

# 乳幼児食事相談の主訴別支援策チャート

(第4版)



(公社)奈良県栄養士会 公衆衛生事業部

# 目次

I. チャート作成の主旨	2
II. チャートの特徴	3
III. チャート活用時の心構え	4～5
1. 乳幼児に関する基本的知識を深める	
2. 養育者と乳幼児の実態把握をする	
3. 実践の場に即した育児支援を目的として活用する	
IV. チャート活用の方法	6～8
1. チャート活用の手順	
2. チャート活用の事例	
V. 食べる機能の発達段階	9～13
1. 哺乳期・経口摂取準備期	
2. 嚥下機能獲得期・捕食機能獲得期	
3. 押しつぶし機能獲得期	
4. すりつぶし機能獲得期・水分摂取機能獲得期	
5. 自食準備期・手づかみ食べ機能獲得期・食器(食具)食べ機能獲得期	
6. 前歯でかみとり期(乳前歯萌出期)	
7. 奥歯でかみつぶし期(第一乳臼歯萌出期)	
8. 奥歯ですりつぶし期(第二乳臼歯萌出期)	
9. 幼児食完成期(乳歯列完成期)	
VI. 食べる機能を育てるための環境づくりと援助方法	14～16
1. 食事の姿勢のポイント	
2. 離乳食初期の食べさせ方	
3. コップ・ストローの練習	
VII. 食課題の主訴別支援策の具体例	17～27
1. 主訴1 嚥下:「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」「むせる」「えずく」	
2. 主訴2 咀嚼:「かめない」「かまない」「丸のみ」	
3. 主訴3 吸い食べ	
4. 主訴4 「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」	
5. 主訴5 偏食:「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」	
6. 主訴6 「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」	
VIII. 資料	28～37
資料1. 食事の姿勢のポイント	
資料2. 離乳食初期の食べさせ方	
資料3. スプーンの選び方とコップの練習	
資料4. 赤ちゃんの食事	
資料5. 1～2歳児の食事	
資料6. 3～5歳児の食事	
IX. 参考文献	38
X. 引用文献	39

## 1. チャート作成の主旨

食生活は、成長や発達との関わりが深いことから、乳幼児の養育者の心配や負担感は大きく、相談に結びつくことが多々あります<sup>1)</sup>。

一般的な食事支援に関するガイドライン、マニュアル等は、乳幼児の月齢による発育や発達段階に対応する食事形態になっています<sup>2)</sup>。しかし、乳幼児の成長や発達および捉える感覚や認知には個人差があります。養育者は、個人差については考慮せず、乳幼児の月齢に応じた食事形態をとっていることが多く、それが食事での困難さに結びついていると考えられます。

相談窓口の担当者が乳幼児に関する基本的知識を深め、養育者と乳幼児の食を中心とした生活の実態を把握することで、乳幼児や養育者の状況を客観的に捉えて適切な助言ができ、その結果として乳幼児が楽しく食えることができるような支援をすることが重要です<sup>3)</sup>。

そこで、本チャートは、相談窓口の担当者が月齢のみにとらわれず、個人の発達、特性、状況等を勘案しながら、養育者の悩みや不安を解決するための実践に即した支援策を適切に検索し、提言できることを目的に作成しました。

## II. チャートの特徴

本チャートは、奈良県下の10市町村の管理栄養士・栄養士 10 名<sup>\*)</sup>が母子保健法に基づいて実施する乳幼児健診・相談を通して得た経験値を基礎資料としています。

本チャートの特徴は、①上記管理栄養士等が相談窓口で収集した相談内容をもとに、主訴を6つに分類したこと(下記表1参照)、②相談内容の支援方法を検索するための視点を4段階(P6図1参照)にしたこと、③子どもの発達段階にあわせた、もしくは、発達を促すための具体的な支援策(P8～16)を提示していること、の3点です。③の内容については、母子保健に携わった経験のある小児科医師、歯科医師、歯科衛生士、保健師、看護師、心理相談員、幼稚園教諭、保育士、作業療法士から各専門職種の見点での助言を得ながら作成しました。

また本チャートの作成、改訂にあたり、平成26年9月11日作成の「発達に支援が必要な乳幼児の食課題に対する支援策チャート」を保育園、幼稚園、相談場面などで母子保健事業に関わる専門職種の方々に使用していただいた上で、記載した課題の出現性、支援策の使用頻度、役立ち度等について調査を実施しました。

調査の結果、幼稚園や保育園においては、養育者の育児力や価値観、食事風景といった環境面での課題である「視点1」が多く出現していました。このことから、「視点1」については、発達に支援が必要な乳幼児だけではなく、乳幼児全般に多く出現することが推察されました。それに対して、乳幼児自身の課題である視点2～4については、乳幼児相談場面において多く出現していました。このことから、「視点2～4」については、発達に支援が必要な乳幼児への食事支援が多い、乳幼児相談等の場面で有効であると推察されました。

以上の結果から、視点1については、アンケート回答者全員(n=268)、視点2～4については主に相談業務に関わる職種(n=69)のアンケート結果をもとに精査し、出現性の高い順、支援策の役立ち度順に項目を並べ替えました。この結果、本チャートは、発達支援必要の有無に関わらず、広く乳幼児全般に対する支援策チャートとして、改訂することができたのではないかと考えます。

本チャートを活用することにより、相談窓口の担当者が、養育者の悩みや不安を解決し、乳幼児が楽しく食べることができるような実践の場に即した有効な支援ができることを願っています。

<sup>\*)</sup>乳児相談経験歴：10年未満3名、15年未満2名、20年未満3名、20年以上2名

表1. 食事相談内容の主訴別6つの分類項目

	主訴項目
主訴1	嚥下:「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」「むせる」「えずく」
主訴2	咀嚼:「かめない」「かまない」「丸のみ」
主訴3	吸い食べ
主訴4	「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」
主訴5	偏食:「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」
主訴6	「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」

### III. チャート活用時の心構え

相談窓口の担当者が本支援策チャートを活用するにあたっては、以下の項目で述べる3つの基本的な心構えが重要です。

#### 1. 乳幼児に関する基本的知識を深める

乳幼児の月齢や年齢に応じた心身の発育、発達、栄養特性（食形態、量、調理方法等）などを理解することがまず基本となります。乳幼児に関する基本的知識を深めた上で、対象児の個人差を勘案した支援内容を選択します。

#### 2. 養育者と乳幼児の実態把握をする

支援にあたっては、乳幼児のみならず、養育者や生活状況等の環境面の実態把握も重要です。養育者や環境面の実態は、発達状況に関係なく全乳幼児に共通であるため、最初に把握する必要があり第1段階の視点1としました。一般的な発達特性を示す乳幼児の食課題はこの段階で解決することが多いと考えられます。

次に、養育者や環境面での課題が解決しない場合は、乳幼児自身の実態把握を身体機能に課題がある視点2、感覚に課題がある視点3、認知に課題がある視点4へ順を追って進めていくこととなります。

支援を行うときは、この4つの視点の確認事項について、順を追って確認し、乳幼児の発達状況にあった視点に対する支援策を検索していきます。

##### (1) 妊娠時や出産時の状況（基本属性）

在胎週数、在胎位、出生体重、出生状況、母体の異常、子の異常について問診票等から基本属性を把握します。

##### (2) 養育者の育児力や価値観（環境・・・視点1）

周囲の関わり方を変えることでも乳幼児の食行動は変化することから、調理をどのようにしているか、親の食べさせ方や声かけ方法は適切かなど、これまでの母の取り組みや関わり方から養育者の育児力や価値観を把握します。

##### (3) 食事風景（環境・・・視点1）

食事に集中できるように食事環境を変えることでも乳幼児の食行動は変化することから、例えば、テレビをつける、話しかけすぎる等の他の刺激をなくしているか、空腹を感じる生活リズムになっているか、食器は乳幼児に適したものを使っているか、食べる相手（1人、特定の友達、両親等）は乳幼児にとって心地よいかなど、食事環境が適切なものになっているかを把握します。

##### (4) 運動と遊び（口腔機能・口唇機能・運動機能・・・視点2）

養育者が乳幼児の口腔機能や咀嚼機能の発達に即した調理形態でない食事を提供している場合、調理形態を変えることで乳幼児の食行動は変化することから、乳幼児の

発達がどの段階であるかを確認し、その発達に即した調理形態にしているかを把握します。

また、口腔・口唇機能は運動機能と関連が深いことから、手、足、胴の大きな運動である粗大運動や腕と手を使った微細運動の機能についても把握します。微細運動の確認には、実際に積み木などを用いて手指の動きを確認することも、発達に即した食器具をアドバイスするためには有効な手段と考えられます。また、発達面の把握とともに、生活の中で機嫌がよい時にどんな遊びをしているかを確認し、運動経験についても把握します。

#### (5) 感覚の偏り(感覚・・・視点3)

乳幼児の感覚については、「視覚」「聴覚」「味覚」「嗅覚」「皮膚感覚と触覚」「固有覚受容」「前庭感覚」があります。これらの感覚の中で、過敏さや鈍感さ等で乳幼児に苦手な感覚があると、食事に影響が出ることも考えられることから、苦手な感覚がないかを把握します<sup>3)~6)</sup>。

#### (6) 言葉や物への理解(認知・・・視点4)

言葉と口腔機能の発達には密接な関係があり、食事にも影響があることから、まずは発語があるか、もしくは発語がなくても「マンマにしようか」など言葉がわかるか、また言葉がわからなくても食器具を見れば食事時間であるとわかる等、認知面に問題がないかを把握します。

また、食べ物に対する理解や体のイメージができる等、自分で食べ物を食べることにつながる認知面についてもあわせて把握します。

#### (7) 他者への模倣(認知・・・視点4)

乳幼児は、母など他者の行動を観察し、模倣することにより新たな動作や運動を身につけます。乳幼児は、食行動も模倣から獲得することが多いことから、人見知りがあったか、後追いはあったか、母など他者がしていることをじっと見つめたり、自分に置き換えたりすることができるか、等の模倣できる力を把握します。

### 3. 実践の場に即した育児支援を目的として活用する

本チャートは、発達障害を発見するためのものではなく、あくまでも実践の場に即した育児支援を目的としています。そこで、奈良県下10市町村の管理栄養士等が実際の乳幼児相談を実施する流れに沿った手順をチャートとしました。

主訴に関しては、上記管理栄養士等が相談窓口で受け付けた養育者の相談内容を6つの主訴別に分類しました(P.3表1参照)。

また、具体的な支援策を検索するための視点は、問診等で実際に確認している段階順に、視点1から4までの4段階としました(P.6図1参照)。

支援策については、まずは、食事支援に関する参考文献を検討しながら<sup>8)~17)</sup>管理栄養士等が実際の相談において解決できたものを中心に作成しました。次に、それをもとに、母子保健に携わる専門職に再度検討いただき、最終校正したものを掲載(P.17~P.27)しています。また、支援策については、原則的に就学前の全月齢共通ですが、月齢に特化した支援策についてのみ、「5か月~1歳頃の離乳期」、「1~2歳の幼児期前半」、「3~5歳の幼児期後半」の3段階にわけ、どの月齢に適した支援策かを記載しています。

## IV. チャート活用の方法

### 1. チャート活用の手順

養育者の相談を受けた場合、まず、その悩みや不安となっている食の課題を表1の主訴別分類のいずれに該当するかをみます。(手順1)

次に、図1に示した4段階の視点に沿って、確認事項を1つずつ順に検証しながら適切な具体的支援策を検索し、選択します。(手順2)

図1. 育児支援のための4段階の視点とその支援策の内容



### 2. チャート活用の事例 ～相談内容が「離乳食を食べない」という場合～

#### (1) 手順1

「離乳食を食べない」という養育者からの主訴は、P.3の表1の中から何に該当するかを探ります。そこで、この主訴は、6の「食べ物を受けつけない」に該当すると判断し、P.25の6「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」のチャートを確認します。

#### (2) 手順2

問診等で主訴とともに、子どものこれまでの発達と現状についておおまかに理解し、どの段階に食べない原因や課題があるのかを探りながら、図1の4段階の視点に沿って、順に検証します。

まずは、視点1「環境」として、養育者の「育児力や価値観、食事風景など」に課題があるかを1項目ずつ確認します。

確認事項の第1項目である「食事に集中できる環境(テレビ、おもちゃ等がないか)になっているか?」を確認します。

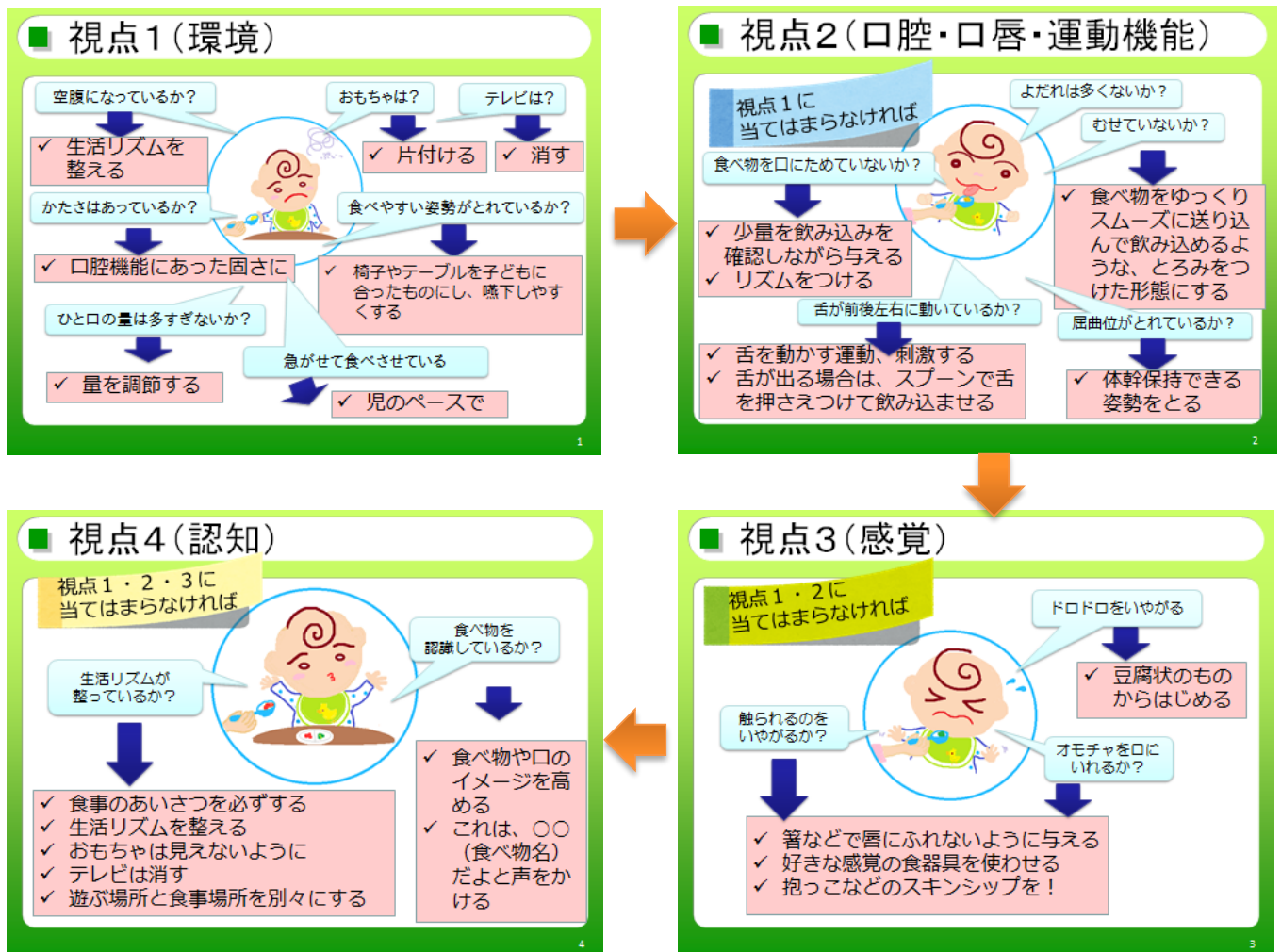
できていなければ、食べない理由として、「食事に集中できないこと」が考えられることから、支援策の具体例である「1.おもちゃを視界にいれない(遊ぶ場所と食べる場所を別にするおもちゃを布などでかくす)」「2.テレビを消す」を助言します。

できていれば、第2項目である「食事時間が規則正しく、空腹の時間がつくられているか」を確認します。できていれば、同様に、できていない項目が出てくるまで、「児はすべてのことについて意欲はあるか」まで、順を追って確認事項を確認していきます。

環境面のすべての項目を確認してあてはまる項目がなければ、食べない理由は「環境」以外と考え、第2段階の視点2に進みます。

視点1と同様の検証作業を実施し、あてはまる項目がなければ、視点3、視点4と順に進み、確認の途中であてはまる項目があれば、確認事項の横にある支援策を助言します。

以上の流れを下図にて示します。また、具体的な事例についてP. 8に示します。







# 実際のチャート使用事例



事例1: 10か月児健康診査での相談

手づかみ食べがほとんどできない  
おもちゃなども口に入れない  
赤ちゃんせんべいも何とか1回は持つが口に入れたらポイして2回目はない

男子・第2子・出生体重3056g  
授乳: 混合栄養 9か月でミルクのみになった  
離乳食状況: 5か月から開始。8か月で2回食へ。  
離乳食内容: しっかり炊いた野菜(細かく刻む)、白身魚・ささみはベビーフード

## 手順1 6つの主訴の いずれに該当するかを検索

主訴項目
主訴1: 嚥下: 「飲み込まない」「口の中にとめる」「つめこみすぎる」「むせる」「えずく」
主訴2: 咀嚼: 「かめない」「かまない」「丸のみ」
主訴3: 吸い食べ
主訴4: 「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」
主訴5: 偏食: 「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」
主訴6: 「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」

## 手順1 「主訴4. 手づかみしない・食器具を使わない」(P.25)に該当

項目	確認事項	支援策の具体例
主訴1	嚥下: 「飲み込まない」「口の中にとめる」「つめこみすぎる」「むせる」「えずく」	1. 喉の奥まで飲み込めるように、舌の位置や飲み込みのタイミングを確認する。 2. 飲み込みの練習をする。 3. 飲み込みの練習をする。 4. 飲み込みの練習をする。
主訴2	咀嚼: 「かめない」「かまない」「丸のみ」	1. 咀嚼の練習をする。 2. 咀嚼の練習をする。 3. 咀嚼の練習をする。 4. 咀嚼の練習をする。
主訴3	吸い食べ	1. 吸い食べの練習をする。 2. 吸い食べの練習をする。 3. 吸い食べの練習をする。 4. 吸い食べの練習をする。
主訴4	「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」	1. 手づかみ食べの練習をする。 2. 食器具の使用の練習をする。 3. 手づかみ食べの練習をする。 4. 食器具の使用の練習をする。
主訴5	偏食: 「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」	1. 偏食の練習をする。 2. 偏食の練習をする。 3. 偏食の練習をする。 4. 偏食の練習をする。
主訴6	「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」	1. 食べる意欲の練習をする。 2. 食べる意欲の練習をする。 3. 食べる意欲の練習をする。 4. 食べる意欲の練習をする。

## 手順2 視点1. 環境

理由(なぜしない/できないのか)	確認事項	支援策の具体例
経験不足(保護者がさせない)	保護者が汚れることを嫌がり、させていないのか。	1. 持ちやすいもので練習させる(汚れにくいもの)。(トーストしたパン、ロールパン、スティック野菜、ミニおにぎり、ベビーせんべい等)。 2. 子どもの自分でやりたい気持ちをそがれないよう、子ども用のスプーンを持たせる。食器を手でとりきたらひかないようにし、さわらせる。 3. 汚れた後の片づけが親の負担にならないような方法を提案する(新聞やビニールシートを敷く等)。 4. 物をなめたり、啜る経験をさせてあげる。 5. 汚れないような食具(スプーンやフォーク)の練習をさせる。

「確認事項」に該当 → 「支援策」でアドバイス

## 手順2 視点2. 口腔・口唇・運動機能

協調運動ができていない。	手やおもちゃを口にもっていないか。	積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(指先運動)をさせる。
・積木などの握り方はどうか。	6. 積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(指先運動)をさせる。 7. 体を使った遊び(粗大運動)で、上手に食具が使えるようになるという見通しを伝える。 8. 硬さのバリエーションを変えて、児が握りやすいかたさにする。(軟らかすぎず、かたすぎず)。 9. 口から食べ物をむかえにいけるよう、前傾姿勢をとらせる。	10. 積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(指先運動)をさせる。 11. 積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(指先運動)をさせる。 12. 積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(指先運動)をさせる。 13. 積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(指先運動)をさせる。

積木を握らせてみて協調運動を確認  
お絵かきも確認できれば手の動きも見る

「確認事項」に該当 → 「支援策」でアドバイス

## 手順2 視点3. 感覚

視点3: 感覚(視覚)	視点3: 感覚(触覚)	視点3: 感覚(聴覚)
食器具が顔に近づくと怖がるか。	手に触れることができるのはどんなものか。 どんな手触りを好むか。 おもちゃ等は口にいれるか。	食具を噛んだ音が嫌がるか。
10. 食器具を顔に近づけすぎない。	11. 感覚に慣れさせてもらう(全身運動(手押し車、ワニ歩き、かえる歩き等)をさせ、手でいる感覚を体験させてみる)。 遊びの中で色々な物を触らせる(砂遊び、粘土遊び、石鹸遊び、泡遊び)。 12. 過度のストレスにならないよう、少しずつ慣れさせる。(汚れたらすぐに手を洗うよう、タオルなどを用意しておく。箸や口の周りを少しずつ触る、好きな感覚の食具を使わせる)。	13. 食具の素材を変える。

問診項目で過敏さを確認  
手触りのこと、音の聞こえなどを聞く

「確認事項」に該当 → 「支援策」でアドバイス

## 手順2 視点4. 認知

模倣できない。	目が合うか。	14. 出来たら大きさに何度もほめる。
・イナイナイバーを遊ぶか。 ・笑いかげると返してくるか。 ・名前を呼ぶと反応するか。 ・指を指した方向を見るか。 ・指さした手は出ているか。 ・大人のまねが出ているか。 ・母の注意を自分にひこうとするか。 ・目新しい物・慣れない人は受け入れにくい。	14. 出来たら大きさに何度もほめる。(出来たらほめるというルールを理解させる)。 15. 保護者や周囲の人がやってみせる。(大げさ、正面に近いところで)。 16. 手を添えて口に運べるように支援する。 17. 目新しい物に手を触せても、児の目にふれる所に置いておく。また、保護者が楽しそうに食べたり、触ったりしている様子を見る。	15. 保護者や周囲の人がやってみせる。(大げさ、正面に近いところで)。 16. 手を添えて口に運べるように支援する。 17. 目新しい物に手を触せても、児の目にふれる所に置いておく。また、保護者が楽しそうに食べたり、触ったりしている様子を見る。

マネができるかを確認  
他にも上記の確認事項を問診で確認する

「確認事項」に該当 → 「支援策」でアドバイス

アドバイスは支援策を参考に具体的に!

NG: いろいろなおもちゃで遊びましょう

OK: 手押し車、ワニ歩き、かえる歩きなどさせて手でいろいろな感覚を体験させてください

## V. 食べる機能の発達段階

食べる機能の発達段階と食形態の間には、密接な関係があり、月齢の目安のみで食形態をあわせてしまうと、食べる機能の発達段階とのミスマッチが起こりやすくなります。口唇、口角、舌、顎の動きを見ながら食べる機能の発達段階を見極め、適切な食形態の支援をする必要があります。

### 1. 哺乳期

この時期は、口腔内が非常に狭く、上あごにある「吸啜窩<sup>きゅうてつか</sup>」というくぼみに乳首を入れ舌が蠕動運動することで陰圧が発生し、母乳やミルクを飲むことができます。固形食を咀嚼・嚥下するための口腔内に育てるためには、赤ちゃんが補乳する際に舌から上あごに圧がかかる必要があります。そのためには、赤ちゃんが哺乳する際の舌の圧力によりつくられる「圧受容」を育てることが大切です。

「圧受容」は、乳首の乳輪が見えなくなるまで、しっかり深くくわえさせることで高まるので、授乳の際には、テレビを見たり、スマホを操作するなどの「ながら飲み」をさせず、赤ちゃんとも目を合わせて哺乳することが大切です。



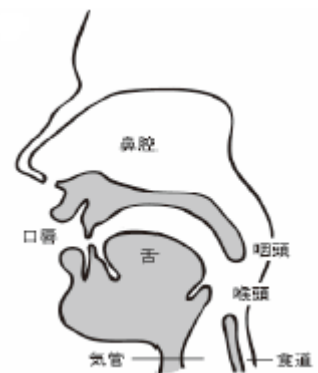
### 2. 経口摂取準備期

この時期は、乳児嚥下とあって、哺乳反射により、乳汁を咽頭部に流し込んでいます。哺乳反射には、口に入ってきたもの（乳首等）を強く吸う「吸てつ反射」、唇に乳首などが触れると刺激を受けた方向へ顔を向きながら口を開き、捕えこもうとする「探索反射」、乳首が口に入るとくわえる、おっぱいを飲む込む「嚥下（口唇）反射」の3つがあります。赤ちゃんがおっぱいを吸えるのは、この哺乳反射が備わっているためです。

この時の食形態は液体です。この原始的な反射である哺乳反射による動きがある程度少なくなり、舌を出さなくなってきたら、離乳を開始することができます<sup>15・18</sup>。


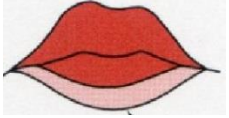

\*1) 神奈川県教育委員会：『食事指導ガイドブック』、神奈川県、(2007)より抜粋

またこの時期は、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が大切です。それらの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「感覚過敏」を引き起こすことがあります<sup>20</sup>。「感覚過敏」があると食べものを噛んだり飲み込んだりといった機能の発達にも影響があるため、日頃から口のまわりのマッサージや頬をさわるなど過敏性の除去を行う必要があります。これを「脱感作」と言います<sup>21</sup>。この時期はまだ固形の食べものを食べる時期ではありませんが、口の周りをしっかりと刺激するなど感覚を育てることが大切です。



### 3. 嚥下機能獲得期・捕食機能獲得期


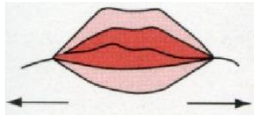
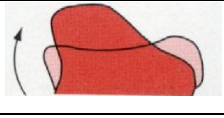
この時期は、成人嚥下と違って、口唇を閉じた状態で息を止め、口にためた食べ物を、舌が前後に動いてのどの奥に送り、ゴックンと飲み込めるようになります<sup>15)</sup>。

	捕食	口唇	意識的に閉じていることができる 上唇を下げてスプーンのを食物をとりこむことができる 上唇の形変わらず下唇が内側に入る	
		口角	ほとんど動かない	
最初は舌が前後に動くが、だんだん口を閉じてゴックンするようになる	処理	舌	前後に動く	
形態 ポタージュ〜ジャム状		顎	上顎の動きのコントロールができ、顎と舌の動きが分離することで、顎の単純な上下運動ができる	

\*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)を改変

### 4. 押しつぶし機能獲得期


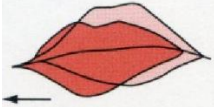
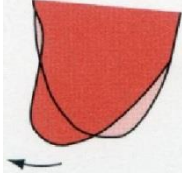
この時期は、形ある食べ物を舌の前後に加えて上下にも動き、上顎(口蓋)と舌で食べ物を押しつぶすことができ、しっかり口唇を閉じてゴックンと飲み込めるようになります<sup>15)</sup>。

	捕食	口唇	上下唇がしっかり閉じて薄く見える 閉じ続ける機能はまだ不十分	
		口角	水平左右対称に動く 左右の口角が同時に伸縮する	
2~3秒モグモグして飲み込むようになる	処理	舌	上下に動く 数回モグモグして舌で押しつぶして咀嚼する	
形態 舌でつぶせる固さの豆腐状		顎	上下に動かしてつぶす	

\*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)を改変

## 5. すりつぶし機能獲得期・水分摂取機能獲得期

この時期は、舌が前後、上下のほか、左右にも動き、食べ物を移動させながら、歯ぐき(奥歯)で少々硬い食べ物でもつぶすことができるようになります。また、上下の口唇を協調させて前方へ突出しコップの縁を捕えて、液体を少しずつ飲むなど水分摂取ができるようになります<sup>15)</sup>。

	捕食	口唇	上下口唇がねじれながら協調する 前方へ突出しコップの縁を捕えて水などの液体を少しずつ飲めるようになる 口唇で食物をとりこめる	
		口角	左右非対称に動く 咀嚼く側の口角に縮む(偏側に交互に伸縮)	
ほほをふくらませてカミカミする	処理	舌	左右に動く(咀嚼く運動)	
形態 歯ぐきでつぶせる固さの厚焼玉子状		顎	左右に動かして噛む	

\*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)を改変

## 6. 自食準備期・手づかみ食べ機能獲得期・食器(食具)食べ機能獲得期

この時期は、舌を自由自在に動かせるようになり、歯や歯ぐきでリズムカルにかんだり、つぶせたりできるようになります。次に、手と口の協調運動や歯を使う練習をとおして、介助食べから自分で食べるための準備をしていきます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、食べる機能の上での重要な役割を担います。食べる機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協調ができていくことによって、食器・食具が上手に使えるようになっていきます。また、この時期は、「自分でやりたい」という欲求が出てくるので、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも「手づかみ食べ」が重要です。「手づかみ食べ」ができるようにするためには、正しい姿勢(座位等)を保持できる、手指で物を握ったり離したりできる、持ちやすい玩具などを手で持ち口に運ぶことができるようになることが必要です<sup>15)</sup>。

		
頸部の安定した動きが不十分な状態で食べ物を持った手の方に頸部を回旋させて取り込む	頸部の動きが安定してくると、口角部から食べ物を押し込むように入れる	頸部の動きを意識的にコントロールして口の中央付近から食物を取り込むことができるようになる
ぐちゃぐちゃ手遊び →手のひらで押し込む	横から入れられる	前から入れられる →三指でまとめる

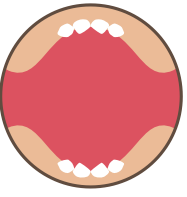

\*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)を改変

\*2) 東京都保健所:手づかみ食べサポート・レシピ発達チャート,東京都保健所,(2007)より一部抜粋

## 7. 前歯でかみとり期(乳前歯萌出期)

離乳完了期が終わったら、幼児食へ移行します。この時期は、歯が生えそろってくる途上です。前歯でかじり取ることはできても、唾液を混ぜて食塊を形成することは不十分のため、丸呑みしてしまうことが多く、保護者は、ステップが上手くいっていないと悩むことが多い時期です。丸呑みは一過性であることを伝え、前歯でかじりとりやすいもの(おにぎり、おやき、ムニエル、ミートボール、天ぷら、フライ、野菜スティック等)と嚥下しやすいもの(ぞうすい、グラタン、リゾット、シチュー、納豆)をあわせた食べ物を発達にあわせて併用するよう助言することが重要です。

また、子ども自身が腕全体を使い、口へ運び、かみとろうとすることにつながるためには、手づかみ食べやフォークの使用を促すことも重要です。

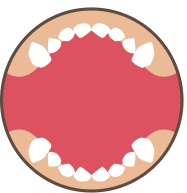
 <p style="text-align: right;">*3)</p>	歯の発達	上4本・下4本の前歯がそろ(目安:1歳ごろ)
	咀嚼機能	前歯でかみとることができるが、唾液を混ぜて食塊を形成することは不十分のため丸呑みしてしまうことが多い
	かたさ	前歯でかみとることができるかたさとえん下を促すものとの併用 歯ぐきでかみつぶせるかたさ
	大きさ・形	前歯でかみ切ることができる大きさ きざみ食は食塊を形成しづらく、バラバラになりやすい
	食べ方	手づかみ中心～フォーク

\*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)より引用

\*3) 奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド,奈良県,(2015)を改変

## 8. 奥歯でかみつぶし期(第一乳臼歯萌出期)

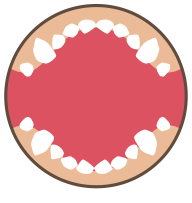
この時期は、上下の第一乳臼歯を含む8本ずつの歯が生えそろい、奥歯でかみつぶしができるようになりますが、まだすりつぶしはうまくできません。かみにくい食べ物は避け、例えば卵焼き、コロッケなど歯ぐきでかめるそれほどかたくない食品を与えていきます<sup>19)</sup>。

 <p style="text-align: right;">*3)</p>	歯の発達	上8本・下8本の歯が生えそろ(目安:1歳8か月ごろ)
	咀嚼機能	奥歯でかみつぶしができる
	かたさ	奥歯でかみつぶしができるかたさ、少しずつかたいものに慣れさせる
	大きさ・形	子どものひとくち大
	食べ方	フォーク～スプーン、コップ

\*3) 奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド,奈良県,(2015)を改変

## 9. 奥歯ですりつぶし期(第二乳臼歯萌出期)

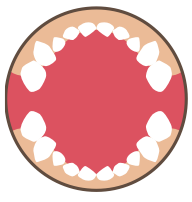
この時期は、第二乳臼歯が生え始め、上下が咬み合って、乳歯列の咬み合わせが完成します。第二乳臼歯が咬み合うことにより、食べ物のすりつぶしが可能になり、ほとんどの食品が食べられるようになるとともに、咀嚼の力も増大します。上下の奥歯が咬み合うことで大人に近い咀嚼リズムが獲得され、かたさのあるものも食べられるようになります<sup>19)</sup>。従って、児が下手でもさまざまな食べ物を食べさせる経験をさせることが必要となります。

 *3)	歯の発達	いちばん奥の乳歯が生え始める(目安:2歳半すぎ)
	咀嚼機能	かむ力が大きくなり、すりつぶしができるようになる
	かたさ	奥歯でかみつぶしができるかたさ、少しずつかたいものに慣れさせる
	大きさ・形	子どものひとくち大
	食べ方	フォーク～スプーン、コップ

\*3) 奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド, 奈良県, (2015)を改変

## 10. 幼児食完成期(乳歯列完成期)

この時期は、2歳3～6か月で生え始めた乳歯の一番奥の臼歯(第二乳臼歯)が、2歳9か月頃上下で生え揃い、3歳すぎ頃には、大人に近い咀嚼機能を獲得します<sup>19)</sup>。しかし、乳歯が生えそろっても、かむ力は大人の1/5しかないので、かたすぎるものは食べられません。児の様子を見ながら、ステップアップしていきます。

 *3)	歯の発達	上下20本の乳歯が生えそろう(目安:3歳ごろ)
	咀嚼機能	大人に近い咀嚼機能を獲得する
	かたさ	大人より少し柔らかめ
	大きさ・形	大きさの大小を取り混ぜる
	食べ方	はし(食卓に準備し、興味を持ったら持たせる)

\*3) 奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド, 奈良県, (2015)を改変

## VI. 食べる機能を育てるための環境づくりと援助方法

### 1. 食事の姿勢のポイント(P.29 資料1)

食事の正しい姿勢において、足底接地（足裏が床などに接している状態）が重要です。足底接地により体幹が安定すると、正しい呼吸ができ咀嚼や嚥下を行いやすくなります。リクライニングを倒した際の後傾姿勢は喉頭蓋が開き、口呼吸になるため嚥下ができず誤嚥に繋がるので食事の姿勢には適していません。一方で、状態を起こし下顎が下がるような前傾姿勢はスムーズに咀嚼や嚥下を行うことができます。安定した前傾姿勢を保持できるように巻きタオルや枕などを使って外部から支えることが必要です。また、腰が座らずに姿勢の保持がしにくい場合は、母など食事を介助する人が児を腕に抱くことで支えの代わりになります。上体がぐらつかず安定してやや前傾姿勢がとれるようになれば、外部からの支えは不要です。

### 2. 離乳食初期の食べさせ方(P.31 資料2)

#### (1) 食器具の選び方

上唇が下降してから内側に引くことで、スプーンから効率良く食べ物を取り込むことができます。上唇を使って食べ物を容易に取り込むことができるよう、最初に使うスプーンのボウル部分は比較的平坦に近く、大きさは子どもの口幅の 2/3 程度で広すぎない形が望ましいです。温度や味等に過敏である、食具を咬んでしまう、といった要因があり食事を受け入れにくい児は、スプーンの素材を変えることで児が受け入れやすくなる場合があります。

#### (2) 食べさせ方

最初は捕食の仕方を覚えます。乳児は右からの視界が受け入れやすいため、食事介助をする者は、乳児からみて右側に座ります。そして、離乳食の匂いをかがせる、口唇にスプーンを触れさせる、手を合わせて食事のあいさつをするなど、五感を使って今から食事であることを意識させます。次に、スプーンのボウル部分の 1/3 から半分程度を目安に食物を盛ります。スプーンのボウル部分を下唇の上へのせ、食物がきたことの合図を送り、乳児自身が上唇を下げて食物を取り込むのを待ち、水平にスプーンを引き抜きます<sup>1)</sup>。水平に抜くことで食物が舌の前方にのり、舌の前後運動で飲み込むことができます<sup>2)</sup>。この時、スプーンを口の奥まで入れたり、上唇や上あごにこすりつけて引き抜かないように注意します。スプーンを上唇や上あごにこすりつけてしまうと、唇を使って食物を取り込む動きを覚えにくくなります。食事介助をしていく中で、食物をこぼしたらやさしくスプーンですくい入れます。

### 3. コップ・ストローの練習(P.32 資料3)

コップ等を使った水分摂取ができるようになる月齢は唇と下顎の発達に応じて異なります。コップなどの容器から液体を飲むためには、容器の縁を上下の唇ではさみ、上唇を水に触れさせながら容器を傾けてすすることが重要です。スプーンから始める理由は、容量が少なく唇で縁を捕えやすいからです。上唇で水面を捕えることに慣れると、すする感覚や容器を傾ける角度が身に付きます。これらの一連の動作を通して、口唇機能の発達が促され、食事を上手に食べることができるようになります。水分摂取の進め方については下記の表を参考にしてください。

#### ①スプーン

理由	与え方
スプーンは唇で縁を捕えやすく液体をすする動作を促しやすい。また容量が少ないため少量ずつ飲む訓練をすることができる。	大人用のスプーンを真横にし、児の下唇の中央にあて、すする動きを待って与える。すする動きは上唇が閉じ、上下の唇でスプーンを挟み込むことで引き出される。後ろに傾いているなど姿勢が悪い場合や補助する大人がスプーンで流しこんでしまった場合はむせの原因になり、水嫌いに繋がってしまうので注意する。すする動きがみられない場合は、大人がやって見せ、児に模倣させる。

#### ②児の口の幅くらいの容器

理由	与え方
スプーンですする動きが見られるようになれば、児の口の幅くらいの容器を使用する。容器の飲み口の幅と赤ちゃんの口の幅が同程度であると唇で容器の縁を捕らえやすいため、液体がすすりやすくなり、口唇の両側から液体がこぼれること無く飲むことができる。また、底が浅い容器だと液体の量が分かりやすいので容器の傾きを調整しやすい。こういった観点から容器の形状は、おちょこやペットボルのキャップ等飲み口の円周が小さいものが望ましい。	はじめは大人が容器を持って飲ませ、出来るようであれば児に容器を持たせ補助しながら飲ませるとよい。飲ませる時は、スプーンと同様にすする動きを待って与えて流し込まないようにする。この時口唇をすぼめられているか確認する。一度口腔内に液体が入ったら口から容器を離す(口を閉じたタイミングが適切)。

#### ③子ども用コップ

理由	与え方
②のような容器から液体をこぼさずに飲むことができれば、子ども用コップに移行する。100ml容量の紙コップでも代用できる。コップから液体を飲む場合、飲み口は口唇の幅よりも広くなり、舌を口腔内に収め口唇でコップの縁を捕らえて液体をすする動きが行われる。1歳半頃から自分でコップを使って飲むことが出来る。	まずは大人が補助をしながら、少量の液体が入ったコップを児の口元に持っていき、コップの縁を上下の唇で挟ませる。そして顎が上がらないように少しずつコップを傾けて、すするように飲ませる。児が1人でコップを使って飲むことが可能になるのは下顎の動きが安定する1歳半頃からである。この場合も少量の液体をコップに入れるようにし、顎を上げて飲んでいないかの確認が必要である。



## ☆ストロー

理由	与え方
<p>コップから上手く液体が摂取できる前にストローの使用が習慣化すると、噛む力の発達を妨げて吸い食べにつながる場合がある。</p> <p>月齢が小さいと幼児と比べてストローを深くくわえてしまうことが多い。</p> <p>くわえるストローが長いと、軽い力で液体を吸い込むことが可能となり口周りの筋肉の発達が期待できない。</p> <p>口唇閉鎖ができるようになるとストローを浅くくわえることができるので、幼児や口唇閉鎖ができる児がストローを使用する場合は、ストローの上部を切るなどの工夫をし、浅くくわえる練習をさせる必要がある。</p> <p>また、月齢が早い段階で使用できるストローつきマグカップは乳児嚥下(舌で乳首をしごいて乳汁を飲む動き)の原理で液体を摂取する食器具であり、ストローを深くくわえた飲み方になるため、一般的な(大人用)ストローの代わりにはならない。</p>	<p>一般的なストローから飲む場合は、紙パックの飲料(赤ちゃん用麦茶)からはじめ、児にストローをくわえさせ、大人が軽く紙パックの側面を押して液体を出して、液体を吸う感覚を覚えさせるとよい。</p>

## VII. 食課題の主訴別支援策の具体例

主訴1 嚥下:「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」  
「むせる」「えずく」

### 視点1 :環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食事に集中できない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に集中できる環境(テレビ、おもちゃ等)になっているか</li> <li>・食事時間が規則正しく、空腹の時間がつくりられているか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.おもちゃを視界にいれない (遊ぶ場所と食べる場所を別にする・おもちゃを布などでかくす)</li> <li>2.テレビを消す</li> <li>3.生活リズムを整え食事時間を決め、食欲がわくよう空腹の時間をつくる</li> </ol>
児の口腔機能に合っていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母の調理技術はどれくらいか</li> <li>・大きさが細かすぎないか</li> <li>・硬さが軟らかすぎないか</li> <li>・ひと口量が多すぎないか</li> <li>・ひと口量は嚥下がスムーズに行える量か</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.調理方法により食形態(硬さ)を児の口腔機能の発達に合わせる</li> <li>5.嚥下がスムーズに出来るような量に調整する ※「V. 食べる機能の発達段階」参照</li> </ol>
食べやすい姿勢がとれない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事をする椅子やテーブルなどが児に合っているか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6.食事をする椅子やテーブルを児に合ったものにし、嚥下を行いやすいようにする (足の裏がつける 肘がつける あごがひける)</li> </ol>
急がせて食べさせている	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔内の食べ物の嚥下が終わらずに次の食べ物を口に運んでいないか</li> <li>・食べている時にむせたりえずいたりしていないか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7.児の食べる(嚥下)スピードに合わせる</li> </ol>

### 視点2 :口腔機能

嚥下機能が弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズに飲み込める料理はどんな料理か</li> <li>・お茶などの水分をとる時にむせていないか</li> <li>・よだれが多くないか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8.食べ物をゆっくりスムーズに送り込んで飲み込めるような形態にする。 片栗粉や増粘剤などを使用し、トロミがついた状態にする よだれが多すぎると、かえってむせやすくなるため、その場合は水分を減らした形態にする</li> </ol>
舌の動きが弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・舌が前後左右に動いているか (離乳食1回食:舌が出ていないか 3回食:歯茎食べが出来ているか丸のみしていないか)</li> <li>・おもちゃや手をなめることができるか</li> <li>・食べる機能の発達が月齢相当になっているか</li> <li>・舌の位置が口を閉じた時に上顎についているか (口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか)</li> <li>・舌小帯が前の方までついていないか(ハート舌) 引き抜き多ければ切る必要あり</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9.舌を動かす運動をし、舌に刺激をあたえる (ストローを吹く、舌を出す等)</li> <li>10.舌の左右側面をスプーンや歯ブラシ等で刺激する</li> <li>11.舌がでる場合は、舌先を丸め、舌が出ないようにしてスプーンで押さえ、唇が閉じたらスプーンを引き抜き、飲み込ませる</li> <li>12.舌が届かない場合は、左右どちらかの奥の歯茎に入れる</li> </ol> <p><b>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13.食塊を形成して飲み込みやすい食事形態にする (揚げ物、野菜スティック、めん類、とろみをつける)</li> </ol>

飲み込むタイミングがとれていない	・食べ物を口にためていないか	14. 少しの量の飲み込みを確認しながら与える 15. 飲み込むタイミングにリズムをつける(アグアグゴックン)などの声かけをする <b>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</b> 16. ブランコやケンケンなど遊びを通じ、リズムにのせペースがつかめるような感覚を養う
------------------	----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 視点2 : 口唇機能

筋緊張が低く、口が開いたままになっている 鼻呼吸できず、口呼吸になっている	・食べている時に口が閉じられているか (口が開いたままだと陰圧にならず飲み込めない)	17. 口をつかった遊びをする (紙を吹く、吹きもどし、笛やラッパをふく 等)
------------------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------------

## 視点2 : 運動機能

体幹が弱い	・屈曲位がとれているか (体が反るとのみこめない 低体重児に多くみられる)	18. 体幹を保持できるような姿勢をとるようにする (抱っこ おんぶ 肩車(胸に体重をかけ、しがみつく姿勢)などを遊びに取り入れる) 19. アゴをひいて食べさせる
-------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

## 視点3 : 感覚

触覚に問題がある	・どんな感覚が苦手か (口腔内で違和感があると飲み込めない。肉の筋やかたまり等は噛む力が弱いと異物にしかならず、気持ちが悪い) ・つめこみすぎていないか (口腔内の触覚刺激を強く求める児にみられる) ・受け入れやすい食材と受け入れにくい食材があるか	20. 調理方法により食形態を子どもの感覚に合わせる 21. 「パリパリ」「パチパチ」など食感があるものを食材に用いる 22. 歯がためのおもちゃなど、口腔感覚刺激を満足させる遊びをしたり、口のまわりをマッサージする
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 視点4 : 認知

視覚優位量が調整できない	・口の中いっぱい詰めていないか	23. 間をもたせるために、会話をしながら食事をする <b>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</b> 24. スプーンに一口ずつのせて渡す 25. 少量ずつ小分けにして食べるようにする (自分で食べる場合)
ボディイメージがっていない	・口のイメージがついているか	26. 口のイメージを高める (口を使った遊びや口の周りをつまんだりして筋肉を動かす) <b>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</b> 27. 保護者が口から食べる姿を見せる

## 主訴2 咀嚼:「かめない」「かまない」「丸のみ」

### 視点1 :環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食形態(かたさや大きさ)があていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔内が咀嚼できるように発達しているか(口腔内の大きさ、歯の萌出時期と本数)</li> <li>・食形態が児の口腔機能や咀嚼機能に合っているか</li> <li>・母の調理技術はどれくらいか</li> </ul>	1.調理方法により食形態を子どもの口腔機能や身体発達に合わせる 食形態:舌でつぶせる(豆腐状)、歯ぐきでつぶせる(卵焼き状→ハンバーグ状と段階を踏んでいく)、前歯でかじり取る(スティック野菜)など ※歯の萌出により、歯ぐき食べが出来ず丸のみになる時期があるが、一過性のものである

### 視点2 :口腔機能

かむ力が弱い 舌の動きが悪い(噛みきりはあるが、舌で食塊を奥歯に送れず、すりつぶしができない)  歯並びやかみ合わせが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・咀嚼できるような舌の動きになっているか</li> <li>・咀嚼できるような舌の形状になっているか</li> <li>・離乳食はレトルトか手作りか</li> <li>・発語はどれくらいできるか</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯並びはどうか</li> <li>・むし歯はあるか</li> </ul>	2.舌を使った遊びを行う。 アッカンベー、ストロー吹き、棒付きキャンディをなめる等 3.にんじんスティックなど野菜をかむ音を意識しながら、かむ練習をする。 カミカミしようなど、リズムよく行う  <u>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</u> 4.自分でパペットを使用してパクパクする感覚を体験させる 5.口腔環境(歯並びやむし歯)によるものは歯科治療をすすめる
------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 視点2 :口唇機能

筋緊張が低く、口が開いたままになっている 鼻呼吸できず、口呼吸になっている	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べている時に口が閉じられているか</li> <li>・口が開いたままになっていることが多いか</li> </ul>	6.口を使った遊びをする ティッシュを吹く、吹きもどし、笛を吹く等 7.唇や舌を直接さわり、唇や舌の存在を体感させる。また、唇を触って閉じるなどサポートして、唇を閉じるイメージをつかむ練習をする 8.くいしばる練習をする 引っ張る運動(綱引き)、持ち上げる運動
------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 視点2 :運動機能

全身の緊張が弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・座位など体幹を保持できるか</li> </ul>	9.全身の筋力をつけるような遊び マット遊び 10.体幹を自分で保持出来るような姿勢をサポートする ※リーフレット参照
----------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

### 視点3 : 感覚(聴覚・味覚・嗅覚・触覚)

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
かむ音を嫌がる 食感を嫌がる  臭いを嫌がる 味を嫌がる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どの感覚が受け入れられないのかを探る</li> <li>・子ども自身に嫌いな原因を聞く(言える場合)</li> <li>・飲み込みしやすい大きさか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>11.音が出ない調理形態にする(ゆでる、煮る 等)</li> <li>12.調理方法を変え、好む食感に調理する。好む食感のもので食べやすいように調理する。</li> <li>13.出来るだけ臭いを感じないように、加熱、冷却する。</li> <li>14.子どもが好む味のものを与える</li> </ul>

### 視点4 : 認知

視覚優位 ボディイメージがついていない 模倣できない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口のイメージがついているか</li> <li>・イナイナイバーをすると喜ぶか</li> <li>・笑いかけると返してくるか</li> <li>・名前を呼ぶと反応するか</li> <li>・大人が指さした方向を見るか</li> <li>・指さしは出ているか</li> <li>・大人のまねが出ているか</li> <li>・母の注意を自分にひこうとするか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15.大人がかむ姿を大げさにしてみせる</li> <li>16.鏡で自分の顔(特に口)を見せ、イメージをつける。もしくは、直接触って確認させる</li> </ul>
----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 主訴3 吸い食べ

### 視点1 :環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
ストロー付きマグを使う時期が早い	・ストローやマグの使用時期	1.コップ飲みができるようにする。または、カレースプーン(横向き)、おちょこ(底の浅いもの)を使用する

### 視点2 :口腔機能

舌の動きが弱い (舌が出る) 吸綴反射が残っている 歯並びやかみ合わせが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・舌が咀嚼できるような動きや形状になっているか</li> <li>・舌先で食べるか</li> <li>・食べる時にチュチュやペチャペチャと吸う音をたてるか</li> <li>・口がちゃんと閉じているか</li> <li>・よだれの量が多いか(口が閉じていないことによってよだれが垂れ流れる)</li> <li>・むせることが多いか</li> <li>・歯並び</li> </ul>	2.月齢の目安よりも発達に応じた進め方にする ドロドロ状があっている場合が多いのでゆっくり進める 3.スプーンを使用し、舌を押さえ込んで奥で食べさせる  ※「主訴1 視点2:口腔機能(舌の動きが弱い)」、 「主訴2 視点2:口腔機能(舌の動きが悪い)」を参照
-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 視点2 :運動機能

体幹が弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屈曲位がとれているか(体が反るとのみこめない、低体重児に多くみられる)</li> </ul>	4.体幹を保持できるような姿勢をとるようにする(抱っこおんぶ 肩車(胸に体重をかけ、しがみつく姿勢)などを遊びに取り入れる) 5.アゴをひいて食べさせる
-------	----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

## 主訴4 「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」

### 視点1 :環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
経験不足 (保護者がさせない)	・保護者が汚れることを嫌がり、させていないのか	1.持ちやすいもので練習させる(汚れにくいもの) (トーストしたパン、ロールパン、スティック野菜、ミニおにぎり、ベビーせんべい 等) 2.子どもの自分でやりたい気持ちをそがないよう、子ども用のスプーンを持たせる。食器を手でとりにきたらひかないようにし、さわらせる 3.汚れた後の片づけが親の負担にならないような方法を提案する(新聞やビニールシートを敷く 等) 4.物をなめたり、啜る経験をさせてあげる <u>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</u> 5.汚れないような食具(スプーンやフォーク)の練習をさせる

### 視点2 :運動機能

協調運動ができていない	・手やおもちゃを口にもっていきけるか ・積木などの握り方はどうか	6.積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(微細運動)をさせる <u>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</u> 7.体を使った遊び(粗大運動)で、上手に食具が使えるようになるという見通しを伝える 8.硬さのバリエーションを変えて、児が握りやすいかたさにする(軟らかすぎず、かたすぎず) 9.口から食べ物をもかえにいけるよう、前傾姿勢をとらせる
-------------	-------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 視点3 :感覚(視覚)

食器具が顔に近づくと怖い	・食器具が顔に近づくと怖がっているか	10.食器具を顔に近づけすぎない
--------------	--------------------	------------------

### 視点3 :感覚(触覚)

過敏さがある	・手に触れることができるのはどんなものか ・どんな手触りを好むか ・おもちゃ等は口にいれるか	11.感覚に慣れてもらう (全身運動(手押し車、ワニ歩き、かえる歩き 等)をさせ、手でいろんな感覚を体験させてみる) 遊びの中で色々な物を触らせる (砂遊び、粘土遊び、石鹸遊び、泡遊び) 12.過度のストレスにならないよう、少しずつ慣れさせる (汚れたらすぐに手をふけるよう、タオルなどを用意しておく。唇や口の周りを少しずつ触る、好きな感覚の食具を使わせる)
--------	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 視点3 :感覚(聴覚)

食具を噛んだ音を嫌がる	・嫌がったり、怖がる音があるか(掃除機、花火など)	13.食具の素材を変える
-------------	---------------------------	--------------

視点4 : 認知

<p>模倣できない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目が合うか</li> <li>・イナイナイバーを喜ぶか</li> <li>・笑いかけると返してくるか</li> <li>・名前を呼ぶと反応するか</li> <li>・指を指した方向を見るか</li> <li>・指さしは出ているか</li> <li>・大人のまねが出ているか</li> <li>・母の注意を自分にひこうとするか</li> <li>・目新しい物・慣れない人は受け入れにくい</li> </ul>	<p>14.出来たら大げさに何度もほめる (出来たらほめるというルールを理解させる)</p> <p>15.保護者や周囲の人がやって見せる (大げさ、正面に近いところで)</p> <p>16.手を添えて口に運べるように支援する</p> <p>17. 目新しい物に手を出さなくても、児の目にふれる所に置いておく。また、保護者が楽しそうに食べたり、触ったりしている様子を見せる</p>
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 主訴5 偏食:「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」

※偏食とは、一般的にある特定の食品に対する好き嫌いがはっきりしていて、しかもその程度がひどい場合のことです。

### 視点1 : 環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食事環境が児に合っていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べられない理由を探る</li> <li>・家庭での食事環境を把握する</li> </ul>	1. 児が心地よいと感じる食環境を探る (ひとりで静かに、壁にむいて、特定の友達と 楽しく大勢で 等)

### 視点3 : 感覚

<b>視覚</b>	食べず嫌い 見た目が苦手 特定の色のものしか食べない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物好き嫌いの傾向はどんなものか (見た目、臭い、温度、味、食感 等)</li> <li>・子ども自身に嫌いな原因を聞く(言える場合)</li> </ul>	2. 見た目では分からない概念(柔らかい 硬い 伸び縮みする 等)を触らせてみる 3. 大人の食事から味をみながら試していく 4. 味を変える(例えば、緑色のチョコレート)
<b>触覚</b>	過敏さがある 温感、温度によって食べたり食べなかったりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べられる食材の中でバランス(主食・主菜・副菜)がとれているか</li> </ul>	5. 児が好む温度にする
<b>嗅覚</b>	臭いが苦手 紙パックの臭いなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>・哺乳時期の様子を聞く</li> <li>・哺乳にやりにくさはなかったか</li> <li>・児が自ら乳首をくわえることができたか</li> </ul>	6. 冷ましたり、茹でたりするなど、臭いを感じにくいような調理方法にする
<b>味覚</b>	味が濃いものを好む		7. 児が気づかない程度に少しずつ味を薄くしていく
<b>聴覚</b>	かむ音を嫌がる		8. 野菜や果物などを加熱して、音の出ないように調理する

### 視点4 : 認知

対人意識が弱い (社会性が弱い) パターン的な思考 こだわりがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目が合うか</li> <li>・やりとりが出来るか</li> <li>・共同注視ができているか</li> <li>・イナイナイバーを喜ぶか</li> <li>・笑いかけると返してくるか</li> <li>・名前を呼ぶと反応するか</li> <li>・指を指した方向を見るか</li> <li>・指さしは出ているか</li> <li>・大人のまねが出ているか</li> <li>・母の注意を自分にひこうとするか</li> <li>・他の児に興味を示すか</li> <li>・いつもと違うことに抵抗していないか</li> <li>・食べたことがないものは避けていないか</li> </ul>	9. 同年齢の児と一緒に食事をする機会を設ける。他児がおいしそうに食べるのを見て、食べてみようかなと思うようになることもある  <b>幼児期後半(3~5歳)</b> 10. ごっこ遊びをさせる(食べさせ合い)  ※発達の特徴上、ごっこ遊びは苦手であることを意識すること
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

主訴6 「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」  
「食べ物をうけつけない」

視点1 : 環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食事に集中できない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に集中できる環境（テレビ、おもちゃ等）になっているか</li> <li>・食事時間が規則正しく、空腹の時間がつくりられているか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.おもちゃを視界にいれない（遊ぶ場所と食べる場所を別にする おもちゃを布などでかくす）</li> <li>2.テレビを消す</li> <li>3.生活リズムを整え食事時間を決め、食欲がわくよう空腹の時間をつくる</li> </ol>
かたさが合っていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食形態が児の口腔機能の発達に合っているか（軟らかすぎないか、かたすぎないか）</li> <li>・母の調理技術はどれくらいか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.調理方法により食形態(かたさ)を児の口腔機能の発達に合わせる</li> </ol>
ひと口の量が多い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと口の量が嚥下がスムーズに行える量か</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.嚥下がスムーズに出来るような量に調整する</li> </ol>
食べ物の温度が適温でない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱すぎたり、冷たすぎたりしないか</li> <li>・気候にあっているか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6.暑いときは冷たくするなど、与える人も同じものを食べてみて適温に調整する(食べ物の温度が食べる意欲に影響する)</li> </ol>
食べやすい姿勢がとれない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事をする椅子やテーブルなどが児に合っているか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7.食事をする椅子やテーブルを児に合ったものにし、嚥下を行いやすいようにする（足の裏がつける、肘がつける、あごがひける）</li> </ol>
急がせて食べさせている	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔内の食べ物の嚥下が終わっていないのに次の食べ物を口に運んでいないか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8.児の食べる(嚥下)スピードに合わせる</li> </ol>
活動量、運動量が少ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者がじっとさせていないか</li> <li>・児はすべてのことについて意欲はあるか</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9.積極的に粗大運動(手足を動かす、登る、走る、ジャンプ)をさせる</li> </ol>

## 視点2 : 口腔機能

嚥下機能が弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズに飲み込める料理はどんな料理か</li> <li>・お茶などの水分をとる時にむせていないか</li> <li>・よだれは多くないか</li> </ul>	<p>10. 食べ物をゆっくりスムーズに送り込んで飲み込めるような形態にする。 片栗粉や増粘剤などを使用し、トロミがついた状態にする</p>
飲み込むタイミングがとれていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物を口にためていないか</li> </ul>	<p>11. 少しの量の飲み込みを確認しながら与える 12. 飲み込むタイミングにリズムをつける (アグアグゴックン) 13. プランコやケンケンなど遊びを通じ、リズムにのせペースがつかめるような感覚を養う</p>
舌の動きが弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・舌が前後左右に動いているか (離乳食 1回食: 舌が出ていないか 2回食: 歯茎食べが出来るか、丸のみしていないか)</li> </ul>	<p>14. 舌を動かす運動をし、舌に刺激をあたえる (ストローを吹く、舌を出す 等) 15. 舌を歯ブラシで刺激する 16. 舌がでる場合は、スプーンで押さえつけて飲み込ませる</p> <p><b>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</b> 17. 食塊を形成して飲み込みやすい食事形態にする (揚げ物、野菜スティック、めん類、とろみをつける)</p>

## 視点2 : 口唇機能

筋緊張が低く、口が開いたままになっている 鼻呼吸できず、口呼吸になっている	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べている時に口が閉じられているか (口が開いたままだと陰圧にならず飲み込めない)</li> </ul>	<p>18. 口をつかった遊びをする (紙を吹く、吹きもどし、笛やラッパをふく 等)</p>
------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

## 視点2 : 運動機能

体幹が弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屈曲位がとれているか (体が反るとのみこめな い 低体重児に多くみられる)</li> </ul>	<p>19. 体幹を保持できるような姿勢をとるようにする (抱っこ おんぶ 肩車(胸に体重をかけ、しがみつく姿勢)などを遊びに取り入れる) 20. アゴをひいて食べさせる</p>
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

## 視点3 : 感覚(触覚)

離乳食がうまく進まない ドロドロを嫌がる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・触られるのを嫌がるか</li> <li>・オモチャを口にいれるか</li> </ul>	<p>21. 豆腐状のものから始める 22. 箸などで唇に触れないように与える 23. 好きな感覚の食具を使わせる 24. 抱っこなどのスキンシップをよくする</p>
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

## 視点3: 感覚(視覚)

食器具が顔に近づくとこわい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器具が顔に近づくと怖がっているか</li> </ul>	<p>25. 食器具を顔に近づけすぎない</p>
---------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------

視点4 : 認知

<p>切り替えがきかない          食べる事に興味が          ない          気分のムラがある          嫌いなものは食べ          ないと決めている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムが整っているか</li> <li>・排便は適当か</li> <li>・食べ物を認識しているか</li> <li>・こだわりはないか</li> <li>・絶えず動き回っていないか</li> <li>・目に入ったものにすぐ反応していないか</li> <li>・覚醒レベルがさがっていないか</li> </ul>	<p>26.遊ぶ場所と食べる場所を別々にする          27.食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を必ずする          28.テレビをつけない          29.おもちゃは見えないようにする          (おもちゃに布をかける。子どもの座る位置を工夫する)          30.生活リズムを整える          31.嫌いなものでも食事には出しておく。家族がおいしそうに食べる様子を見せ、慣れさせる。          32.食事前に覚醒レベルを上げる遊びをしておく          (泡をつけて手を洗う、たかいたかい、走る等)</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</p> <p>33.食事時間を30分程度で切り上げる          34.「これは○○(食材や料理名など)だよ」と声かけをする          35.食事の準備          (テーブルクロスを敷く、箸やスプーンの準備 等)を一緒にし、食事をすることに意識を向ける(「ごはんだよ」と急に言われてもすぐに食べる気になれないから)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## VIII. 資料

資料1. 食事の姿勢のポイント

資料2. 離乳食初期の食べさせ方

資料3. コップ・ストローの練習

資料4. 赤ちゃんの食事

<http://www4.kcn.ne.jp/~n-eiyou/top/ny-syokuji/leaflet-1.pdf>

資料5. 1～2歳児の食事

<http://www4.kcn.ne.jp/~n-eiyou/top/ny-syokuji/leaflet-3.pdf>

資料6. 3～5歳児の食事

<http://www4.kcn.ne.jp/~n-eiyou/top/ny-syokuji/leaflet-4.pdf>

# 食事の姿勢のポイント



お子さんの食事の姿勢をチェックしてみましょう！

- 腰が安定せず、前傾姿勢がとれていない  
⇒ポイント①orだっこで離乳食へ
- テーブルの上にひじが乗っていない  
⇒ポイント②へ
- 足が安定せず、ブラブラしている  
⇒ポイント③へ

〈よくない姿勢〉



おしりがずれて上半身が後ろに傾いています。

## 離乳食期 「少し前傾」で「ぐらつかない」がポイントです

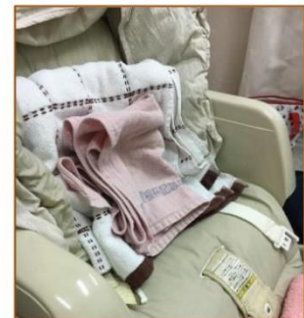
**ポイント①**  
タオルで腰や背中を安定させる



腰…タオルを腰周りに当てて安定させる。  
ぐらつかなくなったら外す。  
背中…背もたれとの間にタオルをはさみや前傾姿勢にする。



**ポイント②**  
座面の高さをタオルや座布団で調整する



座面は広すぎないように。テーブルが胸の下あたりにあるとひじがテーブルに乗り、上手に前傾姿勢がとれます。

**ポイント③**  
足の裏が足板や床に届くようにする

足が床や足板に届かない場合は、タオルや簡易な台などで高さを調整します。



### だっこで離乳食

腰が安定しない赤ちゃんは、大人が抱いてあげて離乳食を食べさせてあげると姿勢が安定するので食べやすいです。

裏面に続く

## 幼児食期 正しい姿勢で噛む力をアップさせましょう

〈 基本の姿勢 〉

ポイント②  
テーブルは子どもの  
体に合った高さで

ポイント③  
足底全体が床や足台  
につくと姿勢が安定  
する



ポイント①  
体はやや前傾姿勢に

ポイント④  
膝やひじの関節が  
ほぼ直角になるように

この姿勢が食事を摂るときの基本になります。

### 紙パックや紙箱で足台を作ってみましょう！

1Lの紙パックの中に新聞紙などを詰め  
たものを、3～4本横に並べてガムテー  
プで巻きつけ、しっかり固定します。  
包装紙などで包んで完成です。



↑包装紙を貼り付けて完成！

←紙を詰めると安定感が出ます

## コラム なぜ姿勢が大切なの？

姿勢が安定すると…

### ① 食べ物を噛む・飲み込むためのあごの力や舌の動きが身に付きます。

- ☆ 前傾姿勢がとれると上あごが自然にさがり口が閉じやすくなるため、口や舌を動かしやすくなります。
- ☆ 足がブラブラせず安定していると、しっかり噛んで飲み込むことができます。



### ② 食事に集中しやすくなり、落ち着いて味わいながら食べることができます。

- ☆ テーブルと肘の高さが合うと自然と前傾姿勢になり、体が安定するので、集中して食事ができます。

### 姿勢を安定させると

**噛む力が5倍になり、噛む回数が4倍になる**

**とわれています。**

表面でご紹介したポイントを参考に、お子さんに合った方法で正しい食事の姿勢をとらせてあげましょう。

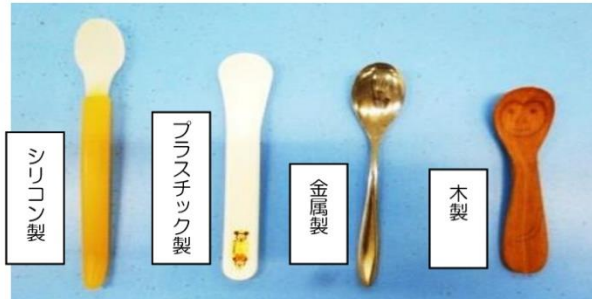
2018年8月発行  
企画編集(公社)奈良県栄養士会

# 離乳食初期の食べさせ方

## スプーンの選び方

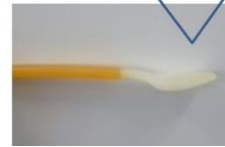
□ **子どもが好むスプーンを選びましょう**

スプーンを嫌がる場合、スプーンの**素材**を変えるだけで受け入れやすくなる場合があります。

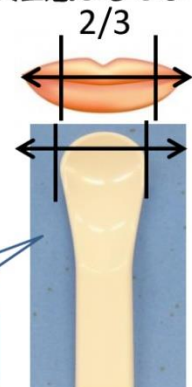


□ **スプーンの形や大きさに注意しましょう**

☆ボウル部分が**浅い**



☆スプーン幅が赤ちゃんの口の幅の**2/3程度**



## 食べさせ方

### ① 食べる準備

- お皿の中身をよく見せる
- 離乳食の匂いをかがせる
- 唇にスプーンをふれさせる
- 手を合わせて食事のあいさつをする



「いただきます」  
「おいそうだね」  
「〇〇食べようね」  
の声かけを♪

↑ 赤ちゃんの右横に座ると受け入れやすいです

### ② 離乳食をスプーンに盛る

スプーンのボウル部分の1/3～半分程度を目安に



### ③ 下唇にスプーンを当てて、口が開くのを待つ



そっと下唇にスプーンを当てる

### ④ 上唇が閉じたら水平に抜く

口から溢れたらやさしくスプーンで入れましょう



★「おいしいね」「上手だね」の声掛けを♪



← 悪い例

★スプーンを上唇や上あごにごすりつけて引き抜かないようにしましょう

☆ 赤ちゃんのペースに合わせて、ゆっくり進めましょう ☆



# コップ・ストローの練習

スプーンから順番に進めていくと飲み物が上手に飲めます。また、お口をうまく使ってご飯も上手に食べられるようになります。

スプーンやコップを持ってあげるなど大人がサポートしましょう。

① スプーン	② 子どもの口の幅くらいの容器
<p>大人用のスプーンを真横にする</p> <p>下唇の中央にのせる</p> <p>上唇が閉じて、すすむのを待つ</p>  <p>上手に飲めない時は、大人が見本になりまねをさせましょう</p>	<p>唇で容器の縁をはさませる</p> <p>すすむのを待つ</p> <p>一度すすったら、容器を口から離す</p>  <p>容器の例: おちょこ、ペットボトルのキャップなど 飲み口の円周が小さいもの</p>
③ 子ども用のコップ	☆ ストロー
<p>小さめのコップに少量の飲み物をいれる</p> <p>唇でコップの縁をはさませる</p> <p>あごが上がらないように少しずつコップを傾け、すすらせる</p>  <p>唇が閉じたタイミングで口から離す</p>	<p>ストローつきマグと一般的なストローでは飲む時の口の使い方が違います。唇が閉じるようになると浅くくわえることができます。</p>  <p>マグ：深くくわえる</p> <p>ストロー：浅くくわえる</p>

# 調理方法と与えてよい食品のめやす

	1回食			2回食		3回食	
	5か月	6か月	7か月	8か月	9~11か月	12~18か月	
主食になるもの	米・パン	10倍がゆ 【米:水 (1:10)】 ハンがゆ	7倍がゆ 【米:水 (1:7)】	5倍がゆ(全がゆ) 【米:水 (1:5)】	軟飯	ごはん	
	めん類	うどん 【細かく刻み よくくたくた煮 しゃがみも・さつまいも うらごし・マッシュポテト】	マカロニ・スパゲッティ	長芋	短く切って やわらか煮	コロック	
	いも	うらごし	さつまいも	やわらか煮	あらつぶし ふかし芋	サラダ	
副菜になるもの	野菜	うらごし	さつまいも	やわらか煮	あらつぶし ふかし芋	サラダ	
	果物	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
主菜になるもの	卵	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	大豆	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	
	大豆製品	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	乳製品	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	魚	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	肉	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	油脂類	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	魚	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	肉	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	
	油脂類	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	すりおろし	

**<注重点>**

季節の新素材を使いましょう！  
春 夏 秋 冬

甘味の強い食品  
添加物の多い加工品  
(インスタント食品)

こんなものは避けましょう！  
重たなアレルギンを  
おこしやすいもの

消化が比較的むずかしいもの  
(2回目までの時期は避けましょう)  
刺激物や塩分が多いもの  
※食中毒に気づく抵抗力の弱いことには、生で肉や魚を食べさせないようにしましょう。

耐熱のコップに米1:水10  
を入れ、炊飯器で米を炊く  
ところに入れる。

ご飯とおかゆが同時にできる。

**<コップの作り方>**

水150ml  
米大匙1 (5ml)  
コップ

**<魚の種類>**

白身魚：たい、かれい、たら  
ひらめ など

赤身魚：まぐろ、さけ、かつお  
など

青皮魚：いわし、ぶり、さんま  
(背)

## 【資料4. 赤ちゃんの食事】



### あかちゃんのお食事

授乳・離乳の支援ガイドより

**【離乳食はいつはじめるの?】**  
5・6か月ごろになり、これらの様子がみられたら、離乳食をはじめましょう。

首のすわりがしっかりしている  
食べものに興味を示す  
支えてあげると座ることができる  
スプーンなどを口にに入れても舌で押し出すことが少なくなる

赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。始めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですすませてください。

**【アレルギーが心配な時は?】**  
(湿疹など) 気になる症状があるときは、医師に相談してから始めましょう。

**【離乳の開始前に、果汁は必要なの?】**  
栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとつて、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に果汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクの飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

**【成長の目安】**  
母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていければ大丈夫です。

平成24年1月発行  
企画編集(社)奈良県栄養士会  
監修 奈良県医師会、奈良県歯科医師会、奈良県看護協会、奈良県歯科衛生士会

# 赤ちゃんの食事

《この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調節しましょう。》

	生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃
離乳食の回数	開始後の約1か月間 それぞれ1日1回 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の目安	食後 + 赤ちゃんが欲しがらるだけ 1000～800ml	食後 + 赤ちゃんが欲しがらるだけ (育児用ミルク)1日3回程度 800～600ml	食後 + 赤ちゃんが欲しがらるだけ (育児用ミルク)1日2回程度 600～400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを400～200ml
離乳食のかたさの目安	ポターージュ状 → ジャム状	豆腐状 (舌でつぶせる) →	厚焼き卵状 (歯ぐきでつぶせる) →	ハンバーグ状 (歯ぐきでかめる)
食べ方トレーニング	口を開けてゴックンします ゴックン期 舌の上であごでつぶします モクモク期	頬をふくらましたりしてカミカミします カミカミ期 口全体をつかいます	頬をふくらましたりしてカミカミします カミカミ期 口全体をつかいます	歯がはえてきて、かむ力はまだ未熟です 1歳頃から歯でかむトレーニングの始まりです 前歯でかみきる ハクバク期
与える時間の例	ゴックン期 午前 6時 離乳食+乳 (飲むだけ) 10時 離乳食+乳 午後 2時 離乳食+乳 6時 離乳食+乳 10時 離乳食+乳	モクモク期 午前 6時 離乳食+乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 離乳食+乳 6時 離乳食+乳 10時 離乳食+乳	カミカミ期 午前 6時 離乳食+乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 離乳食+乳 6時 離乳食+乳 10時 離乳食+乳	ハクバク期 午前 7時 朝食 10時 間食 午後 0時 昼食 3時 間食 6時 夕食 おやつ 8時 (2/3杯) → 10時 (2/3杯)
1回あたりの目安量	穀類 (g) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml 野菜・果物 (g) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml 魚 (g) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml または肉 (g) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml または豆腐 (g) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml または卵 (個) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml または乳製品 (g) 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml	つぶしがゆ (10倍がゆをつぶしたもの) から はじめます。 すりつぶした野菜なども試してみよう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを 試してみよう 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方 食品 野菜 豆腐 日数 1～2日目 1さじ 1さじ 3～4日目 2さじ 2さじ 5～6日目 3さじ 3さじ 7～8日目 1さじ 1さじ 9～10日目 2さじ 2さじ 11～13日目 4さじ 1さじ 14～16日目 3さじ 2さじ 17～18日目 5さじ 3さじ 19～20日目 7さじ 2さじ 21～30日目 1さじ 1さじ (ここでの1さじは小さじ1の分量です)	つぶしがゆ (10倍がゆをつぶしたもの) から はじめます。 すりつぶした野菜なども試してみよう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを 試してみよう 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方 食品 野菜 豆腐 日数 1～2日目 1さじ 1さじ 3～4日目 2さじ 2さじ 5～6日目 3さじ 3さじ 7～8日目 1さじ 1さじ 9～10日目 2さじ 2さじ 11～13日目 4さじ 1さじ 14～16日目 3さじ 2さじ 17～18日目 5さじ 3さじ 19～20日目 7さじ 2さじ 21～30日目 1さじ 1さじ (ここでの1さじは小さじ1の分量です)	つぶしがゆ (10倍がゆをつぶしたもの) から はじめます。 すりつぶした野菜なども試してみよう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを 試してみよう 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方 食品 野菜 豆腐 日数 1～2日目 1さじ 1さじ 3～4日目 2さじ 2さじ 5～6日目 3さじ 3さじ 7～8日目 1さじ 1さじ 9～10日目 2さじ 2さじ 11～13日目 4さじ 1さじ 14～16日目 3さじ 2さじ 17～18日目 5さじ 3さじ 19～20日目 7さじ 2さじ 21～30日目 1さじ 1さじ (ここでの1さじは小さじ1の分量です)
ポイント	いらな～い!! 素材の味が十分	遅くとも6か月中にはじめよう ゆづりとり 1日1品 1さじから 便秘 食感を悪くなら 便も 慣れさせることが目的です	献立に変化をつけよう 自分で食べたい!! お茶 マッシュ つぶして 赤ちゃん お茶 マッシュ つぶして 赤ちゃん このま味をつけて ポトフ シチュー ※7・8か月からは食事のリズムを大切に 生活リズムを整えていきましょう!	離乳食は完了 ちゅう幼児食です いたたま～ず 手づかみ おやつ 食事は少しずつ 教えていきましょう 『おやつ=甘いお菓子』ではありません。 この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。 食事ですなわなかつた栄養を補いましょう 18か月を目安に卒業! 育児用ミルク 母乳

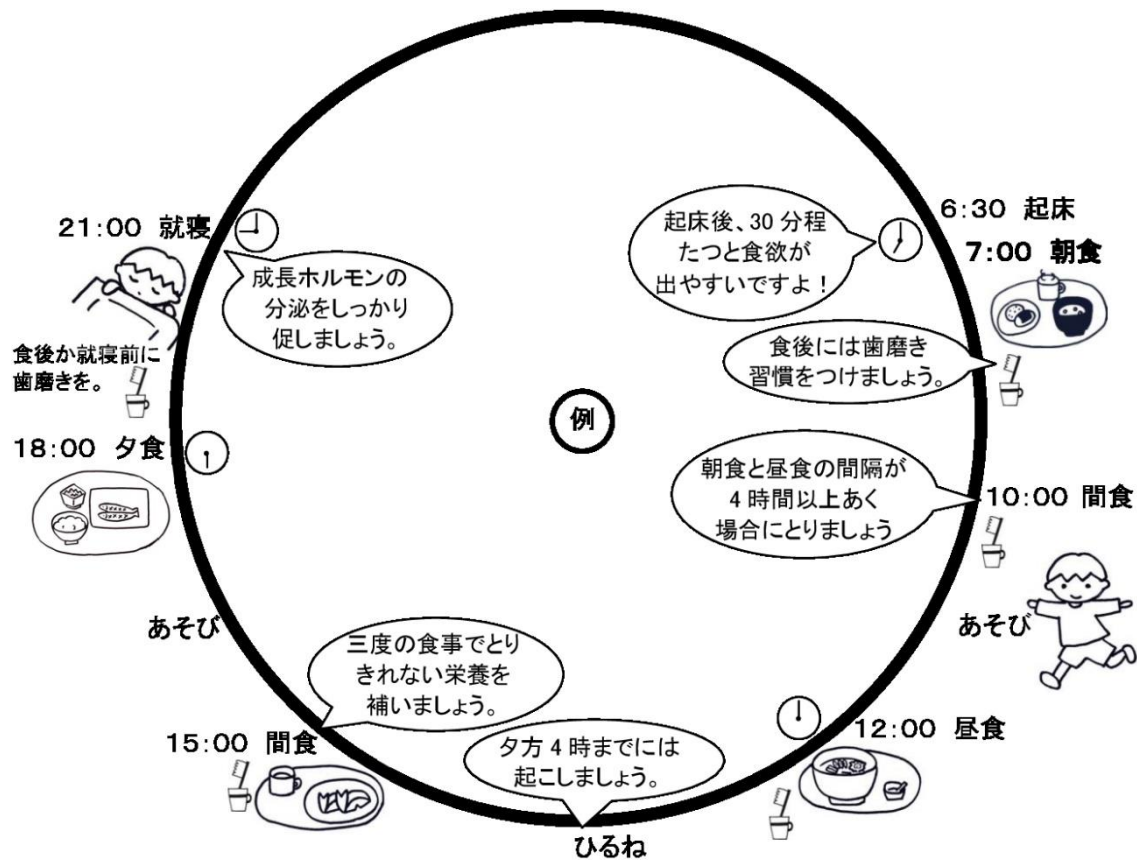
# 1～2歳の食生活



「いただきます」  
「ごちそうさま」

## 生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

成長や発達、情緒の安定のためにも、子どもの生活リズムを生活習慣の基礎としてつくるのが大切です。



## 生活リズムの乱れが影響しているかも…

好き嫌い ぐら食い 遊び食べ 少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。  
でも生活習慣が原因である  
場合もあります。  
こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。

生活リズムの乱れ



一人ぼっちで食べている  
 (「おいしいね」と言い合える食卓を)  
**食事に集中できない環境**  
 (テレビは消す、おもちゃは片付ける)  
**食事のだらだら食べ**  
 (30分以上かかる場合は切り上げる)  
**食事の無理じい**  
**菓子やジュースのとり過ぎ**  
 (母乳や育児用ミルク・牛乳の飲み過ぎにも注意を)

# 1～2歳児の1食分の組み合わせと目安量

**ポイント1** 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

**ポイント2** 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

**副菜(野菜・きのこ・海藻)**

大人の片手で軽く山盛り一杯程度  
(加熱調理で食べやすくしましょう)

※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度

**主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)**

魚なら 1/3 切れ程度      ひき肉なら 大さじ 1 杯強程度      豆腐なら 1/5 丁程度      卵なら 1/2 個分

※食中毒に対する抵抗力の弱い子どもには、生で肉や魚を食べさせないようにしましょう。

**主食(ごはん・パン・めん)**

ごはんなら 茶碗軽く 1 杯 (100g)      食パンなら 6 枚切り 1 枚      うどんなら 2/3 玉

**牛乳・乳製品、果物は**  
間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

**一日分の目安量**

<p><b>&lt;牛乳・乳製品&gt;</b></p> <p>牛乳 コップ 1 杯 (100ml) と ヨーグルト 1 個 と チーズ 1 個</p>	<p><b>&lt;果物&gt;</b></p> <p>バナナなら 1 本      みかんなら 2 個</p>
------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

大人にも食欲に波があるように、子どもたちも食べない時があつて当たり前です。食べてくれない時は、無理強いせず、おなかがすいた次の食事のタイミングで補いましょう。また、体重が成長曲線に沿いながら伸びていれば、エネルギーや栄養素は比較的とれていることが多いです。

## ☆食事の工夫☆



家族みんなで楽しい雰囲気でお食事をしましょう。



空腹感をもたせましょう。お腹がすくことで食事に集中できます。

少量でも食品の種類をできるだけ増やし、食べることができた時はしっかりとほめてあげましょう。



彩りや食材の形、盛り付け方を工夫しましょう。

## ☆調理のポイント☆

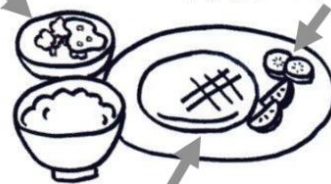
消化吸収能力や嚥んで飲み込む能力は発達途中です。味付けや噛みやすさ・飲み込みやすさを工夫しましょう。

### ①舌触りをよくする。

→パサついたり、口の中で広がるものは飲み込みにくいのであんかけなどにしましょう。

### ② 食べやすい大きさに切る

→子どもの一口大が目安



### ③ 食べやすい固さにする

→歯ぐきで噛めるぐらいのハンバーグぐらいの固さが目安 (奥歯ですり潰す葉物野菜や肉類は細かく調理しましょう)  
☆食べやすいおすすめ調理法: 煮る、蒸す、揚げる☆

### ④ 薄味を心がける

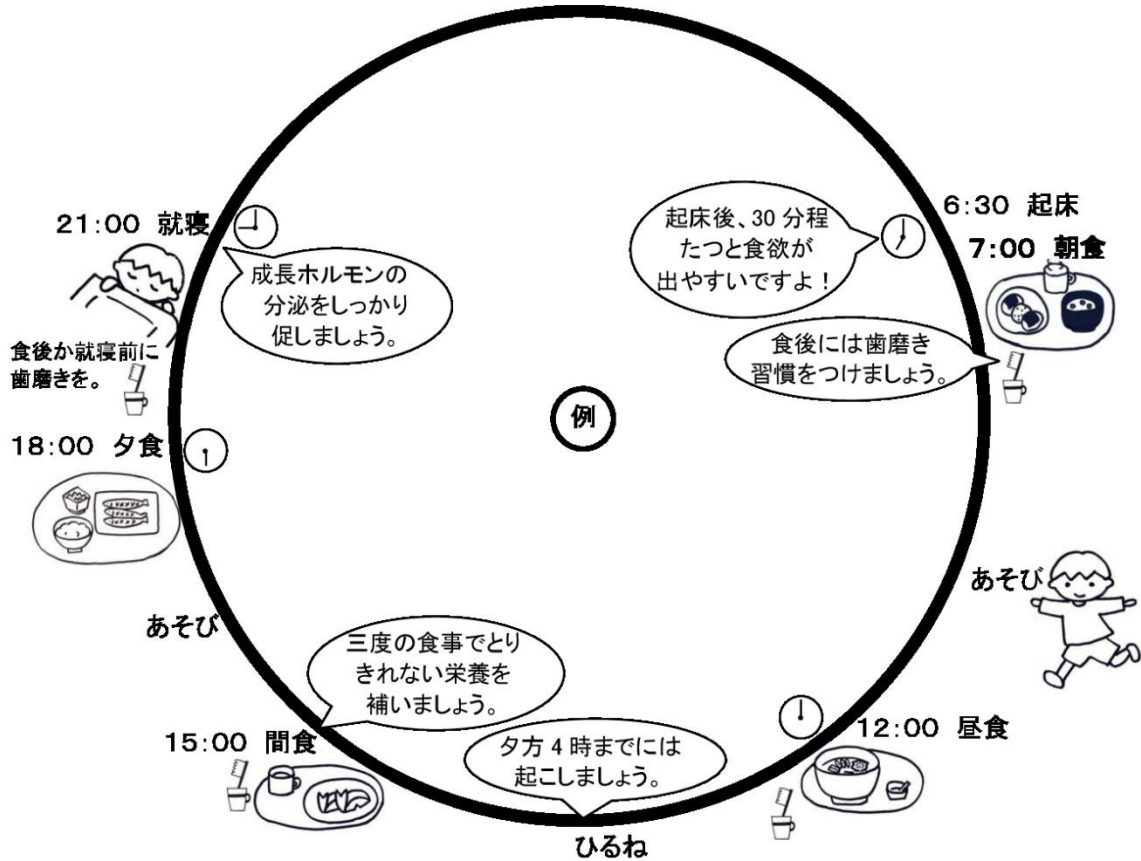
→大人が少し薄いと感ずる程度が目安

# 3～5歳の食生活



## 生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

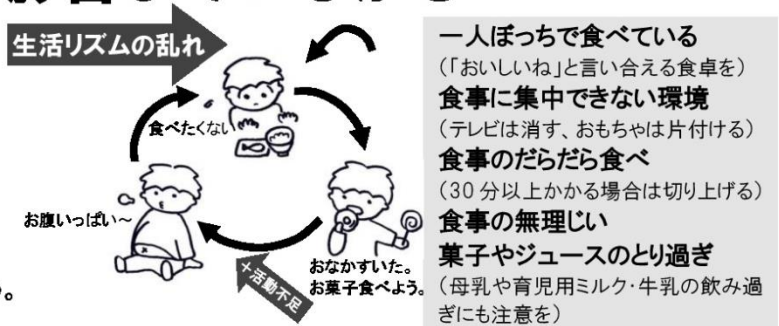
成長や発達、情緒の安定のためにも、大人の生活に合わせず、子どもの生活習慣を確立することが大切です。



## 生活リズムの乱れが影響しているかも・・・

好き嫌い ぐら食い 遊び食 少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。でも生活習慣が原因である場合もあります。こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。



平成24年1月発行  
 企画編集(社)奈良県栄養士会  
 監修 奈良県医師会、奈良県歯科医師会、奈良県看護協会、奈良県歯科衛生士会

## IX. 参考文献

- 1) 唐田順子,森田明美:乳幼児をもつ母親の子育てに関する困りごとや悩みごとに関する研究一児の年齢別、初経産別による検討一,東洋大学人間科学総合研究所紀要,7,249-263(2007)
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局:授乳・離乳の支援ガイド  
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>,(2007)
- 3) 厚生労働省・健やか親子21推進協議会:健やか親子21(第2次)  
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/sukoyaka002.pdf>(2014)
- 4) 田部絢子,齊藤史子,高橋智:発達障害を有する子どもの「食・食行動」の困難に関する発達支援研究-発達障害の本人・当事者へのニーズ調査から-(中間報告),Human Developmental Research,28,153-156(2014)
- 5) 永井洋子:自閉症における食行動異常とその発生機構に関する研究,児童青年精神医学とその近接領域,24(4),260-278(1983)
- 6) 篠崎晶子,川崎葉子,猪野民子他:自閉症スペクトラム児の幼児期における摂食・嚥下の問題 第2報 食材(品)の偏りについて,日本摂食・嚥下リハビリテーション学会雑誌,11(1),52-59(2007)
- 7) 篠崎晶子,川崎葉子,猪野民子他:自閉症スペクトラム児の幼児期における摂食・嚥下の問題 第1報 食べ方に関する問題,日本摂食・嚥下リハビリテーション学会雑誌,11(1),42-51(2007)
- 8) 金子芳洋,向井美恵,尾本和彦:『食べる機能の障害—その考え方とリハビリテーション』,医歯薬出版株式会社,(1987)
- 9) 菊谷武,金子芳洋:『上手に食べるために—発達を理解した支援』,医歯薬出版株式会社,(2005)
- 10) 井上美津子:『じょうずにかんでしっかりゴックン』,芽ばえ社,(2004)
- 11) 山崎祥子:『じょうずに食べる 食べさせる—摂食機能の発達と援助』,芽ばえ社,(2005)
- 12) 今村榮一,巷野悟郎,向井美恵:『心・栄養・食べ方を育む乳幼児の食行動と食支援』,医歯薬出版株式会社,(2008)
- 13) 加藤初枝,今井久美子,井桁容子,向井美恵:『食べない子が食べてくれる幼児食—子どもの気持ちがよくわかる』,女子栄養大学出版部,(2010)
- 14) ニキリンコ,藤家 寛子:自閉っ子,こういう風にできてます!,花風社,(2004)
- 15) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)
- 16) 医科歯科病診連携検討委員会、北海道保健福祉部保健医療局健康推進課:『障害のある子どもたちのための摂食・嚥下障害対応ガイドブック』,北海道,(2008)
- 17) 公益社団法人奈良県栄養士会:栄養相談時の基本マニュアル,  
<http://www4.kcn.ne.jp/~n-eiyou/top/ny-syokuji/leaflet-7.pdf>,(2010)
- 18) 公益財団法人母子衛生研究会:赤ちゃん&子育てインフォ,  
<https://www.mcfh.or.jp/>
- 19) 小児科と小児歯科の保健検討委員会:歯からみた幼児食の進め方,  
[http://www.jspd.or.jp/contents/main/proposal/index03\\_06.html](http://www.jspd.or.jp/contents/main/proposal/index03_06.html),(2007)
- 20) 東京都保健所:乳幼児の食べる力の発達チャート,(2006)  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/hokenjosakusei.files/04hattatuchert.pdf](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/hokenjosakusei.files/04hattatuchert.pdf)

21)一般社団法人愛知県歯科医師会:発達に不安を抱える子どもたちの口腔ケアー歯と口の健康を守るためにー, [http://www.aichi8020.net/welfare\\_net/pdf/welfare\\_net.pdf](http://www.aichi8020.net/welfare_net/pdf/welfare_net.pdf),

#### VIにおける参考文献

1. ・堤ちはる,土井正子:『子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養』,萌文書林,(2015)  
・山崎祥子:『そしゃくと嚥下の発達がわかる本』,芽生え社,(2017)
- 2・3 ・向井美恵『お母さんの疑問にこたえる乳幼児の食べる機能の気付きと支援』医歯薬出版株式会社,(2013)  
・Suzanne Evans Morris, Marsha Dunn Klein, 訳 金子芳洋:『摂食スキルの発達と障害(第2版)』, 医歯薬出版株式会社,(2009)

## X. 引用文献

- \*1)神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)
- \*2)東京都保健所:手づかみ食べサポート・レシピ発達チャート,東京都保健所,(2007)
- \*3)奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド,奈良県,(2015)

## 謝辞

執筆にあたり、多大なるご指導ご協力をいただきました、つくだクリニック医師 佃宗紀氏、タカシマデンタルクリニック歯科医師 高島隆太郎氏、ハートランドしぎさん子どもと大人の発達センター作業療法士 宮崎義博氏、健康咀嚼指導士・管理栄養士 田中美智子氏、歯科衛生士 赤井綾美氏、臨床心理士 佐藤麻紀氏 大和郡山市保健センター保健師 中純子氏に心から御礼申し上げます。



初 版:2014年9月11日  
第2版:2015年5月21日  
第3版:2015年8月25日  
第4版:2018年8月14日

**執筆担当:公益社団法人奈良県栄養士会公衆衛生事業部**

\* ( ):主な執筆部分(関連資料含む)

大和郡山市保健センター	野原潤子(Ⅰ～Ⅴ・Ⅶ)
奈良市保健所	松本巴月(Ⅵ・Ⅶ)、池田夏実・荻野麻子(Ⅵ)
広陵町保健センター	平岡早紀子(Ⅵ)
葛城市新庄健康福祉センター	山本良子(Ⅵ)
田原本町保健センター	桐間周子(Ⅶ)

**編集:公益社団法人奈良県栄養士会公衆衛生事業部**

生駒市健康課	宇陀市中央保健センター
橿原市健康増進課	五條市保健福祉センター
天理市健康増進課	大和高田市保健センター
大淀町保健センター	川西町保健センター
平群町健康保険課	山添村保健福祉センター

奈良県健康推進課 奈良県郡山保健所 中和保健所 吉野保健所

**発行:公益社団法人奈良県栄養士会**

〒636-0342 奈良県磯城郡田原本町大字三笠 22-1 サンライズ三笠 11201  
TEL:(0744) 33 - 2166 FAX:(0744)33-2177  
メールアドレス:n-eiyou@m4.kcn.ne.jp