

# 子どものごはん🍴

Vol.05

まる飲みしている？  
なんでかまないの？

子どものかむ力を育てるには、発達に合わせて食品の形や大きさ、硬さを変えていくことが大切です。加えて、食べさせ方にも注意しましょう。

## 7〜8カ月頃に多い まる飲みの相談

離乳食初期のポターージュ状のものは、すぐに飲み込み口をあけて催促する様子が見られます。これは上手に飲み込めるようになり、食べる意欲があることの表れです。次はみじん切りにした、舌でつぶせる硬さのものを加えましょう。食べさせ方は、スプーン上の食べ物をよく見せて、「かぼちゃだよ」などと声掛けし、一呼吸おいて下唇の上にスプーンをのせるようにします。飲み込んだことを確かめてからゆっくり与えることは、口の中に食べ物をとどめる練習になります。にんじんやコーンなどはそのまま排せつされるのでまる飲みをしているのでは、と心配

になります。上手に飲み込んでいけるなら心配ありません。いろいろな食品を試すことは、かむ力を発達させてくれます。

## 9カ月以降の奥歯が生えそろうまでは 歯ぐきでつぶせるものを

口に入った食べ物を舌でつぶせないと感じたら、歯ぐきに移動させてつぶすことを覚えていきます。練習の途中なのでかまわずに飲み込んでしまい、えずくこともありますが、誤嚥・窒息が心配だからといつまでも軟らかいものばかり食べさせていては、かむ学習ができません。肉や葉物野菜などはとろみをつけ、根菜などは軟らかくなるまでよく煮込みます。1cm角切りのように歯ぐきにのる大きさにすると、かむ練習になります。

## 幼児期のまる飲みには どう接するか

カレーライスやおじやのよ

うな1品だけよりも、献立の基本である一汁二菜のように品数をそろえると、さまざまな食感や味わいがあるので自然にかむことを経験できます。ひと口ごとに水分で流し込むような食べ方をしないように気を付けましょう。

3歳以降になると食卓を囲んでおしゃべりしながら食べるようになるので、テレビなどを消して、大人と一緒に楽しい会話をしながら食べましょう。子どもが食べ物を口にしたときに「どんな音がするかな?」「どんな味がするかな?」と声掛けすると、カリカリ、サクサク、甘い、すっぱいなど感じたことを言葉で表現するようになります。このように関わっていくと自然にかむようになるので、楽しい食環境を整えましょう。

※汁物、肉や魚などの主菜、野菜などの副菜からなる献立のこと。「一汁三菜」は副菜を2品にしたもの



※ PROFILE ※  
おおた ひろこ  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

次回はお話  
「読者からの質問にお答えします!」の予定です。お楽しみに!

