



子どもの 偏食 Q&A

— あるある悩みにどう答える —

大山牧子

地方独立行政法人神奈川県立病院機構
神奈川県立こども医療センター偏食外来

中外医学社

本書の使い方

- 目次の「子どもの年齢」「相談内容」から、お探しの情報をご覧ください。なお、子どもの年齢は定型発達の場合ですので、目の前の子どもの発達段階にあった年齢の該当箇所をご覧ください（次ページの「用語解説」参照）。
- 相談内容を「医学」「心理社会」「栄養」「食行動」「養育者」「摂食技能」「感覚」「きょうだい」の8つにジャンル分けをしていますので、ご興味のある項目を探し出すことができます。
- 「相談内容別の索引」では関連項目をまとめました（例：「ばっかり食に関する相談」「手づかみ食に関する相談」「椅子に座らないことでの相談」など）。実際の相談内容に即した項目を探することができます。
- 本文中の **▶▶Q○参照** から相談内容に関連した他項目を参照することができます。
- 参考資料にも掲載をしています、大山牧子著「子どもの偏食外来」（診断と治療社、2023）および、「偏食外来パンフレット」（神奈川県小児保健協会、<https://kanagawa-syounihokenkyoukai.jp/pamphlet/>）も参照のうえ、ご活用ください。

本書で使う用語の解説

▶ 月齢・年齢

- 暦上の月齢・年齢ではなく、子どもの発達段階に該当する年齢とお考えください。

例：

- 暦年では1歳半だけれども、まだつかまり立ちの段階で、名前に反応がない、まだモノマネはしない場合は、9か月から10か月くらいと考えます。
- 暦年2歳半だけれども、やっと小走りし始め、単語が数個出てきた場合は、1歳3か月から1歳6か月くらいと考えます。

▶ 品数（メニュー数、品目）

- 何品食べているかをカウントする場合、食材別ではなく、具体的な調理名、料理名をさします。

例：

- 豚肉：豚肉の生姜焼き、豚コマとキャベツ炒めの甘醤油味など。
- ひき肉料理：ハンバーグトマト煮込み、自宅で作ったハンバーグそのまま、肉団子バーベキュー味、鍋物の肉団子など。
- 鶏肉料理：鶏ひき肉そぼろ、チキンナゲット、チキン唐揚げ、鳥手羽元の甘醤油煮、焼き鳥塩味、焼き鳥甘辛味など。
- ごはん：白いご飯、白にぎり、チャーハン、混ぜご飯（シラス、鮭、ひじきなど中身によって別）、焼きおにぎりなど。
- 麺類：うどん、ラーメン、そうめん、焼きそば麺、スパゲティ、マカロニなど多数あります。ピザ皮、ナンなども別カウントです。
- ジャガイモ：フライドポテト、アンパンマンポテト、マッシュポテトなど。
- パン：食パンの白い部分、食パンの耳、スティックパン、ロールパン、デニッシュ、クロワッサン、菓子パン（〇〇味）、〇〇サンドイッチ、フレンチトーストなど。
- 既製品の場合：同じヨーグルトでも商品名で一つずつ別カウント。同じハンバーグでも、商品名別に。
- フライドポテト：チェーン店のものはチェーン店名別、冷凍食品の場合はカットサイズ別、皮の有無で。
- 餃子：〇〇の冷凍餃子、〇〇店の〇餃子など。

医学

3か月

偏食は遺伝するのでしょうか？

▶▶ 偏食は遺伝しません

質問 この度初孫が生まれました。まだ3か月と離乳食の時期ではないのですが、自分の娘（子の母親で、大人になった今でも好き嫌いが多い）がかなりの偏食であったため、孫にも「遺伝」しないかと心配しています。

回答 お孫さんが元気に生まれてひと安心ですね。そろそろ離乳食開始を迎え、娘さんが偏食だったので、お孫さんに偏食が出ないか心配なのですね。ご安心ください。**偏食は遺伝しません。** 偏食（小児摂食障害）のリスク因子としては、低体重、先天異常、神経発達症、食物アレルギーなどがありますが、これらのリスク因子を持っていても直ちに偏食になるわけではありません。偏食のリスク因子には、医学面以外の要因が複数関わっているからです。娘さんは大人になった現在、好き嫌いはあるものご自分でバランスを考えて食事されていることでしょう。「**家族がバランスよく食べたいものを食べる食卓**」にお孫さんが参加し、「**強制されない環境**」にすることで、「お孫さんは自ら必要なものを選び取り食べるようになる」ことがわかっています。

POINT  **過度に心配せず、強制されない環境を心がけることが大事**

- 参考資料**
1. 大山牧子. 子どもの偏食外来. 診断と治療社; 2023. p.34, 55.
 2. 神奈川県小児保健協会. 偏食外来パンフレット. 心の準備編.

スプーンやフォークでトントンし、 トレイやお皿をひっくり返します

▶▶▶ 食具で遊んでいる時期は食器や食具を出さない

質問 スプーンを欲しがるので渡すと、口に入れなくてトントン机を叩いて遊んでしまいます。食器やお碗もひっくり返して遊びます。しまいにはお皿もひっくり返してしまい、結局食べません。

回答 食べてほしいのに食べ物を口にせず、食器や食具で遊んでしまうので困っておられるのですね。1～2歳の子どもにとって食べ物と食器の区別はつきません。どちらもおもちゃだと思っています。また、投げたり落としたりされた食具を拾うと、さらに面白がって遊んでしまいます。

対策① 食器や食具を欲しがるのに遊んでしまう場合は、食器や食具を本人の前に出さず、食卓（トレイ）を拭いてお皿代わりにし、そこに直接食べ物を1つずつ出します。

対策② 他に遊ぶものがなく、食べ物が1つだとそれで遊び始めることが多いです。食べ物で遊ぶのはアリです。親が楽しく食べている食べ物なら、それで遊んで納得してお友達と思えば、だんだん口にできるようになるでしょう。

対策③ スプーンなどの食具を出すのは、スプーンを使って自分ですくって口に入れたがるようになり、食器をひっくり返さなくなってからにしましょう。

背景・解説 食具で遊んでいる時期に食器や食具を出さない理由

食べない子どもは、食べ物を口にはしませんが、食べるものでないとわかると、安心なおもちゃととらえて口に入れる傾向があります。彼らは食卓のお皿やスプーン、ボウルがあると、これらの食器・食具をかじり、食べ物には手を出しません。食卓以外でおもちゃを口に入れて遊ぶのは結構ですが、食卓は「食べ物をおもちゃにして、遊びながらモンスターを友達にしていこう」です。ストレスなく座って手づかみ食べをするようになり、自分で使いたがるようになるまでは、食器・食具はお預けにします。

POINT  食具で遊ばせないで食べ物に注目させる

- 参考資料**
1. 大山牧子. 子どもの偏食外来. 診断と治療社; 2023. p.74.
 2. 神奈川県小児保健協会. 偏食外来パンフレット. ステップアップ編.

感覚

2歳

食べたことのない食べ物をみただけで嫌がります

▶▶食べたことのないものはモンスター、子どもは視覚優位

質問 食べたことのない食べ物は、口に入れもしないで、みただけで嫌がって触ろうとしません。

回答 用心深い（人見知りや場所見知りのある）子どもは、初めての食べ物を警戒します。子どもはもともと視覚優位なので、目で食べるわけではないのみにみただけで不安になり拒否しがちです。

対策① 強制のないストレスフリーの食卓で、親子の役割分担（→ p.7 参照）を守ることが基本です。リラックスできるようになると親や他の人が食べているものに興味を持ち、モンスターだと思っていた食べ物がだんだん友達になります。

対策② 子どもが食べなくても、その食べ物を親が好きで月に何回か食べていると、見て、触って、におって、かじってという順番でだんだん仲良しになっていくと信じましょう。例：子どもが食べ慣れた食べ物に似たような味の食べ物が食卓に出ているとします。「これ、〇〇とおなじだね」と言いながら親が美味しそうに楽しそうに食べましょう。何回かこういう機会があると、子どもはチャレンジしてみようとするかもしれません。

背景・解説 視覚優位の子どもの食べ物のバラエティを増やすために：子どもは、慣れ親しんだものに安心・安全を感じます。通常、初めての（食べたことのない）味の食べ物を拒否するものです。みただけで嫌がるのは、子どもは大人以上に視覚優位で判断するからです。新しい食べ物は2～3日以上の間隔で10回以上出しましょう。食卓でストレスを感じない状況で大人が食べ慣れたものを食べていると、見慣れないものでも、だんだん馴染むようになっていきます。

POINT  新しい食べ物は2～3日以上の間隔で10回以上出す

参考資料 1. 大山牧子. 子どもの偏食外来. 診断と治療社; 2023. p.87, 98.

あ

朝ごはん	107
遊び食べ	33, 40, 42, 52, 59, 75
新しい食べ物	85
後出し	112
「ありがとう、はいどうぞ」作戦	50
椅子から立ち上がる	53
椅子に座れない	81
遺伝	17
薄味	77
うどん	91
うんちタイム	106
栄養	55, 56
栄養評価	101
遠足	140
塩分	77
オエッと窒息との違い	32
大皿	72
大皿盛り	74
お菓子	83, 92, 111, 115
お片付け作戦	6, 40
おしゃぶり	22
落ちた食べ物を口にする	43
大人のお皿	72~74
大人の食べているもの	77
大人用の椅子	79
大人用の食具	78
親の食事	131~133
親の膝に乗りたがる	40

か

外食	118
過剰適応	122
風邪	128
硬いもの	98

硬いものを食べない	125
噛まない	97
カミカミ作戦 (カミカミタイム)	71, 90, 97, 98, 122, 125
カリカリ食	83, 93
カルシウム	55
感染症	128
牛乳	82, 83, 124
行事食	139
きょうだい	20, 135, 137, 138
グミ	95
月齢	5
顕微鏡的变化	86, 87, 88
口腔感覚対応食	84
肯定文の返答	86
子どもの平均的な食事時間	41
ご飯	82, 83

さ

視覚優位	85~88, 120
品数 (メニュー数、品目)	5
品数が少ない	68
自閉スペクトラム症	125
ジュース	92
授乳	22
小学校の給食	142
少食	66, 69, 113, 124, 129
小児摂食障害	8, 17, 142, 144
上半身裸	121
食具遊び	52
食事環境	118
食事時間の終了予告	40
食事の間隔	35
食卓における親子の役割分担	7, 35, 38, 65, 66, 69, 80, 81, 85, 92, 105, 111~113, 115~117, 127, 128, 130~138, 142

相談内容別索引

哺乳に関する相談

- Q2 ミルクを集中して飲みません [医学・栄養, 3か月] 18
- Q3 ちょこちょこ飲みで、眠い時しかしっかり飲みません [医学・栄養, 3か月] 19
- Q5 指しゃぶりが好きで、授乳時間が来ても泣きません [医学・心理社会, 4か月] ... 22

離乳食に関する相談

- Q11 食べ物でむせます [摂食技能, 8か月] 30
- Q15 食ベムラがあります [栄養, 10か月] 35
- Q16 母乳しか飲みません [栄養, 1歳] 36
- Q17 離乳食が進みません [栄養, 1歳] 38
- Q31 哺乳瓶のミルクしか飲まず、食べません [栄養・心理社会, 1歳5か月] 56

スプーンの使い方に関する相談

- Q6 スプーンを嫌がる、のけぞる、戻してくる [摂食技能, 6か月] 23
- Q7 スプーンでの与え方は? [摂食技能, 7か月] 24
- Q8 粒のあるものをスプーンで与えようとすると嫌がります [摂食技能, 8か月] 25
- Q9 粒のあるものをスプーンで与えようとするとオエっとします [摂食技能, 8か月] 27
- Q10 口から出す、食べ物を吐く、食べ物でえずく [摂食技能, 8か月] 29

手づかみ食に関する相談

- Q12 手づかみで食べさせると、噛まずに丸飲みします [医学・摂食技能, 8か月] 31
- Q13 手づかみ食べをさせると、周囲を汚します [食行動, 9か月] 33
- Q14 手づかみ食べをさせると、食べずに投げます [食行動, 9か月] 34
- Q21 手づかみ食べをしません、自分から食べようとしません [摂食技能・感覚, 1歳] 44
- Q22 手につく食べ物は持ちたがらず、手が汚れると嫌がります [感覚, 1歳] 45
- Q23 手に食べ物がつくと落ち着かなくなります [感覚, 1歳] 46
- Q33 汚さずに食べさせる方法は? [食行動, 1歳5か月] 59
- Q36 小さくしないと食べません [摂食技能・感覚, 1~2歳] 63

遊び食に関する相談

- Q18 食べさせるのに時間がかかります [食行動, 1歳] 40
- Q19 食べ物で遊びます [食行動, 1歳] 42
- Q20 床にこぼれた食べ物を拾って口に入れます [食行動, 1歳] 43
- Q27 スプーンやフォークでトントンし、トレイやお皿をひっくり返します
[食行動, 1歳] 52