

# 食育の豆知識

関心があっても実際にはあまり知らない「食育」についての豆知識を紹介！  
専門家の先生が教えてくれます。

## 気になる食行動「原因と対策」

遊び食べやむら食いなど子どもの気になる食行動について原因と対策を解説します。心当たりがあれば、無理のない範囲で早速実践してみたいかがでしょうか。

### 遊び食べ

#### <原因>

- 空腹でないのに食事を与えている
- 好きなテレビ番組を放映している
- 目に見えるところにおもちゃがある など

#### <対策>

食事の時間の前に、水以外を口に入れることがないように気を付ける。食事に集中するには、食卓周りをきれいに片付ける事と、ママ自身もスマホなどで気をとられないこと。



### むら食い

#### <原因>

- いつもより外遊びをしなかった
- いつもより朝の起床が遅かった
- 風邪気味で、口内が荒れている

#### <対策>

空腹の状態では食卓に向かうことが最も効果的。普段の生活が規則正しく、適度な運動量が大事です。



### 少食

(普段の食事量に比べて少ない)

#### <原因>

- おやつを食べすぎている

#### <対策>

おやつと食事の量とのバランスを適正に保つこと(1回の食事4に対しておやつ1程度)。食事時間とおやつ時間の間隔を最低2時間にする。

### よく噛まない

#### <原因>

- 子どもの歯の発達に合わない、柔らかすぎる、または固すぎる食べ物を与えている

#### <対策>

おやつに「野菜スティック」や「りんご」などを与えて、大人がいっしょによく噛みながら食べる。「よく噛むとおいしいね」と声かけしながら一緒に食べる。

## <先生からのアドバイス>

子どもには個人差がありますので、全てが上手くいくとは限りません。気になる食行動があったとしても、基本的には子どもが楽しく食事ができていれば大丈夫です。ママも規則正しい生活を送っていれば、子どもに良い習慣は身に付きます。くれぐれもスマホなどに気を取られて、子どもが嫌いなものを食べたり、しっかり噛んで食べたりといった、子どもの些細な頑張りを見逃さないようにしたいですね。

## 今月の豆知識

## 食にまつわる幼児の問題行動

<対象年齢> 2～6歳

### 母

親の食事に対する積極的な意識や子どもとコミュニケーションをとり密

接な関係を持つている態度は、家での食事の満足度などの子どもの好ましい食事態度の形成と関係していることがこれまでの研究でわかっています。食事は単なる栄養摂取の場ではなく、親子が相互に関わり合う場として重要な生活習慣の一つです。家族が食卓を囲んで楽しく食事をする事は、こどもの成長過程に必要と言えます。一方で、母親が幼児の食行動として問題だと考えている行動に、遊び食べ、むら食い、小食、よく噛まないなどがあり、これらを原因として料理が辛いと感じ

料理が辛いと感じるのは子どもの食行動にあり!?  
食事環境を見直して親子で楽しく食事をしよう

じているママが多い、そして料理に対する感情としてメニューが思い浮かばない、めんどうくさい、などが沸き上がり、その結果料理がおっくうになるという悪循環が報告されています。子どもの食行動に過敏に反応しすぎてママがストレスを感じることが、食事を楽しくしつけない原因になります。幼児の食習慣の形成としつげができるように、わが家のルールを決めて、ママがストレスを感じないような食事環境を見つけれられるといいですね。



●監修  
丸山 智美先生

金城学院大学 生活環境学部食環境栄養学科教授。管理栄養士の立場で様々なライフステージの女性を対象とした実証的研究や、健康を維持増進するメニューの開発なども行っている。



金城学院大学

愛知県名古屋守山区大森2-1723

☎052-798-0180

www.kinjo-u.ac.jp