

# (極端な) 偏食

2016年度第4回発達を見守る会

2016年11月17日

医師 遠藤尚宏



# 偏食対応で意識すること

- 発達
- 好み（個性）
- しつけ・保育・教育
- その子のストーリー

# 本日の内容

- 味覚の発達
  - 偏食の対応
  - 極端な偏食の要因
  - 極端な偏食の対応
- 
- スモールグループディスカッション

味覚の発達

# 味覚の発達：乳児期

1,2,3より

味覚	乳児期の反応	発達
甘さ	好む	出生前から
すっぱさ	嫌がる/拒否、不明	出生前から
しょっぱさ	好む	出生前～4-6か月くらいから
苦さ	嫌がる/拒否	出生前から
うま味	不明	不明

## 味覚の発達：離乳食期

- 離乳食は6か月前後から開始可能。早く始めるほど、将来の好き嫌いが減りやすい。
- 離乳食でいろいろな味を経験するほど、将来受け入れられる味が広がる。
- 離乳食に何を食べるかによって、大きくなってからの食習慣も変わってくる。

# 味覚の発達：幼児期

- 1歳前後から、食べ物見た目食べるかどうか判断するようになってきて、「偏食」「好き嫌い」が本格的に始まる。
- 好き嫌いがでてくることは自然なこと
- “目新しいものへの恐怖感 = **ネオフォビア**”と**イヤイヤ期**がこの時期の偏食の正体
- たくさん食べるかではなく、その味を経験できるか

# ネオフォビア（ネオ＝新しい、フォビア＝恐れる）

- 発達過程で自然に出てくるもので、1歳半から2歳台がピーク
- 一人で歩き回ったりして活動範囲が広がるこの時期に有害なものを食べてしまうリスクを本能的に減らしているのだと考えられる
- 1度食べていたものでも食べなくなることもあり
- ネオフォビアの程度は、その子の不安感の強さに比例
- 5歳までの子どもが新しい食べ物を受け入れるようになるのに、少なくとも5~10回はかかる



# 味覚の発達：学童期以降

- 学童期以降は経験により、受け入れられる味が広がっていく。
- 栄養に関する知識を得ることで、食べられるものが増える可能性がある。
- 学童期、思春期の食習慣は、成人してからの健康にかかわってくると考えられる

偏食の対応

- 新しい食べ物を警戒する時期、イヤイヤ期があるという前提で見守ろう
- 無理やり食べさせないこと。個性・自主性を大切にしよう
- 楽しい雰囲気作りから始めよう
- お手本を示そう
- デザートをご褒美にすることは控えよう

- 子どもに買い物、料理に参加してもらおう
- 生活リズムを見直そう
- 偏食が減らない時期は食事のマナー・よい習慣を身に着ける時期にしよう
- 食物アレルギーの可能性も忘れずに！

# 極端な偏食の 要因

## ここでいう極端な偏食とは

- 食べられるものが白いものだけ、とか、麺類だけなど、数種類に限られている（特に15～20種類以下）
- 好き嫌いが原因でかんしゃくなどの行動上の問題がひどい
- 好き嫌いがきっかけで保育所や学校に通えない
- 偏食のせいで食事を拒否して体重が減ってくる

# 偏食を極端にさせる要因

- 感覚（過敏・鈍麻）
- こだわり
- 心理面（不安）

# 感覚（過敏・鈍麻）

- 聴覚：騒がしいことを嫌がる、音に気を取られる
- 視覚：見た目へのこだわり、細部へのこだわり、新しいもの・少しの変化に気付き嫌がる、食器や食べる環境の変化を嫌う
- 嗅覚：においへの過敏さ
- 触覚：汚れることを嫌がる、熱さ・冷たさへの過敏さ
- 舌触り：食感
- 味覚：味へのこだわり、味に関する過敏さ



- 感覚的に嫌なものを避けることは自然な生理的反応
- 本当に嫌な感覚を感じているのか、それとも本人のイメージからそう感じるのかはわからないが、少なくとも、本当にそう感じて（思って）いることは事実  
⇒ 「そんなわけない」、「わたし（親・先生）は全然わからない・気にならないけど」では解決にならない
- 感覚の過敏性は、睡眠不足や痛みといった身体的なストレス、不安や緊張、いら立ちのような精神的ストレスで悪化
- 普段から感覚遊びや食材と触れ合う機会を設ける

# 食欲

- 満腹感、空腹感がわかりづらい子がいる
- 7歳の時に、おやつをあげる時間が決まっているのが自閉症のない群では全員決まっていたのに対して、自閉症児群は25.0%と低く、特に、“5歳、7歳の時にほしいときにあげている”が自閉症児群で50%
- おなかをすかせたから食べてくれる、  
とは思わない
- よい習慣を身に着ける
- 飲食の量・時間をコントロールする

# 心理面

- 生理的な嫌悪感

- **不安**

“嫌いな味を食べたときの不快感に対する不安”

“食べたことのないもの・慣れないものへの不安”

- まずは、今、食べられるものからスタート
- 不意打ちはできるだけ避ける
- 自ら口にする姿勢をほめる、達成感を味わえるようにする

極端な偏食の対応

# 基本方針、栄養

- まずはカロリー、次に食事を嫌いにならないこと、そのあとに  
栄養バランス
- 極端な偏食による栄養不足で深刻な疾患にかかった報告をみると、せいぜい2種類くらいしか食べない状態が数年続いた結果、  
発症
- あせらず、チャンスがあれば徐々に食べられるものを増やす
- 「極端な偏食 = 甘いものばかり食べる = 肥満」ではない
- 幼児期から、粘り強く、一貫して、お菓子などの食習慣には気を配る必要あり

# 環境設定

食事時間に現れるかんしゃくや離席（逃走）などは、わざとやっているのではなく、食事における困難を乗り越えるための子どもなりの適応行動（防衛本能）だと考えられる

- 刺激の少ない環境をつくる
- 食事時間の設定、生活リズムを整える
- 食事する場所、椅子、テーブルのセッティング
- 家族や保育者などの一緒に食べる人
- 食器、食具（弁当と給食の使い分け、併用）
- 調理法、温度、置き方

# 感覚の偏りを減らす（口腔内の感覚）

- 指にガーゼをつけて口の中をマッサージする（歯磨きの代わりにもなりうる）
- うがい、口に水をためる練習
- 氷をなめる（こだわりにならないように注意！）
- 頬を外から手や振動するものでマッサージする
- 「ぶぶぶぶ」と唇を使った遊びをする
- 歌を歌う
- 舐めても大丈夫なものを口の周りに塗ってあげる
- 言語訓練士（ST）による指導

# 遊びを通して五感を使う、食べ物と親しむ

- 「楽しい食べ物週間」：偏食を少しでも減らす目的で、調理や食事の工夫のみならず、遊び、食べ物の知識習得なども並行して行い、とにかく食べ物に親しみ、楽しむ、という催し
- 「食べ物をテーマとした遊び」：手遊び、絵本、紙芝居、パネル、クイズ、八百屋さんごっこ、レストランごっこ
- 「食べ物を使った遊び」：食紅など食べられる色素で食べ物に色を塗る、型などを使って食べ物の形を変える、食べ物にとにかく触れる
- 食べものの栽培、調理
- 作業療法（OT）、感覚統合療法



# 楽しく食べる

- 周囲が構えすぎない。大人は楽しい雰囲気醸し出す演出家
- 無理やり食べさせない

「早く食べなさい お前のためだ、

がまんして食べる は教師の禁句」

諏訪1996

- 拒否のカードを出せるようにしておく
- 食べられたことをほめる・食べようとした頑張りを認める
- 子どもが誤った習慣を身に着けることは避ける
- 偏食の指導を通して、自己達成感を育てよう

# 調理法

料理の外観や食感・味に影響を及ぼさないみじん切りやペースト状、ピューレにして混ぜる

⇒より形を残し、見た目で入っていることがわかる大ききさで出す  
⇒野菜を食べている実感が持てる大ききさで提供して、食べられたことをほめる。

- まずはピューレ。困ったときもピューレ。
- 砂糖以外の甘味（果物やニンジン・さつまいもなど）を活用
- ふりかけ、ドレッシングの活用
- 凍らす・乾燥させる・火を通す
- 一口サイズに統一する・味が混ざらないようにする

# フードチェイニング

- 今、食べられるものからスタートして、食べられるものを少しずつ増やす
- 似たような味・食感のもので、より栄養価の高いものを食べられるように目標を立てていく
- 偏食改善の方向性としては：ファーストフード・甘いもの→→より健康的な・栄養価の高いファーストフード・甘いもの→自家製の料理→オーガニックフード・野菜・果物
- **目標は大人が決める、ペースは子どもが決める**
  - 30回くらい試さなくてはならないこともある
  - 吐いたからもう無理、とは限らないが、強制もしない

現在好きなもの	アレンジその1	アレンジその2	アレンジその3	アレンジその4
ファーストフードのポテトフライ	他社のポテトフライ	自家製のポテトフライ	ポテトフライのソースがけ	スティック状にした野菜のソースかけ
	オニオンフライなど、他の揚げ物	自家製のポテトフライ・オニオンフライ	自家製の唐揚げ	魚や野菜の揚げ物

# 事例 3歳女兒 自閉症スペクトラム

## • 食べられるもの

白いごはん、サバ、鮭、しらす、青のり、おなかふりかけ

好きなもの	アレンジその1	アレンジその2	アレンジその3	アレンジその4
① さけ	さけのムニエル (バターの塩味をきかせて)	鮭のカレー焼き	ごはんにかレー味鮭ふりかけをかける	鮭ピラフ
	鮭ハンバーグ (豆腐を生地に混ぜ、できあがりにはパサパサに)	はんぺんバーグ (魚・山芋・卵・小麦・大豆)	ハンバーグ	ハンバーグにいろいろまぜたり、かけるソースを変える

- ふりかけは、自家製ふりかけを作って、中に青のりやしらす、鮭、いずれは野菜を混ぜていく
- さば→焼きサバの煮つけ→サバのみそ風味焼き→サバの竜田揚げ  
↳ みそ汁

- 以前から通っていた親子通園に加え、児童デイサービスもスタートして、次第に母子分離ができるようになり、人への関心も増してきた。親子通園や児童デイでのごはん時間をきっかけに野菜なども口にできるようになってきた。

# 事例 7歳男児 自閉症スペクトラム 中度～ 重度知的障害

- 特別支援学校でも放課後デイでも食事を食べない
- 家では「B社の味付け海苔，唐揚げ，C社のフランスパンピザ，D社のウィンナー，りんご，E社のスポーツドリンク，F社・G社の乳酸菌飲料2種，母親の調理した炒飯とうどん」を食べられる。
- 6か月間（冬休み含む）、学校のある日は毎日担任が指導した。
- 食事の終わりのサイン（＝両手をあわせる）を決めた。
- はじめはB社の味付き海苔のみを提供、怒る様子が見られたが、落ち着くと、海苔を食べた。

知的能力障害を伴う自閉スペクトラム症児に対する学級担任との協働による偏食指導 岡 綾子  
2015より

- 遠足の時に偶然食べたじゃがいもの棒状のスナック菓子を給食時間にたべることができた。
- 給食として出されていたヨーグルトを食べるようになった。特に、同級生の声掛けでよく食べた。

- 最終的に給食時間に  
じゃがいもスナック  
F社の乳酸菌飲料  
ヨーグルト  
他社の味付け海苔  
を食べるようになった。

知的能力障害を伴う自閉スペクトラム  
症児 に対する学級担任との協働によ  
る偏食指導 岡 綾子 2015より



- 家庭と連携、事前に家庭での食事をしっかり把握
- 本人が食べられそうなものを適切な分量で提供。本人の行動をよく観察し、食べられそうなら、追加で海苔を提供した
- 食事の容器や出し方の違いで停滞することがあり、本人の「食品の見立て」に配慮が必要
- 終わりのあいさつを設定し、食事場面を明確化
- 信頼関係が築けている先生、同級生の促し、励まし
- 指導する先生間での意思統一。
- 対応を継続

知的能力障害を伴う自閉スペクトラム症児 に対する学級担任との協働による偏食指導 岡  
綾子 2015より

## 4歳 男児

- 視線はあうが、人より物への関心が強い。簡単な質疑応答はできるが、会話にはならない。言語への指示理解はある。
- ピョンピョン飛び跳ねたりぐるぐる走り回ることが大好き。
- 家、園で偏食が目立つ。食べられるものは

**白米、麺類（そーめん、うどん、沖縄そば。具なし）、ハム、卵焼き、甘いヨーグルト。**牛乳は飲めるがおなかをこわす。

1. この子の好きな食べものの特徴は？
2. 今後の食事拡大の方向性は？
3. 実際のメニューは？

現在好きなもの	アレンジその1	アレンジその2	アレンジその3	アレンジその4
沖縄そば (具なし)	薄焼き卵 (錦糸卵) を細長く 切って載せる	錦糸卵に 青ネギを 入れてそばに載せる	豚肉をヨーグルトまたはしょうが汁に30分漬け込んで調理前に軽く洗い流し、焼いたものをそばに載せる	豚肉入り野菜そば
			味噌ラーメン	みそ汁 (卵 → 豆腐 → ホウレン草 → わかめ)

現在好きなもの	アレンジその1	アレンジその2	アレンジその3
白米 ハム 卵	ハム、卵入り チャーハン	ハムの代わりに豚肉を ヨーグルトまたはしょう が汁に30分漬け込んで調 理前に軽く洗い流し、焼 いたものを使う	チャーハンに 1つずつ野菜 をプラス
	卵とハムのス クランブル	左に1つずつ野菜をプラ ス（卵とじ）例：ねぎ、 人参、キャベツなど。葉 野菜は少量から	

現在好きなもの	アレンジその1	アレンジその2	アレンジその3
甘いヨーグルト	ヨーグルトにりんご果汁をいれる	りんごのヨーグルトがけ	りんご
	ヨーグルトと豆腐のチーズケーキ（レモン汁のかわりにレモネードもよい）	果物をペーストにしてフルーツゼリー（ゼラチン量を調整してヨーグルト状）	牛乳をわかしてホイップクリームにみたてて左にかける
	かぼちゃの甘煮をヨーグルト状（ゼラチンの量で調整）	パンプキンゼリー（ゼラチンの量で調整）	牛乳をわかしてホイップクリームにみたてて左にかける

# ハッピーテイスト☆サポーターズ

あなたと好き嫌いの多い小児科医がつくる偏食対応サイト。

[ホーム（味覚の発達と偏食の対応）](#)

[極端な偏食への対応](#)

[作成予定のツール](#)

[本サイトについて](#)

[お問い合わせ](#)



あなたとつくる偏食対応サイト  
[www.picky eater-noproblem.com](http://www.picky eater-noproblem.com)

[味覚の発達と偏食の対応](#)

[> 偏食の対応のまとめ](#)

# 本日のまとめ

- 生まれつき、味の好みがある(=偏食は個性)
- 感覚過敏はストレスのバロメーター
- 「目標は大人が決める、ペースは子どもが決める[1]」  
= 自分(指導者)の目の前で食べさせることがゴールではない
- まずはピューレ、困ったときのピューレ
- 偏食だけを独立した課題と考えるのではなく、発達、感覚の偏り、心理面をカバーした総合的なかわりが望ましい  
⇒ 一人で悩まない! 悩ませない!  
「子どもは変わりうるが、すぐには変わらない[2]」

# 参考文献

- 2001年Development and Acquisition of Food Likes. In: Frewer LJ et al.: Food, People and Society. A European Perspective of Consumer's Food Choices. Berlin/Heidelberg/New York 2001.
- 2011年**FOOD TODAY Tastes differ - how taste preferences develop**  
[http://www.glico.co.jp/boshi/futaba/no69/con05\\_02.htm](http://www.glico.co.jp/boshi/futaba/no69/con05_02.htm)
- **Early influences on the Development of Food preferences Ventura**
- Development of taste and food preferences in children. Dr Gillian Harris School of Psychology, University of Birmingham
- 嗅覚と触覚と味覚の発達
- [http://www.jomf.or.jp/html/childcare\\_pdf/13.pdf](http://www.jomf.or.jp/html/childcare_pdf/13.pdf) 一般財団法人海外邦人医療基金より
- Mothers' Challenges in Feeding their Children with Autism Spectrum Disorder—Managing More Than Just Picky Eating Laura G. Rogers & Joyce Magill-Evans & Gwen R. Rempel
- Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorder Sharon A. Cermak, EdD  
Published in final edited form as: J Am Diet Assoc . 2010 February ; 110(2): 238–246.  
doi:10.1016/j.jada.2009.10.032
- Molinet, Katie M., "Feeding in Children with Autism" (2013).Research Papers.Paper 330.  
[http://opensiuc.lib.siu.edu/gs\\_rp/330](http://opensiuc.lib.siu.edu/gs_rp/330)
- **How to Handle Picky Eaters By Nicci Micco** <http://www.parenting.com/article/picky-eater-kids>
- 池田 雅子. 視覚と味覚から学ぶ食教育プログラムの展開 ——野菜摂取をテーマとした「食べる授業」の 実践と児童への効果——栄養学雑誌 [Vol. 68](#) (2010) [No. 1](#) P 51-58
- Attitudes to Food and the Role of Food in Life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible Implications for the Diet–Health Debate P. ROZIN Appetite, 1999, 33, 163–180 Article No. appe.1999.0244, available online at <http://www.idealibrary.com>



- AMY T. GALLOWAY, PhD, YOONNA LEE, PhD, and LEANN L. BIRCH, PhD 2003 Predictors and consequences of food neophobia and pickiness in young girls [J Am Diet Assoc.](#) 2003 Jun;103(6):692-8.
- Children's nutrition: 10 tips for picky eaters [By Mayo Clinic Staff](#)  
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>
- Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorder Sharon A. Cermak, EdD Published in final edited form as: J Am Diet Assoc . 2010 February ; 110(2): 238–246. doi:10.1016/j.jada.2009.10.032
- Molinet, Katie M., "Feeding in Children with Autism" (2013).Research Papers.Paper 330.  
[http://opensiuc.lib.siu.edu/g\\_s\\_rp/330](http://opensiuc.lib.siu.edu/g_s_rp/330)
- Picky Eaters vs. Problem Feeders Ellen Hemrick, MS CCC-SLP Charlene Westman, MA CCC-SLP Building Blocks, Inc. Naples, FL
- 発達障害を有する子どもの「食」の困難に関する実証的研究 ー発達障害の本人・当事者のニーズ調査からー  
研究代表者 高橋 智（発達支援講座）
- Assessment of Feeding Problems in Children with Autism Spectrum Disorders Laura Seiverling & Keith Williams & Peter Sturmey J Dev Phys Disabil (2010) 22:401–413 DOI 10.1007/s10882-010-9206-0
- Addressing Feeding Disorders in Children on the Autism Spectrum in School-Based Settings: Physiological and Behavioral Issues Jennifer Twachtman-Reilly
- 自閉症ならびに自閉的傾向児の食生活の実態分析 -健常児との比較から 森主宜延 小児歯科学雑誌28(1):11-25 1990 11

- **Feeding Symptoms, Dietary Patterns, and Growth in Young Children With Autism Spectrum Disorders** Alan Emond, Pauline Emmett, Colin Steer and Jean Golding Pediatrics 2010;126;e337; originally published online July 19, 2010 DOI: 10.1542/peds.2009-2391
- **CURRENT EVIDENCE FOR DIET THERAPIES IN THE TREATMENT OF AUTISM SPECTRUM DISORDER** Melissa Gutschall, PhD, RD, LDN
- 平成26年度子どもの心の診療ネットワーク事業 神奈川県立子ども医療センター児童思春期精神科セミナー Retrieved from <http://kcmc.kanagawa-pho.jp/department/files/h26jidouseishinka-seminar.pdf>
- **Eating Problems in Children With Autism Spectrum Disorders** Keith E. Williams, PhD Top Clin Nutr Vol. 25, No. 1, pp. 27–37 2010
- 自閉症児の食嗜好の実態と偏食への対応に関する調査研究 立山 清美・宮嶋 愛弓・清水 寿代 (大阪府立大学総合リハビリテーション学研究所 浦上財団研究報告書 Vol.20 (2013))
- Vitamin A Deficiency and Xerophthalmia in an Autistic Child Thomas L. Steinemann, MD; Stephen P. Christiansen, MD *Arch Ophthalmol.* 1998;116(3):392. doi:10.1001/archophth.116.3.392.
- Fried-Potato Diet Causes Vitamin A Deficiency in an Autistic Child [Koji Tanoue](#), MD
- Xerophthalmia and Intracranial Hypertension in an Autistic Child with Vitamin a Deficiency Craig D. Lewis, MD; Elias I. Traboulsi, MD; A. David Rothner, MD; Bennie H. Jeng, MD *Journal of Pediatric Ophthalmology and Strabismus* Volume 48 · E1-E3 Posted May 21, 2010. DOI: 10.3928/01913913-20100318-04
- Symptomatic nutritional rickets in a teenager with autistic spectrum disorder C. Stewart and A. Latif. Version of Record online: 1 FEB 2008 DOI: 10.1111/j.1365-2214.2007.00806.x
- Brief Report: Scurvy as a Manifestation of Food Selectivity in Children with Autism Nina S. Ma, [Journal of Autism and Developmental Disorders](#) April 2016, Volume 46, [Issue 4](#), pp 1464-1470, First online: 21 November 2015
- Food faddism causing vision loss in an autistic child O. Uyanik,\* B. Dogangun, † L. Kayaalp, ‡ B. Korkmaz\* and A. Dervent\* \*Child Neurology Division, Neurology Department, Cerrahpasa Faculty of Medicine, Istanbul University † Private Beyaz Psychotherapy Center, and ‡ Child and Adolescent Psychiatry Department, Cerrahpasa Faculty of Medicine, Istanbul University, Istanbul, Turkey Accepted for publication 31 August 2005

- こどもの流涎コントロール（メルボルン　ロイヤルチルドレンズホスピタルHPより）
- Beyond Picky Eating: Feeding Challenges in Autism Spectrum Disorders Aida Miles, MMSc, RD, LD University of Minnesota School of Public Health and Clinic 4 Kidz [miles081@umn.edu](mailto:miles081@umn.edu) September 2012
- 給食指導に関する教育臨床学的研究　生島博之
- Feeding Problems in Children With Autism Spectrum Disorders: A Review Jennifer R. Ledford and David L. Gast FOCUS ON AUTISM AND OTHER DEVELOPMENTAL DISABILITIES VOLUME 21, NUMBER 3, FALL 200
- 知的能力障害を伴う自閉スペクトラム症児 に対する学級担任との協働による偏食指導 2015 岡 綾子