04

よくあるご質問

①BLW (Baby Led Weaning)と味覚について

元々、酸味・苦味が苦手な赤ちゃんが、
自発的にそれらを選んで食べるのは期待できない。
↓
味覚形成の観点からは、
通常の離乳食とBLWの併用がオススメ！

②うま味調味料などが、子どもの味覚に及ぼす影響

うま味調味料と味覚形成に関する論文で、ネガティブなものはみつからない。悪影響はないと考えて良さそう！ただし、量と頻度の問題。「毎日」「大量に」使っているなら問題かも…

③偏食の取扱い

好き嫌いと、偏食は違う！

偏食とは、
食べられるものが極端に少ない
毎日毎食同じものばかりを食べる
↓
その状況が一定続くことで、**成長・発育・健康に必要な栄養素が不足している状態**。
具体的には、

- 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

● 偏食の原因

・口腔機能が未発達である
→嚥下調整食で対応する場合もある
・感覚過敏がある→口腔感覚対応食で対応する場合もある
・強いこだわりがある

● 「偏食は絶対にだめ」という考え方を見直す

確かにバランスのいい食事は大切で、食べられない食品があることによって成長や健康が阻害される可能性があるのは心配である。
しかし偏食は体質や感覚が原因になることも多く、無理矢理食べさせることで拒絶して嘔吐したり、トラウマから余計に食べられなくなったり、食事そのものを楽しむことができなくなったりすることもある。
子どもの偏食で悩んでいる場合、まずは「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」ということを考えてみる。

偏食外来が提示する受診の目安

飲んだり食べることの困りごとチェックをしてみよう！（0~4歳）

お子さんはあなたにお腹が空いたことを知らせますか	いいえ	はい
お子さんはあなたから見て十分量を飲んだり食べたりしますか	いいえ	はい
お子さんに飲んだり食べたりさせるのに(食べるのに)どのくらい時間がかかりますか	5分以内/30分以上	5~30分
お子さんを飲んだり食べたりさせるために、何か特別なこと (例: おもちゃ、テレビ、ビデオ、ユーチューブを見せる) をしていますか	はい	いいえ
お子さんはあなたにお腹いっぱいだと知らせますか	いいえ	はい
上記の質問に答えて、あなたはお子さんの食事について心配がありますか	はい	いいえ
合計チェック数		

● 最後に

離乳期はアドベンチャー！たくさんの経験が必要。
何より大切なことは、食べることに好奇心、興味を持たせて、食べる楽しみを実感させることにあります。
ママパパ自身も楽しみながら進めていきましょう！

