

令和7年度 母子保健指導者養成研修
乳幼児に対する支援に関する研修

発達障害傾向にある子どもの 偏食とその対応

東京科学大学
水野智美



発達障害傾向のある 子どもはたくさんいる

- ・小学校1年生では8～9人に一人の割合
自閉症、アスペルガー障害、
ADHD(衝動型、不注意型)、学習障害
大きくなるにしたがって割合は減っていく
- ・どの園にもいる。どの学校にもいる。どの職場
にもいる。保育者にも、学者にも、保護者にも。
- ・怖い二次障害

弱



発達障害の診断



強

困っている子どものすべてに支援が必要

発達障害のある子どもの 支援の基本

子どもが**わかる環境**を作ること

気になる子どもは「わかっていない」。
今何をするのか、次は何をするのか、
どうしてそれをするのか、
相手はどういう気持ち
なのか。



「わかる環境」を 作るための指示の仕方

- はっきり、短く、具体的に
- 目で見てわかる手がかり
(絵カード、実物、ジェスチャーなど)
- 指示は、その子が主語になるように
- スモールステップを用いて

「極端な偏食」のある 子どもへの対応



自閉症スペクトラムの 子どもの極端な偏食の例

食べられるメニュー

- ・ごはんのみ
- ・固形物を一切口にせず、
毎食、母親の作る特性スープのみ
- ・枝豆のみ
- ・ごはん、うどん、プリンのみ
- ・ごはん、から揚げ、鮭フレークのみ
など





- ふりかけご飯
 - まぜご飯
 - 炊き込みご飯
 - 雑穀ご飯
 - チャーハン
 - 納豆ご飯
- など

偏食指導の大原則

- スモールステップで挑戦する

1日目: ご飯粒の4分の1粒が乗ったスプーンを持つ

2日目: スプーンを口元に近づける

3日目: スプーンを口の中に入れる

4日目: ご飯粒をなめてみる

5日目: ご飯を2分の1粒にしてみる ...

- 少しでも食べたら褒める

少しでも食べられたら大げさなくらい褒める

絶対にやってはいけないこと

- 無理やり食べさせる

⇒ごはんを食べさせられた次の日から

25歳までごはんを食べなくなった

⇒飲み込まずに口のなかにためていて、
虫歯になった子ども

- こわがらせる

・・・「食べないと病気になっちゃうよ！」

嫌な思い出として残ってしまうと、その後、何年も
その食べ物を食べられなくなることがあります！

食べられるようにするには

- 何が原因で食べられないのかを観察する
- 学校、家庭のそれぞれで子どもの偏食の情報を共有する
- 食べなくても他の人と同じように配膳する
- 長い目で見て対応する



発達障害傾向のある 子どもの偏食の原因

- 感覚に異常がある
- こだわりがある
- 筋力が弱い
- 家庭と異なる環境に不安を感じる
- 食事に関して過去に嫌な経験をした
- 食への意欲がない
- 食べる機会がなかった など

感覚異常の例

触覚

- 茹でた野菜が固くて痛い
- 三つ葉の茎が喉にささる
- 氷が歯にあたると痛い

味覚

- 茹でた野菜が甘すぎる
- 味が混ざるのが嫌だ

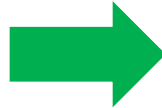
聴覚

- 野菜を噛むときに出る音が不快
- コロッケの衣をかむ音が嫌だ

嗅覚

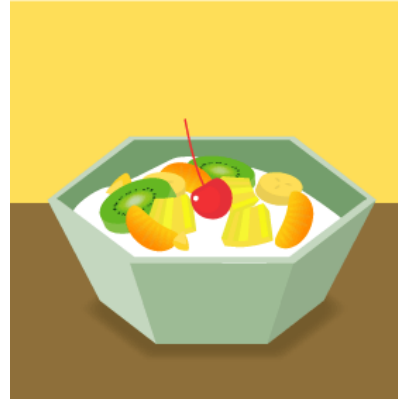
- カレーの香辛料の匂いが不快
- 食缶を開けた時の匂いが不快

味や食感が混ざるのが 苦手な子どもへの対応



- 小皿に分けて味が混ざらないようにする



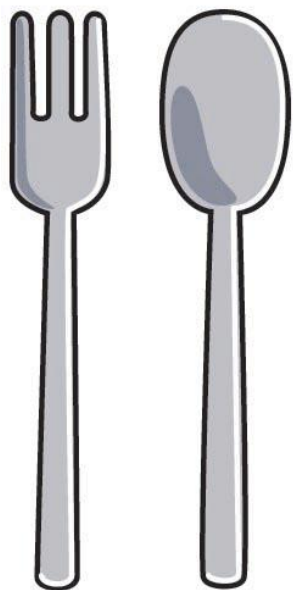


- 具材を分ける



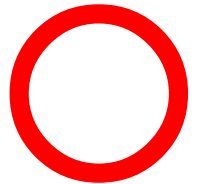
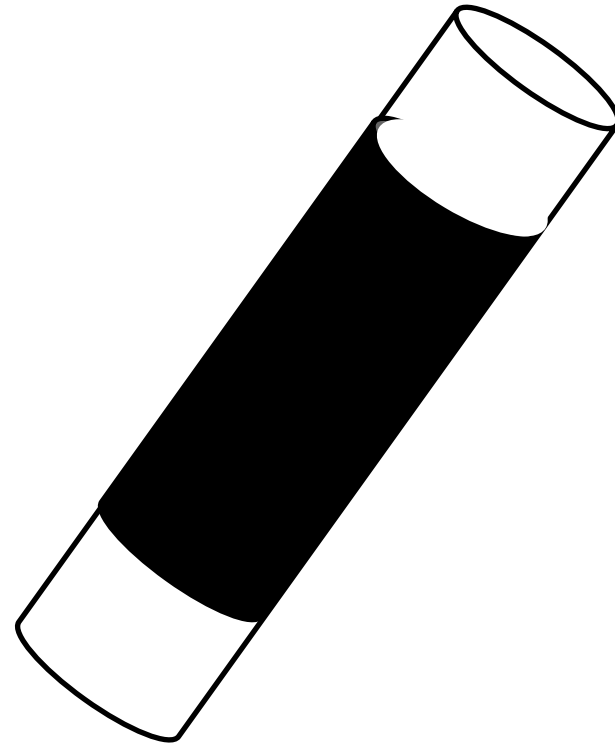
- 食べられる食材にごく少量の別の具材を混ぜる

食器が気に入らない 子どもへの対応



こだわりの例

- 細長い形でなければ食べない
(**形**へのこだわり)



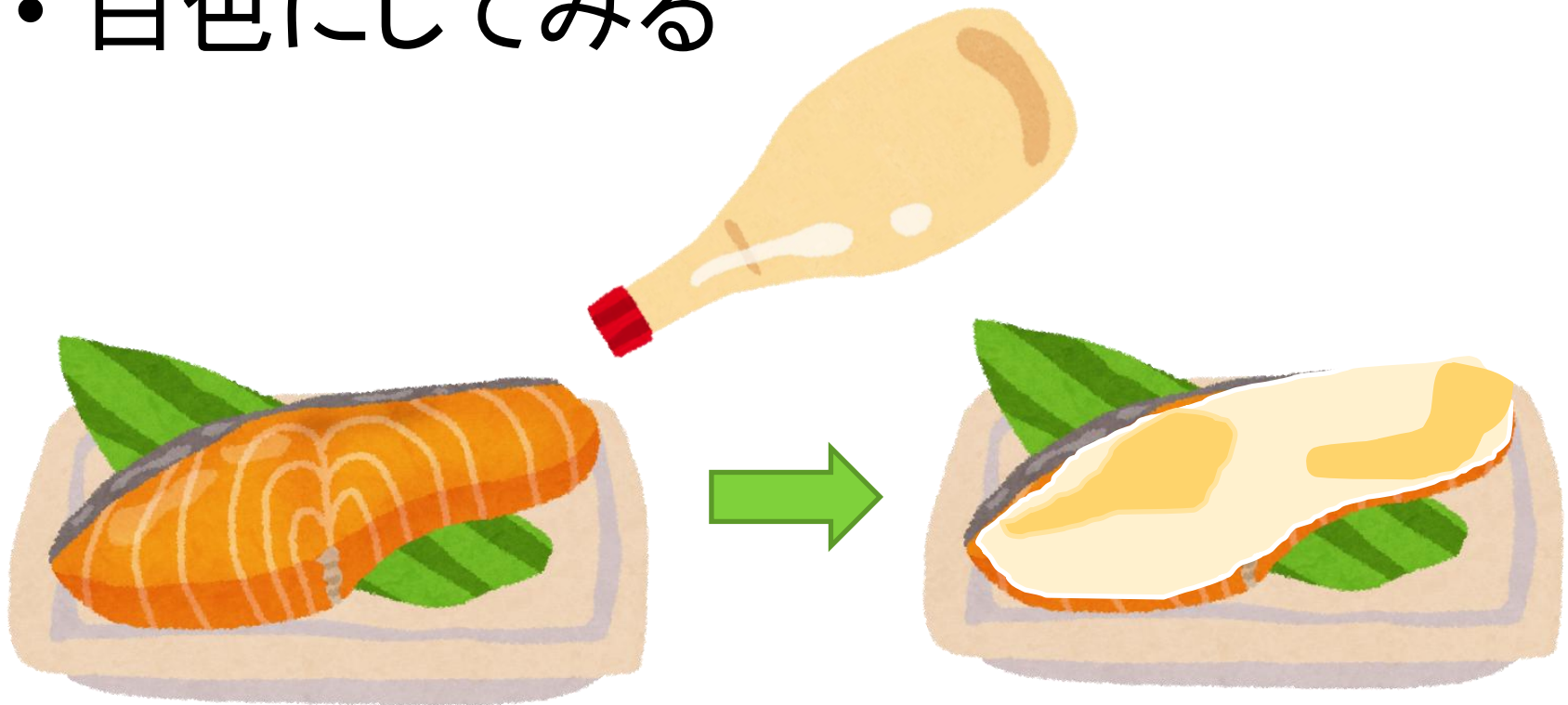
色にこだわりのある 子どもへの対応1

白くないから
食べない！！



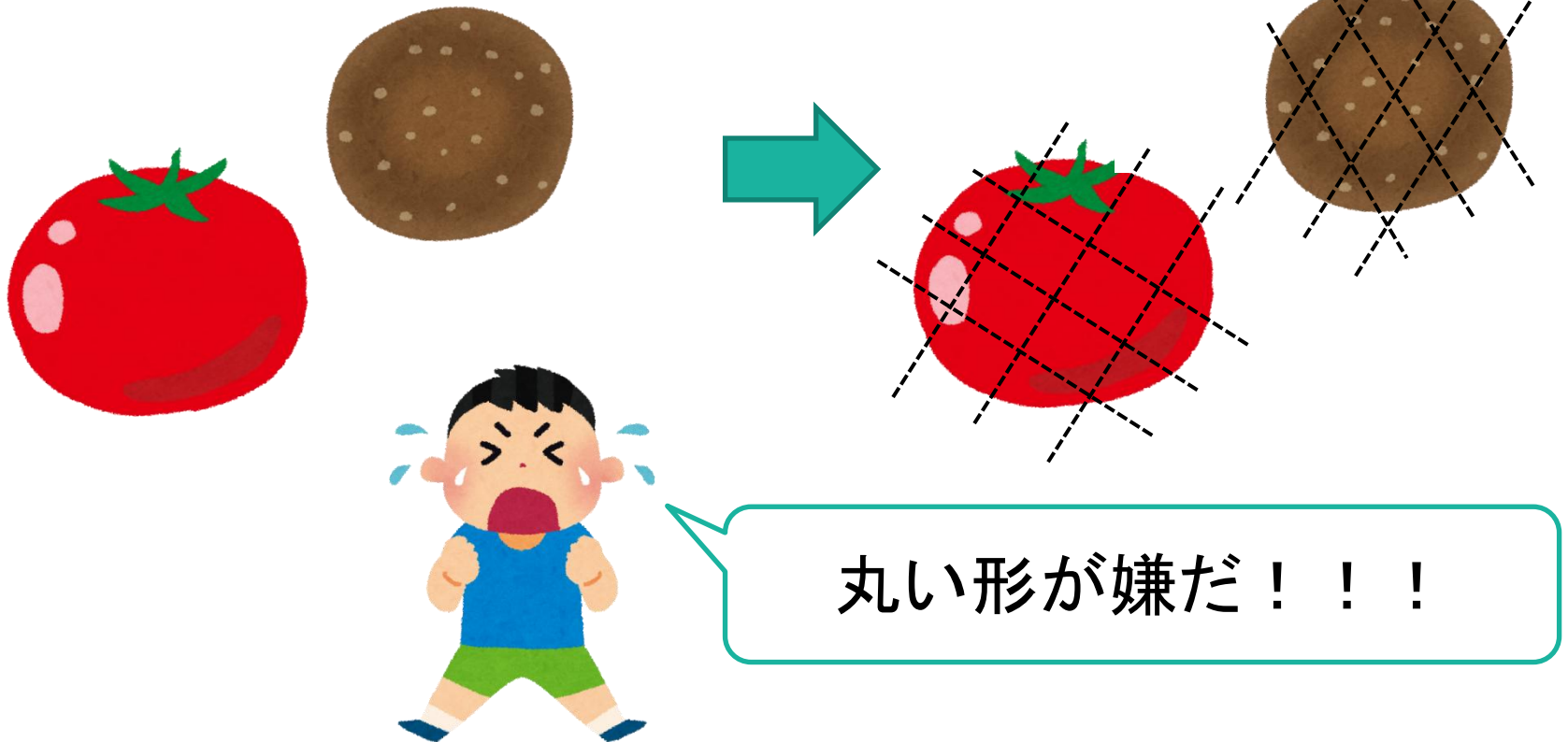
色にこだわりのある 子どもへの対応2

- 白色にしてみる



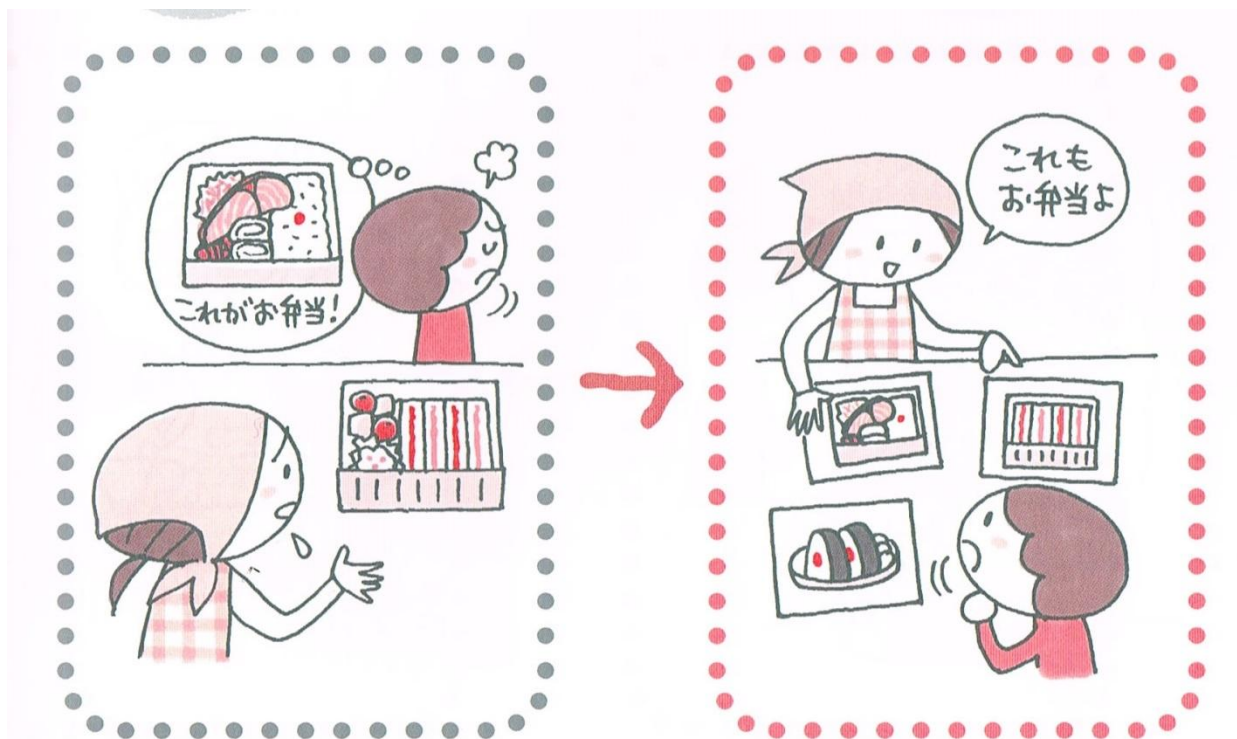
形にこだわりのある 子どもへの対応

- 見た目を変えてみる1



食べ物に思い込みのある 子どもへの対応

- ・ 不安を取り除きつつ、子どもの認識を
少しずつ広げていく



筋力(噛む力)が弱い 子どもへの対応



お肉は硬くて
飲み込めないよお～



or



食事をする環境が嫌な場合

- 色々な料理の混ざった匂いがする
- ざわざわした音が聞こえる など



- 取り除ける刺激は取り除いてあげる
(換気をする、イヤーマフをつける など)
- スモールステップで慣れる練習をする

食べる意欲がない 子どもへの対応

- 少なめに盛り付ける
(一口、二口で食べられる量をよそう。
多すぎると食べる意欲がなくなる)
- 多く盛り付けた皿と少なく盛り付けた
皿を見せて、子どもに選ばせる
- 小皿に分ける
(お皿が空になったら「おしまい」)

手づかみで食べようとする 子どもへの対応

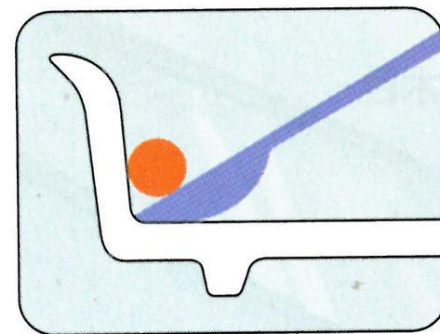
- 発達段階にあった食器を使う
- 大人が一口大に切る、分ける



くぼみが大きすぎると
すくう量が多すぎて
口に入りきらない

手のひらで握る段階の
子どもには、柄が太いもの
のほうが扱いやすい

深さのある
お皿のほうが
食べ物を
すくいやすい



「あと一口」を守って いますか？

- 「あと一口」と言った後、
「頑張ったら食べられるんだから、
もう一口」と言っていないですか？

はい、
もう一口



あと一口って
言ったから
頑張って
食べたのに！

END

ご清聴ありがとうございました