の油で色よく炒めてからほかの食材料と合わせる少し食べやすくなります。部位によって味や食感が変わるものがあります。代表的な食品は名寄の特産品でもあるアスパラです。穂先は青くさがらなければならないので、根本は硬めですが甘味があります。食べやすいところからチャレンジしてみてもいいかがでしょうか。

嗜好は成長とともに変化します。給食は、家庭とは違う料理を食べてみたり、みんなと同じものを食べながら、栄養や健康について学ぶ機会になります。家庭の食生活と給食での体験が、幼児期から学童期、思春期の嗜好の発達に重要な役割を果たします。



大学図書館にはこんな本があります

〜子どもの偏食に関する図書〜

- 『好き嫌いをなくす幼児食 心に栄養、頭に栄養』 加藤初枝 女子栄養大学出版部
- 『人間力を高める食育・卓育入門』 根岸宏邦ほか メディカ出版
- 『食育フォーラム』13巻12号(雑誌) 特集“好き嫌いを科学する”

●問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654@4199 (本館：内線3114 分館：内線2200) 大学図書館ホームページもご覧ください。開館カレンダーや詳しい利用案内を掲載しています。 HP <http://nayoro.ac.jp/organization/library/>

大学図書館へようこそ!

大学図書館は、一般の皆さまも利用でき、本館と分館の2カ所に分かれています。

どんな雰囲気なのか、どんな本があるのか、どうぞのぞいてみてください。

本館	大学本館(東側、大学公園側の校舎)正面玄関から直進し、突き当たり 看護学系・保育学系・児童学系・一般教養系図書や雑誌
分館	大学恵陵館(西側、4条通側の校舎)学生玄関から2階に上がり、廊下の中ほど(図書返却ボックスが目印) 栄養学系・社会福祉学系図書や雑誌

※開館時間 9:00~21:00 ※休館 土・日曜日
※3冊まで貸し出し可能(雑誌は貸し出し不可)