

# 「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年改定版)からみる 乳幼児の食生活について

公益財団法人東京都福祉保健財団  
家庭的保育者研修  
相模女子大学栄養科学部  
健康栄養学科教授  
堤 ちはる

## 目次

- ・「授乳・離乳の支援ガイド」の基本的な考え方
- ・近年の乳汁栄養法の傾向
- ・母乳栄養と鉄、ビタミンD欠乏
- ・手づかみ食べについて
- ・食べ物の好き嫌いへの対応
- ・まとめ

相模女子大学 堤ちはる

2

12年ぶりの改定

## 「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年改定版) 基本的な考え方

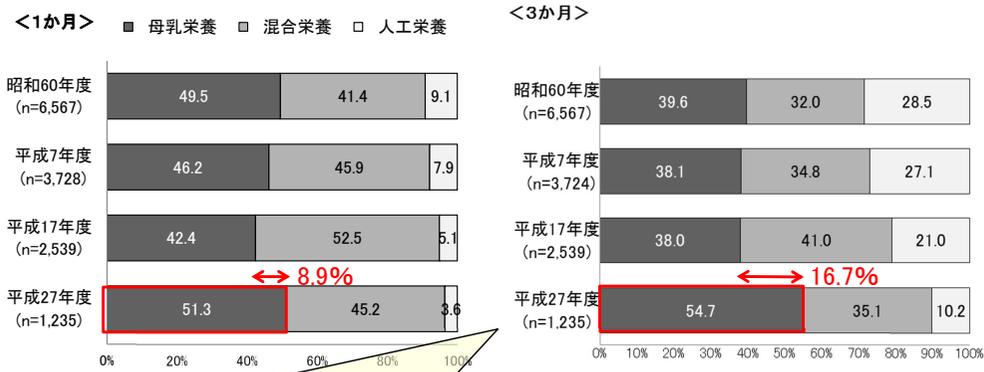
- ・授乳及び離乳を通じた**育児支援の視点を重視**。
- ・母親等の気持ちや感情を受け止め、**寄り添いを重視した支援の促進**。
- ・多機関、多職種の保健医療従事者が授乳及び離乳に関する**基本的事項を共有**し、支援内容が異なることのないよう**一貫した支援を推進**。

「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省、2019年3月)より作成

## 離乳の支援 近年の乳汁栄養法の傾向

# 授乳期の栄養方法(1か月、3か月)の推移

授乳期の栄養方法は、10年前に比べ、母乳栄養の割合が増加し、生後1か月では51.3%、生後3か月では54.7%であった。混合栄養も含めると、母乳を与えている割合は、生後1か月で96.5%、生後3か月で89.8%であった。



生後1か月、3か月ともに10年前に比べて母乳栄養が増加

# 母乳で育てている方のなかに このような考えの人もあります！

母乳って、赤ちゃんにいいのよね。  
だから、私は1歳まで**母乳だけで**  
育てるわ。

離乳食って、早く始めると、  
**食物アレルギーが心配**よね。  
だから私は、なるべく長く  
**母乳だけで**育てるわ。

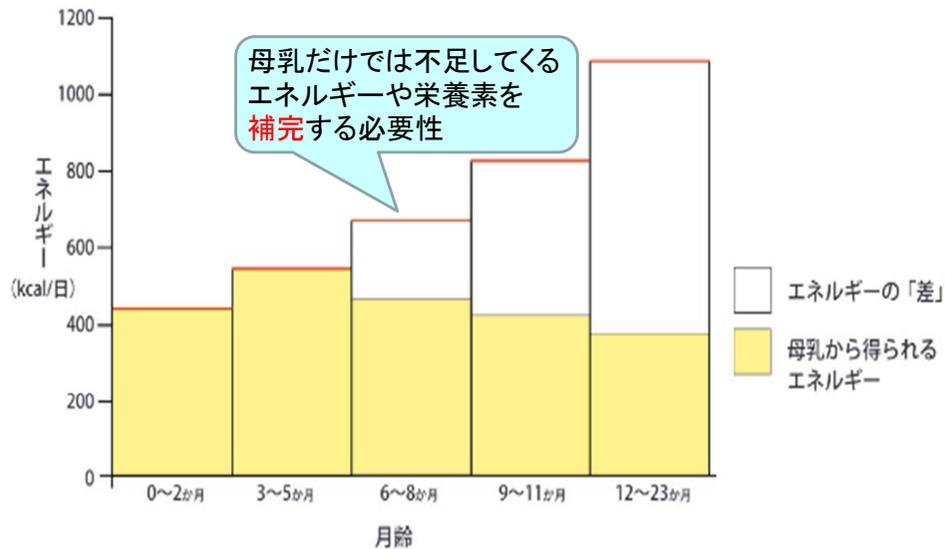
離乳食って、  
作るのが大変そう。

離乳食って、  
食べさせるのも大変よね。

離乳食って、一生懸命に  
作っても、食べてくれないと  
悲しくなるよね。

母乳で育てている方は、育児用ミルクの方と比べて、  
離乳開始が遅くなったり、開始しても進行が遅いことがあります。

図1 エネルギー必要量と母乳から得られる量



母乳だけでは不足してくる  
エネルギーや栄養素を  
補完する必要性

# 離乳の支援の方法 離乳の開始: 時期

離乳開始時期: **生後5、6か月頃が適当である。**

## 発達の目安

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる(哺乳反射\*の減弱)
- ・食物に興味を示すなど

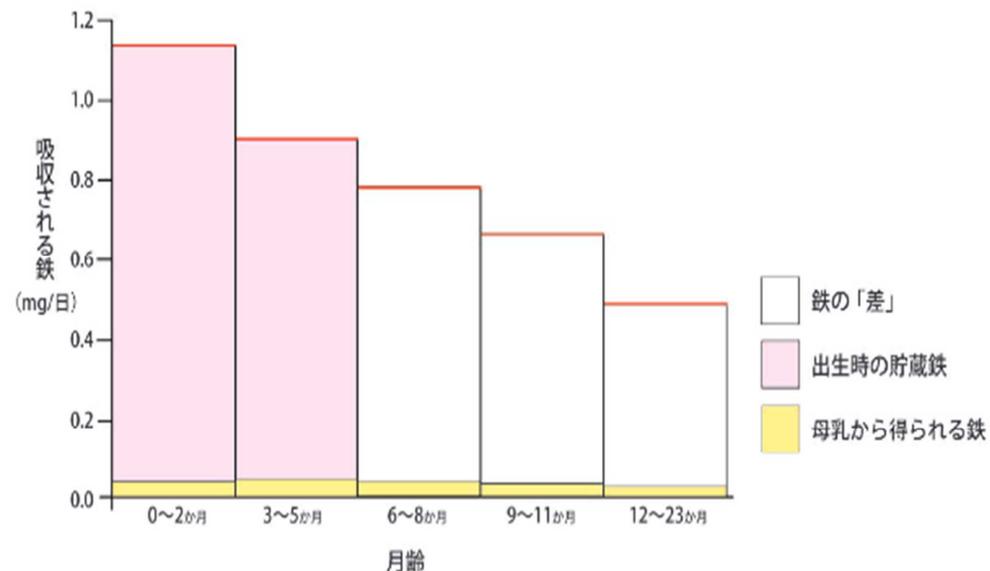
哺乳反射\*は原始反射であり、探索反射、口唇反射、吸啜反射等がある。生まれた時から備えもつ乳首を取り込むための不随意運動で、脳の発達とともに減少し、生後5~7か月頃に消失する。

「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年改定版より) 抜粋

# 離乳の支援の方法

## 母乳栄養児の鉄・ビタミンD欠乏への配慮

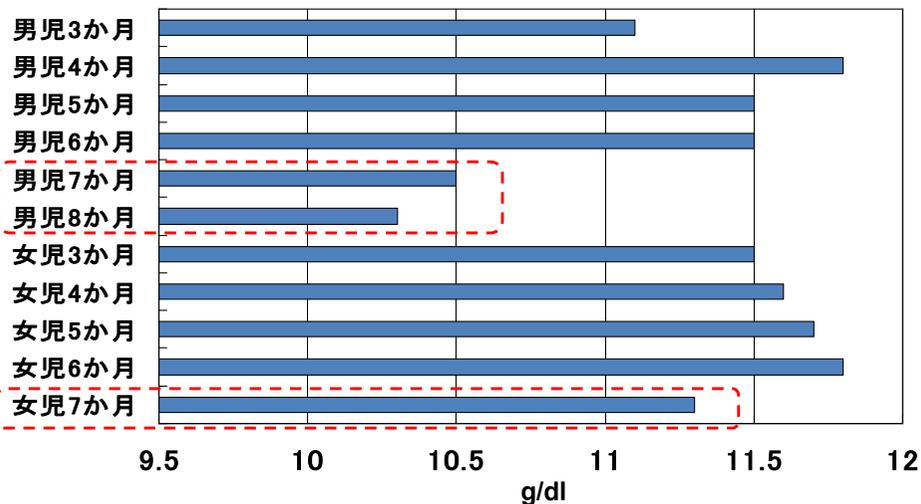
図2 吸収される鉄の必要量と母乳から得られる量および出生時の貯蔵鉄の量



日本ラクテーション・コンサルタント協会: 補完食 母乳で育てている子どもの家庭の食事、2006年、WHO、[補完食PDF用 \(who.int\)](http://who.int)

相模女子大学 堤ちはる

## 離乳食開始時期別ヘモグロビン値



沖縄県竹富町乳幼児健診結果、男児56名、女児52名。測定295±58日齢。堤ちはる他、乳汁栄養法と血中ヘモグロビン濃度に関する縦断的研究、小児保健研究、64巻4号、602-611、2005。

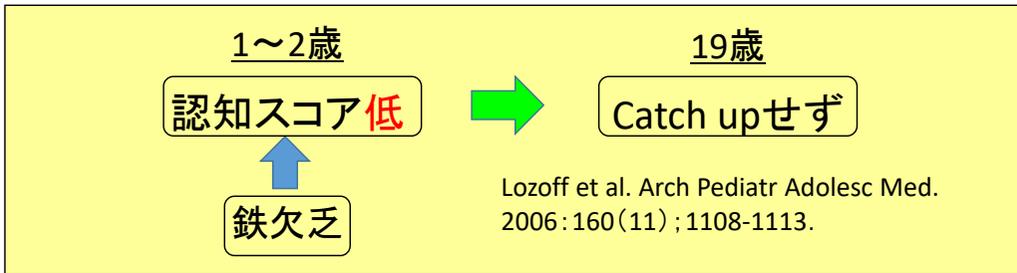
## 栄養法別6か月児の乳汁摂取量とヘモグロビン値

	人工栄養 平均±SD(n=36)	混合栄養 平均±SD(n=33)	母乳 平均±SD(n=34)
母乳摂取量 (g/日)	2±8	469±240	808±182
人工乳摂取量 (g/日)	968±163	373±261	2±6
ヘモグロビン (g/dL)	12.1±0.9	11.6±0.8	11.6±1.0
ヘモグロビン<10.3g/dL (%)	0.0	3.0	8.8

注目!

1) Isomura H, Takimoto H, Miura F, et al. Type of milk feeding affects hematological parameters and serum lipid profile in Japanese infants. Ped Int 2011; 53: 807-13.より一部抜粋

# 乳幼児期の鉄欠乏は将来の健康にも影響？



乳幼児期の鉄欠乏は貧血を発症し、貧血により体重増加不良、身長伸びの障害を来すだけでなく、**脳の発達・機能にも影響**する。白質のミエリン形成、線条体のモノアミン代謝、海馬の機能に影響を与え、それらの異常は、**その後鉄が補充されても、成人まで持続する**と言われている<sup>1)</sup>。

<sup>1)</sup> Beard JL: Why iron deficiency is important in infant development? J Nutr 138: 2534-2536, 2008

# 離乳の支援

## 母乳栄養児の鉄・ビタミンD不足への配慮

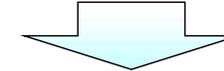
### 旧ガイド(2007年)

#### 2. 離乳の進行

生後9か月頃から、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。(中略)。鉄の不足には十分注意する。

#### 4. 離乳食の進め方の目安(2)食事の目安

生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用使用する牛乳・乳製品かわりに育児用ミルクを使用する等工夫する。



### 新ガイド(2019年)

#### 2. 離乳の支援の方法 (4)食品の種類と調理

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、**ビタミンD欠乏\***の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、**適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取**するなど、進行を踏まえて**それらの食品を意識的に取り入れることが重要**である。

**ビタミンD欠乏\***によるくる病の増加が指摘されている。ビタミンD欠乏は、ビタミンD摂取不足のほか**日光照射不足**が挙げられる。

### くる病の主たる原因 (全症例、n=166)

主たる原因	主たる原因の記載あり	くる病あり	%
母乳栄養	124	83	66.9
日光曝露不足	97	57	58.8
アレルギーによる食事制限	165	39	23.6
離乳開始の遅れ、離乳遅延	119	28	23.5
自然食、菜食主義	92	13	14.1
母のビタミンD不足	109	9	8.3
偏食・小食	109	8	7.3
基礎疾患	109	6	5.5
虐待(ネグレクト)	109	2	1.8

主たる原因として、早産児、低出生体重児症例は除いた。重複例含む。

時田万英他、離乳遅延と日光浴不足により発症したビタミンD欠乏性のくる病の1幼児例—本邦報告例(166例)の検討、日本小児栄養消化器肝臓学会雑誌、1—7、第32巻第1号、2018、をもとに著者作成。

### 母乳、育児用ミルク、フォローアップミルク、牛乳の主な成分の比較

100mlあたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	ビタミンD(μg)
母乳 <sup>1)</sup>	65	1.1	3.5	0.04	27	0.3
育児用ミルク <sup>2)3)</sup>	66.4~68.3	1.43~1.60	3.51~3.61	0.78~0.99	44~51	0.85~1.2
フォローアップミルク <sup>4)5)</sup>	64.4~66.4	1.96~2.11	2.52~2.95	1.1~1.3	87~101	0.66~0.98
牛乳 <sup>1)</sup>	67	3.3	3.8	0.02	110	0.3

<sup>1)</sup> 日本食品標準成分表2015年版(七訂)より作成

<sup>2)</sup> 母乳の代替品として飲用に供する乳児用調製粉乳及乳児用調製液状乳をいう。

<sup>3)</sup> 和光堂レーベンスミルクはいはい(アサヒグループ食品)、ほほえみ(明治)、はぐくみ(森永乳業)、赤ちゃんが選ぶアイクレオの

バランスミルク(アイクレオ)、すこやかMI(雪印ビーンスターク)、ひゅあ(雪印メグミルク)、12.7~13%調乳液

<sup>4)</sup> 乳等省令で定められる調製粉乳で、9か月齢以降の乳児を対象とするもの(いわゆるフォローアップミルク)と1~3歳の幼児を対象とするものがある。

<sup>5)</sup> 和光堂フォローアップミルクぐんぐん(アサヒグループ食品)、ステップ(明治)、チルミルク(森永乳業)、アイクレオのフォローアップミルク(アイクレオ)、つよいこ(雪印ビーンスターク)、たっち(雪印メグミルク)、13.6~14%調乳液

含有量	母乳	育児用ミルク	フォローアップミルク
鉄	1	19.5~24.8	27.5~32.5
ビタミンD	1	2.8~4.0	2.2~3.3

## 鉄を多く含む食品と常用量中の鉄含有量

食品名	常用量(目安量)	常用量中鉄含有量	推奨量 <sup>1)</sup> を摂取するための必要量
豚レバー	50g(約小1枚)	6.5mg	35g <sup>2)</sup>
鶏レバー	60g(約1羽分)	5.4mg	50g <sup>2)</sup>
あさり(水煮缶)	10g(約大さじ1)	3.0mg	15g
牛もも(赤肉)	70g(約1枚)	2.0mg	158g
かき(むき身)	75g(約5個)	1.6mg	211g
めじまぐろ	80g(切り身1切れ)	1.4mg	257g
鶏卵(全卵)	50g(約1個)	0.75mg	300g
豚ロース赤身・もも皮下脂肪なし	70g(約1枚)	0.49mg	643g
小松菜(生)	100g(約1/3束)	2.8mg	161g
ほうれん草(生)	100g(約1/3束)	2.0mg	225g
納豆	50g(約1パック)	1.7mg	132g
凍り豆腐(乾燥)	20g(約1個)	1.5mg	60g
ひじき(鉄窯/ゆで)	20g(約小鉢1杯)	0.54mg	167g
ひじき(ステンレス窯/ゆで)	20g(約小鉢1杯)	0.06mg	1500g

1) 鉄の推奨量: 6~11か月男児5.0mg/日、女児4.5mg/日、1~2歳児男児4.5mg/日、本表では4.5mg/日で算出  
 2) 推奨量を摂取するための必要量がビタミンAの耐容上限量600μgRAE/日を超えるもの  
 科学技術庁資源調査会編「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」2020年をもとに提作成

## ビタミンDを多く含む食品(再掲)

食品	常用量(可食部)	ビタミンD含有量 μg
鮭(しろさけ)	1切: 80g	25.6
さんま	1尾: 100g	16.0
まがれい	小1尾: 100g	13.0
ぶり	1切: 80g	6.4
まあじ	1尾: 80g	6.3
しらす干し(半乾燥品)	大さじ2: 10g	6.1
さば(まさば)	1切: 80g	4.1
卵	1個: 65g	2.5
きくらげ(乾燥)	2個: 2g	1.7
椎茸(乾燥)	2個: 6g	1.0
エリンギ	1/2パック: 50g	0.6
椎茸(生)	2個: 30g	0.1

日本食品標準成分表2020年版(八訂)をもとに作成

ビタミンDを乳児から摂取可能な液状のサプリメント 栄養機能食品(ビタミンD)  
 : 4μg/2滴  
 医療機関専売品もあり: 5μg/1滴

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)<sup>1)</sup>

性別	男性		女性	
	年齢等	目安量	耐容上限量	目安量
0~5(月)	5.0	25	5.0	25
6~11(月)	5.0	25	5.0	25
1~2(歳)	3.0	20	3.5	20
3~5(歳)	3.5	30	4.0	30
6~7(歳)	4.5	30	5.0	30
8~9(歳)	5.0	40	6.0	40
10~11(歳)	6.5	60	8.0	60
12~14(歳)	8.0	80	9.5	80
15~17(歳)	9.0	90	8.5	90
18~29(歳)	8.5	100	8.5	100
30~49(歳)	8.5	100	8.5	100
50~64(歳)	8.5	100	8.5	100
65~74(歳)	8.5	100	8.5	100
75以上(歳)	8.5	100	8.5	100

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

## 母乳、育児用ミルク、フォローアップミルク、牛乳の 主な成分の比較

表は再掲

100mlあたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	ビタミンD(μg)
母乳 <sup>1)</sup>	65	1.1	3.5	0	27	0.3
育児用ミルク <sup>2)3)</sup>	66.4~68.3	1.43~1.60	3.51~3.61	0.78~0.99	44~51	0.85~1.2
フォローアップミルク <sup>4)5)</sup>	64.4~66.4	1.96~2.11	2.52~2.95	1.1~1.3	87~101	0.66~0.98
牛乳 <sup>1)</sup>	67	3.3	3.8	0	110	0.3

<sup>1)</sup> 日本食品標準成分表2020年版(八訂)より作成  
<sup>2)</sup> 母乳の代替品として飲用に供する乳児用調製粉乳及乳児用調製液状乳をいう。  
<sup>3)</sup> 和光堂レーベンスミルクはいはい(アサヒグループ食品)、ほほえみ(明治)、はぐくみ(森永乳業)、赤ちゃんが選ぶアイクレオのバランスミルク(アイクレオ)、すこやかM1(雪印ビーンスターク)、ひゅあ(雪印メグミルク)、12.7~13%調乳液  
<sup>4)</sup> 乳等省令で定められる調製粉乳で、9か月齢以降の乳児を対象とするもの(いわゆるフォローアップミルク)と1~3歳の幼児を対象とするものがある。  
<sup>5)</sup> 和光堂フォローアップミルクぐんぐん(アサヒグループ食品)、ステップ(明治)、チルミル(森永乳業)、アイクレオのフォローアップミルク(アイクレオ)、つよいこ(雪印ビーンスターク)、たっち(雪印メグミルク)、13.6~14%調乳液

料理素材として  
 育児用ミルク、フォローアップミルク等を利用

## フォローアップミルクについて

- フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。
- 離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討する。
- フォローアップミルクの鉄含有量(6商品平均9.0mg/100g)は育児用ミルク(平均6.5mg/100g)の約1.4倍である。

「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省、2019年3月)

## 育児用ミルク、フォローアップミルクを利用した離乳食(例)



パン粥のグラタン風(7、8か月児)



洋風茶碗蒸し(7、8か月児)



2種類のポテトサラダ(9~11か月児)



ツナのそぼろおにぎり(12か月児~)

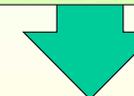
アサヒグループ食品(株)、(株)明治、森永乳業(株)のHPより抜粋

## 育児用ミルク、フォローアップミルク等の料理素材としての利用に際して

育児用ミルク、フォローアップミルク等を料理素材として利用するという発想のなかった方には、**新しい気づき**になる。

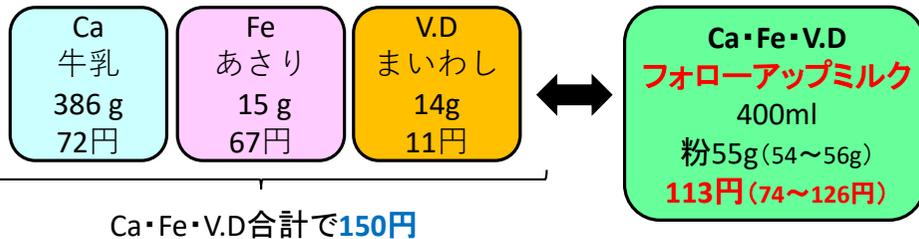
しかし、離乳期は、様々な味を体験することにより、味覚の幅を広げる重要な時期であることから、いつもミルク味の料理ばかりというのは好ましくない。

また、鉄以外の栄養素を含んでいたり、エネルギーも付与されるので、**過剰摂取には注意**する必要がある。



育児用ミルク、フォローアップミルク等の料理素材としての利用は、総合的な判断のもと、適切な利用が望まれる。

## 1~2歳児の推奨量(Ca; 425 mg、Fe; 4.5 mg、V.D; 2.0μg) 摂取にかかるコスト



## くる病について (補足)

食品	Ca425mg相当		食品	鉄4.5mg相当		食品	V.D 2μg相当	
	必要量g	価格円		必要量g	価格円		必要量g	価格円
牛乳	386	72	あさり(水煮缶)	15	67	まいわし(焼き)	14	11
豆腐	354	77	卵	250	79	マーガリン	18	13
チーズ	68	106	納豆	136	96	さんま(焼き)	15	15
白菜	988	153	小松菜	161	164	しろさけ(焼き)	5	16
キャベツ	988	166	凍り豆腐(乾燥)	60	240	しらす干し(微乾燥品)	4	25
昆布	60	183	ひじき(鉄燻、乾燥/ゆで)	167	248	卵	111	35
しらす干し	82	230	のり(焼きのり)	40	469	しめじ(ゆで)	182	90
大根	1771	255	牛もも(赤肉)	173	507	うなぎ	11	143
卵	833	268	かき(むき身)	214	739	しいたけ(ゆで)	182	310

アサヒグループ食品(株)、(株)明治、森永乳業(株)の協力のもと、「小売物価統計調査年報 平成29年」総務省統計局等をもとに作成

# ビタミンDの不足について

1. 母乳栄養児の増加とくる病
2. ビタミンDの多い食品の摂取不足
3. 極端な日光回避や戸外滞在時間減少による皮下での合成減少

通常、ビタミンDは、D<sub>2</sub>、D<sub>3</sub>を合わせたものを表す。体内のビタミンDは、主に紫外線によって皮膚で合成されるD<sub>3</sub>が、80~90%を占めることが知られ、経口摂取によるビタミンDの割合は少ない。  
 時田章史、川尻由美子：外来小児科、115-120、24巻2号、2021。

# 皮下でのビタミンDの合成について

何分ぐらい日光浴すれば足りるの？

地域（住所）や季節、時刻、天候、服装、皮膚色（スキンタイプ）など多くの要因で左右されるため、一律に「〇〇分」と表現することは難しいです。

表3 各機関・組織のHP等に記載されているビタミンD生成に必要な日光照射時間

	環境省	日本ビタミン学会	(財)骨粗鬆症財団	宮崎県薬剤師会	世界保健機関 (World Health Organization)	Holick 論文*
日光照射部位	両手の甲	—	—	顔と手	顔と両手両腕	両手両足
対象地域	日本	日本	—	—	—	—
日光照射回数	1日1回	1日1回	1日1回	1日1回	1週2、3回	1週2回
照射推奨時刻	—	—	—	—	—	10~15時
その他の要件	平均的な食事の摂取	—	—	早朝または昼下がり	肌の色、生活習慣	冬季を除く
日光照射推奨時間	約15分（日向） または 約30分（日陰）	夏期は約30分 冬季は 約1時間	夏期は約30分 （木陰） 冬季は約1時間	約15分	夏期は約5~15分 （低緯度はさらに短時間）	約5~30分**

\*Holick MF, et al: N Engl J Med 2007; 357: 266-281. \*\*時刻、季節、緯度（場所）、スキンタイプに依存する。  
 (国立環境研究所:「体内で必要とするビタミンD生成に要する日照時間の推定—札幌の冬季はつくばの3倍以上の日光浴が必要」より改変) 日医雑誌第149巻第5号/2020年8月

- ・日光に含まれる紫外線は、波長の長さによってUVA、UVB、UVCの3種類がある。
- ・太陽光の中でオゾン層を通過して地表に到達するのはUVAとUVBの2種類である。
- ・UVAは皮膚の真皮層にまで作用してたんぱく質を変性させ、皮膚の弾性を失わせて老化を促進する。
- ・UVBは皮膚の表皮層に作用し、色素細胞がUVBに反応してメラニンを作り出し、日焼けを生じる。  
**ビタミンDを合成するのはUVBである。**
- ・自動車や建物に使われている一般的なガラスはUVBをブロックしてしまうため、  
**ガラス越しに日光を浴びても、皮下でビタミンDを生成できない。**

# 咀嚼・嚥下の困りごとへの対応

## 咀嚼・嚥下の困りごとへの対応

### 噛まない

- ・原因: 7, 8か月頃に、唇で食べ物を取り込むことや、舌で食べ物をつぶしてもぐもぐすることを学習していない場合に起こりがち。
- ・対策: 噛まないからといって、歯ごたえのあるものを食べさせて、咀嚼を促そうとするのは、固くて食べづらく、噛むことが嫌になり、飲み込んでしまうので逆効果。  
**指でつぶせるくらい**の固さの根菜の煮物などが適している。

### 飲み込まない

- ・原因: その食べ物が嫌い、という意味表示の場合や咀嚼不足で飲み込めない場合に起こりがち。
- ・対策: 何を飲み込めないのかを確認して、対策を考える。  
離乳食の時期ならば、**ひとつ前の段階に戻ることを考慮**してもよい。

### 丸飲み

- ・原因: 食べ物が固すぎる場合や、細かく刻みすぎて噛む必要がない場合に起こりがち。また、乳児は、口中でばらばらになってしまう物(ひき肉、ブロッコリーなど)をまとめることができずに、丸飲みすることもある。
- ・対策: 軟飯のように口中でまとまりやすいもので、噛むことに慣れていく。

## ご飯などの丸飲みへの対応

咬筋(かむ筋肉)が、次に口に入るものを予測することで、効率よく食事を進めることができる。

特に子どもの場合は、**咬筋の予測に従って食べる**。例えば、スープを連続で2さじ口に入れた場合、次も「飲む」動きを予測しているために、ご飯を口に入れても飲んでしまうことがある。**おせんべいを2枚連続であげた場合には、次も「かむ」動きを予測している**ので、**ご飯をあげるとかむ**。

これを利用すれば、**かまなくてはいけない食材の後にご飯をあげるとかむ**ようになることもある。

そこで、**食卓には、いろいろな食材、料理を用意することが望ましい**。カレーやシチューなどかまずに飲み込めるメニューならば、野菜スティックを添えるなど工夫するとよい。

## 「吸い食べ」への対応

前歯で噛みとったあと、食べ物を奥歯のほうに送って噛む食べ方を習熟する必要あり

### 対策1

- ・煮野菜やバナナなど噛みつぶす程度でまとまりやすい食材を使って、少し大きめのものを前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶす練習をする → 手づかみ食べ
- ・噛みにくいものを小さく刻んでとろみをつけると、飲みこみやすくなるが、**咀嚼の練習にはならない**。飲み物、汁物を一緒に与えることも、唾液と食べ物を十分に混ぜ合わせる前に**水分で流しこんでしまう食べ方につながる**ので避ける。

### 対策2

- ・食べ物を取りこんだあとは、口唇を閉じて(口唇閉鎖)噛むよう促す。**ストローでシャボン玉をする、コップの中の水を吹く、色紙をストローで吸い上げる遊びや前歯でのかじり取りの練習**などが効果的。

眠くなったときなどに吸い食べが見られる場合

- ・吸い食べの感触を楽しんでいると考えられるので、声かけなどをして気持ちを食事に向けさせるとともに、適度に食事を切り上げる対応も必要。

「吸い食べ」は、食べる意欲を育てることで解消されることもある。食べる意欲を育てるためには、**日常生活リズムを整えることが重要**。よく眠り、よく遊び、規則正しい食事をとり、しっかり排便することで、体調も整い、食べる意欲も育つ。また、家族で**ゆっくり食事**をして、**おいしさを共感**することも重要。



## 手づかみ食べについて



# 子どもが手づかみ食べをすると・・・



# 手づかみ食べは困った行動なの？

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まります。

1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって、**手づかみ食べは積極的にさせたい行動**です。

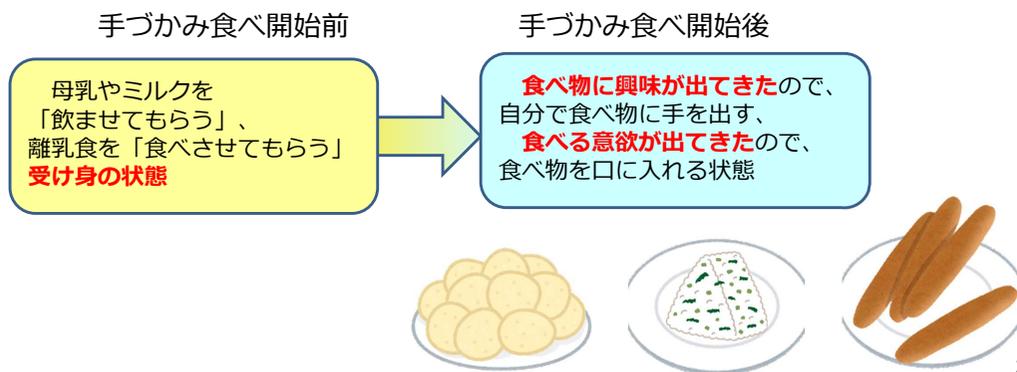


手づかみ食べのようす 月齢11か月

## 手づかみ食べは、なぜ大事なの？(1/2)

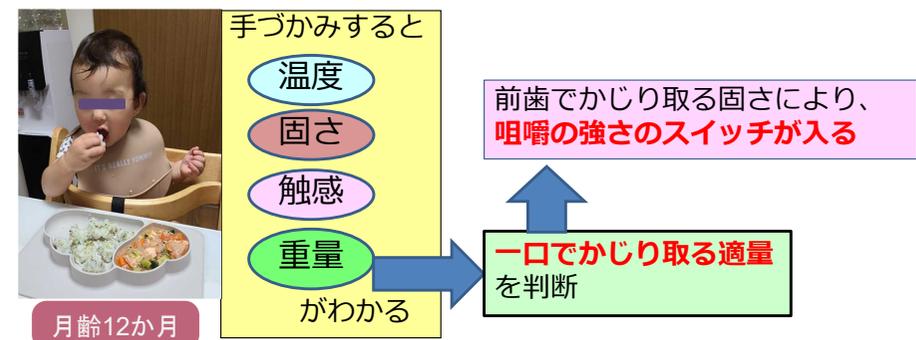
主な理由は**2つ**あります。

1つ目の理由は、**自分で食べる意欲を育てることができるから**です。



## 手づかみ食べは、なぜ大事なの？(2/2)

2つ目の理由は、**目、手、口の協調動作を育てることができるから**です。



# よくかまないで、丸飲みをしてしまう子どもへの対応

一口大の食べ物は与えない

前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物を与える  
例：スティック状のゆで野菜  
(人参、じゃが芋、かぼちゃ、大根など)  
スティック状のパンなど

詰め込み食べをする子どもには、スティック状ではなく口の幅より長い食べ物を与える  
例：ホットケーキのような円盤状の食べ物、スティック状に切らない食パンなど



# 食べる機能の発達の支援②

食具の持ち方(スプーンから箸へ)  
手のひら握り⇒指握り⇒鉛筆握り⇒箸を持つ

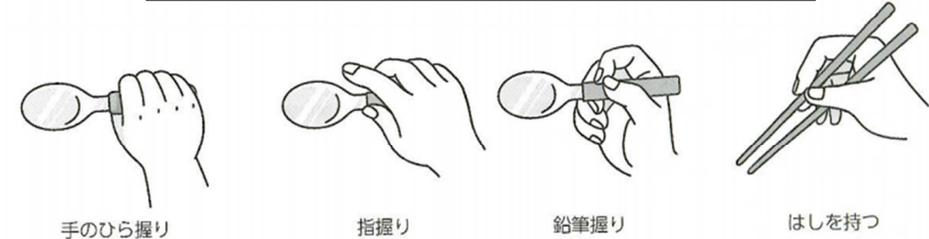


図6-2 スプーンからはしへの持ち方の変化

堤ちはる、土井正子編著：子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、134頁、萌文書林、2021.

食事は訓練の時間ではない。  
おいしく楽しい時間になるようにする。  
持ち方などの練習は、遊びや普段の生活の中で行う。

# 食べ物の好き嫌いへの対応



# 食べ物の好き嫌い

以下の質問には、どのように回答しますか？

うちの子どもは

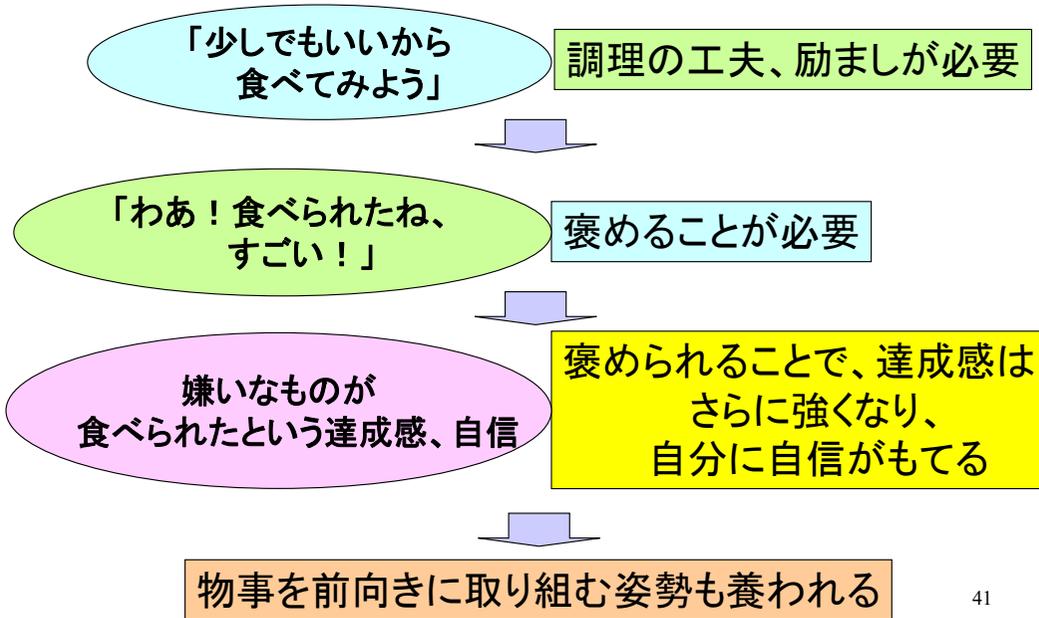
ピーマンは嫌いで食べない

しかし、ほうれん草やブロッコリーは好きでよく食べる

栄養学的にはほとんど問題ない

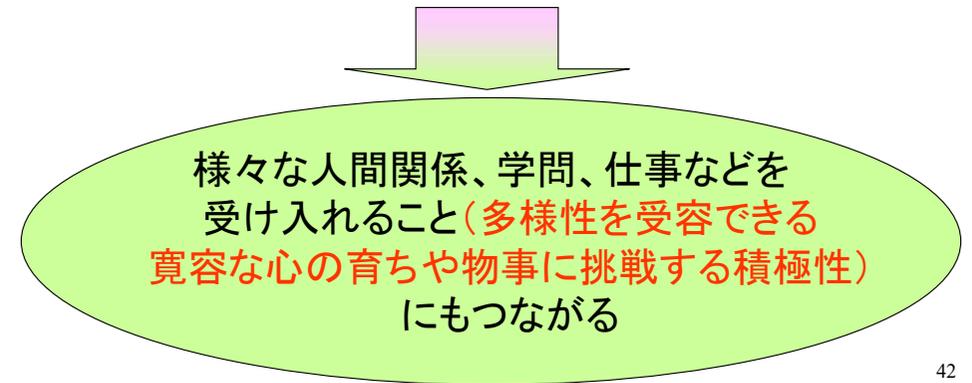
嫌いなピーマンを食べなくても、他の食品を食べればよいのではないか？

# 嫌いな食品が食べられるようになる工夫を

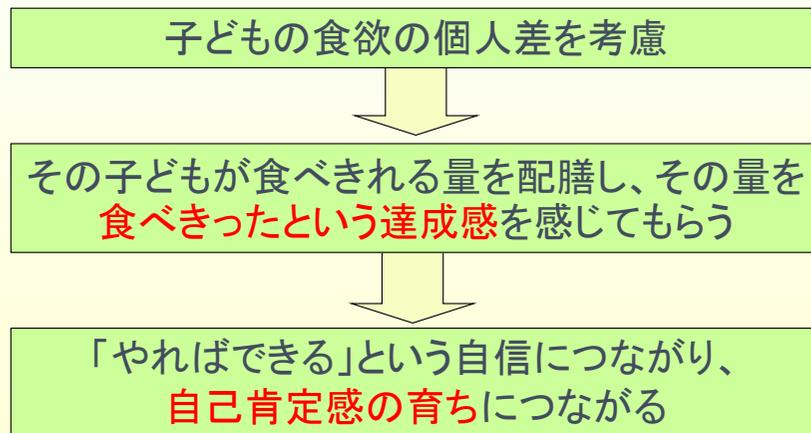


# 「いろいろな物が食べられる」ということ

単に食べ物を  
受け入れることだけにとどまらない



# 「給食を完食すること」のとらえ方



# 好き嫌いへの対応 具体例

1. 食べ物を好きな物、キャラクターに例える  
例) 列車好きの子どもに対して…  
「はやぶさ(東北新幹線名)がお口に入りまーす！」  
「トーマスが、今からお口に入りまーす！」  
◎子どもが好きな物に例えると食べられる
- 
2. 嫌いなものを2つに分けて「どっちにする？」と問いかける  
⇒どちらも嫌いなものであるが、片方を自分で選んで食べる  
◎自分で選ぶことで食べさせられている感覚が薄くなる

# まとめ

乳幼児期

「食べることの基礎」  
を培う好機

家族の食生活を見直す好機

専門家による  
一人ひとりに応じた  
食の支援

対象者、及び  
彼らの環境を  
理解

乳幼児・保護者、及び彼らの周囲の人に  
食生活の見直し、行動変容が起こる

楽しい雰囲気  
で、栄養バランスの良い食事を  
摂ることが日常化する

乳幼児・保護者、及び周囲の人の食べる楽しみ、  
意欲、生きる力を育むことに発展