



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

子どもが食べにくいものと調理の工夫を教えてください！

私たちは普段何気なく食事をしていきますが、口の中で形のあるものをすりつぶし、唾液とよく混ぜ合わせ、均一の硬さにし、舌の中央にひとまとまりにして、ようやく飲み込むことができます。

そのためには奥歯が生えそろうい、かむ力がつき、舌を自由に動かす能力が発達していなければなりません。歯が生えそろうていても舌を器用に動かせない子もいますし、食器を上手に扱えないなど個人差も大きいので、本人の能力に合わせた調理方法にしたり、盛りつけにも配慮が必要です。

子どものかむ力に合わせた調理の工夫を

離乳食が進むと大人と同じ食べ物でも口の中に残りがちです。細かく刻んではとろみのあるスープなどに。皮が口に残るもの(トマト、豆など)はあらかじめ皮を取り除いて調理すると気になりません。唾液を吸うもの(パン、ゆで卵の黄身、ふかし芋など)は細かく切り分けたり、水分の多い食材と一緒に調理することで飲み込みやすく。繊維質が多いもの(セロリ、肉など)は圧力鍋で調理する、繊維を断ち切るようにカットをすると子どもでも食べやすくなります。ただし量が多いと繊維が絡まり食べにくくなりやすいので注意。かみ切れないもの(厚みのある肉、たこなど)は小さく力が必要のため、食べていて疲れてしまうことも。奥歯が生えそろう2歳半から3歳半頃までは細かく刻むなどの配慮が必要です。弾力のあるもの(こんにやく、かまぼこなど)は幼児期の子どものためにはかみにくい食べ物。特に離乳期には与えない方が無難です。口の中でまとまらないもの(ひき肉、ブロッコリーなど)は一見食べやすそうですが口の中でぼろぼろになりやすいため、子どもが苦手とする食感です。ひき肉はハンバーグのようにまとめましょう。つなぎを多めにすると更に食べやすくなります。

子どもが食べにくいものの特徴と調理の工夫

うすくてぺらぺらしたもの(レタス、わかめなど)	かんで細かくすることが難しく、いつまでも口の中に残りがちです。細かく刻んでとろみのあるスープなどに。
皮が口に残るもの(トマト、豆など)	ぺらぺらしたものと同じく皮が口の中に残りがち。あらかじめ皮を取り除いて調理すると気になりません。
唾液を吸うもの(パン、ゆで卵の黄身、ふかし芋など)	細かく切り分けたり、水分の多い食材と一緒に調理することで飲み込みやすく。
繊維質が多いもの(セロリ、肉など)	圧力鍋で調理する、繊維を断ち切るようにカットをすると子どもでも食べやすくなります。ただし量が多いと繊維が絡まり食べにくくなりやすいので注意。
かみ切れないもの(厚みのある肉、たこなど)	小さく力が必要のため、食べていて疲れてしまうことも。奥歯が生えそろう2歳半から3歳半頃までは細かく刻むなどの配慮が必要です。
弾力のあるもの(こんにやく、かまぼこなど)	幼児期の子どものためにはかみにくい食べ物。特に離乳期には与えない方が無難です。
口の中でまとまらないもの(ひき肉、ブロッコリーなど)	一見食べやすそうですが口の中でぼろぼろになりやすいため、子どもが苦手とする食感です。ひき肉はハンバーグのようにまとめましょう。つなぎを多めにすると更に食べやすくなります。

子どもの成長に合わせた食事作りを

小さい子どもはしゃやく嚥下機能が不十分であるだけではない

く、匂いや味など体の感覚はとも敏感です。大人にとっては気にならない味や香りであっても、子どもが不快に感じることはよくあります。特に初めて口にする食品の印象が、将来の好き嫌いにつながることもあるようです。食べられないのに無理に食事をすすめたり、しつかに厳しくしたことで食事自体が苦痛になってしまうこと

もあります。今は苦手な食べ物も、まだ食べられるようになっていだけと考え、あせらずにその子に合った食事を作ってあげることを心がけると良いでしょう。

次回も楽しく食べるための工夫の予定です。お楽しみに！

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育book」(メタモル出版)、共著書に「各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと」(メタモル出版)、『謎解き超科学』(彩図社)、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すいぞい! やさいーズ』(オレンジページ)がある。

