

よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★「早食い・噛まない」子どもへの不安

子どもが、「早食い・よく噛まない」で困っている保護者の割合は、2～3歳未満で16.3%、3～4歳未満では8.8%、4～5歳未満では7.8%、5歳以上では7.6%となっています。一定の割合で、「上手に食べることができていない！」と不安に感じています。*平成27年乳幼児栄養調査結果より

★よくある子どもの食べ方



★「よく噛む」ことの大切さ

上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。

また、噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。

そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかり噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



* 学校食事研究会では噛むことの効用をわかりやすい標語にしています。

★子どもの発達に合わせた支援の方法

機能面からみると、認知機能、補食・咀嚼・嚥下機能が適切に発達し、連動して動くことで、上手に食べることができます。日々の食事で、「食べる機能」、「食事の内容」、「食環境」の3つ全てにアプローチし、支援することが大切です。右のポイントを参考に取り入れてみましょう。

① 目で見て食べ物を認識する



<ポイント>

食事に集中できる環境を作りましょう

- ・テレビを消す
- ・食卓にはおもちゃを持ち込まない



② <補食>食べ物を唇で、食具から取り込む



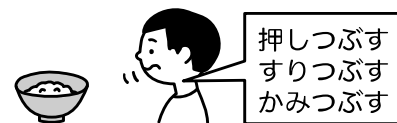
<ポイント>

年齢に合った食具を使いましょう

- ・適宜、切った食べ物をフォークで刺す
- ・スプーンに適量をのせて食べる



③ <咀嚼>唾液と混ぜて食塊をつくる



<ポイント>

発達に合わせて調理しましょう

- ・食べやすい大きさに切る
- ・固いものは、調理でやわらかくする
- ・パラパラするものは、とろみをつける



④ <嚥下>食道を通過し、胃に送り込まれる



<ポイント>

急がせることなく、ゆったりと見守りましょう

- ・飲み込むことを意識させるような声かけはせず、じっくり待つ

