

# 令和7年度 もちもちミニ講話

## 「自立行動を増やすコツ」

早良区地域保健福祉課



1

## 食事に関する困りごと

1. 偏食
  - 特定の食材や色、食感に対するこだわりが強く、他の食べ物を受け入れない
2. 食事の時間が長い
  - 食事に時間がかかり、他の活動に支障をきたす
3. 食べることへの興味が薄い
  - 食事を楽しむことができず、食べたがらない。
4. 食べ物に対する過敏症
  - 食感や温度、匂いに対して過敏で、食事を拒否することがある
5. 社会的な場での食事マナー
  - 外食や集まりでの食事に対する不安や行動が気になる

©早良区地域保健福祉課

2

## 対策① 偏食への対応

食事中に頻繁にえずいたり食べ物を吐き出したりする  
特定の食べ物を出されると過剰に泣くなどの強い拒否を示す  
食べ物を咀嚼することが難しい  
食べ物を口に含んだまま、飲み込むことが難しい  
新しい食べ物を極端に嫌がる

- 一 偏食との向き合い方として、「偏食は絶対にだめ」という考え方から見直す
- 一 「本当にその食品が食べられないと命に関わるのか、他の方法で栄養を補うことはできないか」を検討する

©早良区地域保健福祉課

3

## 離乳食期 偏食の対策

- ・乳幼児期はまだ嚙む力も弱く、消化器官も未熟。そのため発達段階に合わせたかたさ・大きさに調理しましょう
- ・食べ慣れていない食品や調理方法は赤ちゃんにとっては未知のものです。家族と一緒に食べて「おいしいね」と食事を楽しむ姿を見せることで、食に対する意欲や興味関心を引き出すことにつながるかもしれません
- ・この時期の偏食は「食べ慣れていないから」「食べたことがなくて不安だから」ということが原因であることも多いため、何度も繰り返し食卓に出してみることで“慣れ”をつくりましょう

©早良区地域保健福祉課

4

## 幼児期 偏食の対策

- この時期の子どもも、まだ嚙む力や味覚は発達途中のため「口には入れるが吐き出してしまう」「噛みにくそうな表情をしたり、飲み込むまでに時間がかかる」ということが見られる場合は、食材のかたさや大きさを見直してみましょう
- 苦手な野菜は細かく刻んでお好み焼きやハンバーグに混ぜるなど、切り方や味つけ、調理方法を工夫することで「この食品は苦手」ということを強く意識することなく食べられる場合があります
- 一口でも苦手な食品が食べられたら「すごい！食べられたね」「食べてくれて嬉しい」と伝えてみてください。褒められたことが自信になり、次も食べてみようという意欲につながりかねません

©早良区地域保健福祉課

5

## 対策② 食事の環境を整える

- 静かな場所、おもちゃなどの“視覚刺激”となるものがない場所で食事をする
- 対面で食事をする（食べるモデルを見せる）
- 視覚的に楽しめる盛りつけや、食べる量・食べた量が分かるようにするなど、集中できる環境を整える
- 食事時間をある程度決めておく（いつでも食べられる“ながら食べ”を避ける）

©早良区地域保健福祉課

6

## 対策③ 食事を楽しむ工夫

- 親子で一緒に料理をすることで、興味を引く
- 食材と一緒に育てる、買いに行くなどで、興味を引く
- 食事作りを頑張りすぎると、お子さんが食べないことが“大人のストレス”になることがあります。楽しく食卓を囲むこととお惣菜などを上手に活用し、頑張りすぎないことも大切です

©早良区地域保健福祉課

7

## 対策④ 感覚の過敏さへの配慮

味覚過敏：特定の味（苦い・甘い・しょっぱい等）  
触覚過敏：特定の食感（さくさく・ねばねば・どろどろ等）  
嗅覚過敏：特定のにおい（生臭い・青臭い・酸っぱい等）

- 食材の温度や食感に配慮し、ゆっくりと試す機会を設ける
- 例えば、常温のものや柔らかいものから始める

©早良区地域保健福祉課

8

## 対策⑤ 社会的なルールの教え方

- 年齢相応の場所（安全な場所）やお店を選ぶ
- 外食の事前にルールを説明する
- 実際の場面でのロールプレイを行うことで、食事マナーを学ぶ

©早良区地域保健福祉課

## まとめ

発達障がいのあるお子さんに対する食行動の悩みは様々です。

工夫や配慮を通じて少しずつ改善していくことがあります。

関わる大人も焦りやストレスを感じるがありますが、子どもが“またやってみたい”“食事が楽しい”と思える工夫をしていきましょう

©早良区地域保健福祉課