

子どもの食の困難と その対応支援について

医療法人社団湧泉会 ひまわり歯科

管理栄養士 藤井 葉子

1

内容

- 発達障がい者（児）の食の特徴と原因について
- 偏食の原因の把握の仕方
- 原因に応じた食事の対応
 - 口腔・感覚特性・栄養
- 保護者の支援について
- 最後に

2

経歴

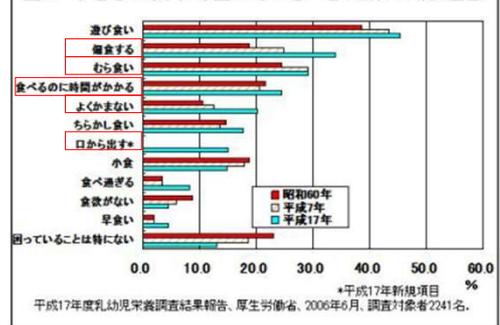
- ・平成6年 広島市皆賀園
(障害者通所施設就労支援・生活保護支援)
- ・平成12年 救護院
- ・平成16年 広島市西部こども療育センター
- ・平成23年 グループホーム、ケアホーム入居者食生活栄養支援のあり方に関する調査研究について
- ・令和5年 ひまわり歯科・複数の福祉法人等でのフリーランスで勤務



3

保育所における食事提供ガイドライン 平成24年

図8 子どもの食事で困っていること(1歳以上、複数回答)



4

偏食とは

食物の好き嫌いは誰にでも多少はありますが
発達障害児の偏食は

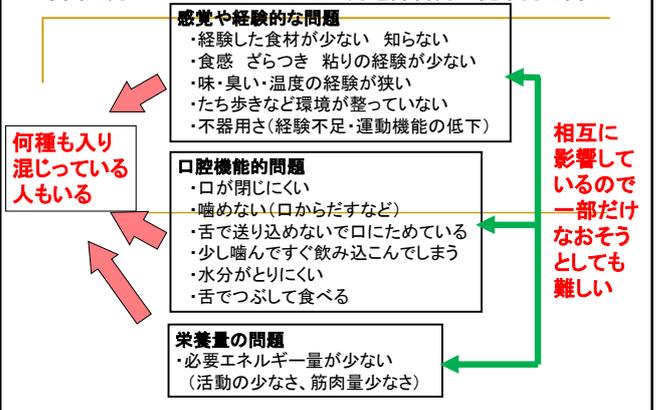
- ・普通の好き嫌いとは次元が異なり、数種の食品(料理)しか食べないこともあり
- ・経年により改善され難く、逆に、嫌な経験から食べられる種類を減らすこともあります。
- ・健康に影響を及ぼす可能性がある



5

食べにくさに影響する問題

原因を見つけてアプローチする発達障害児も健常児も同じ



6

口腔機能の発達が不十分なことが偏食につながっていることも多い

つぶし食

1. 舌でつぶす

2. 舌でつぶす

3. 舌でつぶす

● 舌の発達からず

● 舌の発達からず

● 舌の発達からず

押しつぶし食

1. 舌でつぶす

2. 舌でつぶす

3. 舌でつぶす

● 舌の発達からず

● 舌の発達からず

● 舌の発達からず

軟らか食

1. 舌でつぶす

2. 舌でつぶす

3. 舌でつぶす

● 舌の発達からず

● 舌の発達からず

● 舌の発達からず

普通食

スティック食

噛めていてもすりつぶしができていない子が多い

7

4. 運動発達と食べる力の育ち関係

食べる機能は生後獲得していく

経口摂取準備食 → 初期食 えんげ → 中期食 押しつぶし → 後期食 ぞしゃく → 幼児食 操作Etc

乳食 → 介助食 → 手づかみ食 → 一人食

定額 → 寝返り → お座り → はいはい → 伝い歩き → 歩行

重なり合いながら発達

自食と介助のバランスが重要

横浜市総合リハビリテーションセンター
理学療法士 永井 志保 資料参照

8

最近のベビーフードは2歳まであり種類が豊富だが、形態が変わらない

7~9か月

9か月~1歳

1歳~2歳

9

なぜお粥やご飯におかずをまぜるのか なぜ混ぜない方がいいのか

ご飯(お粥)

味が同じ

物性が同じ

粘度がありまとまる

おかず

味がいろいろ

物性が様々

ざらつき

ねばり まとまり

ばらつき

違いがわからずに食べられる

おかず単独でも食べやすい形状を作れば 混ぜなくても食べられる

普通食で固形物を口元にもっていきと固形物怖がる
口に入れた時のいろいろな味に対応できない
口に入れた時にばらつものや物性の変化に対応できない
味の無いご飯をたべたがらない

* 混ぜた物と一部混ぜないようにし、だんだん増やす

10

噛むか飲むかの判断がずれてくる

舌でOにあてて飲めない

舌でOにあてて飲めない

舌でOにあてて飲めない

大きなものを飲む機会を減らすのが、噛めるために大事

急いだり、噛む力が不十分で細かくなっていないものを飲んでいたらだんだん大きい物も飲める判断になる

飲む

飲む

丸呑み、早食い

つまらせる → 偏食

噛めていたのに噛まなくなって、つまらせる

11

飲みやすいメニュー

硬くなく、繊維やばさつきのない噛みやすいもの

ヨーグルト、バナナ、カレー、うどん、ご飯に混ぜる汁物、卵豆腐、牛乳、プリン、ゼリー

12

コップで飲むとき

コップ飲み練習の時や離乳食の時など、しっかり唇が閉じるように食べさせ、すすってしまわぬよう、こぼれにくいタイプのコップは、口が閉じないで上を向いて飲みがちなので唇の閉りを確認してみましょう。





マグや哺乳瓶でとると



正しい飲み下
正しい飲み下

図1 ストロローの先端の位置
乳首が閉じている状態で、ストローが口の中に入らずに舌の上に乗ってしまい、舌がはき出して飲みこめなくなってしまう。




図2 ストロローの先端の位置
舌の裏は先端を噛んでしまいます。これはストローの先端が口のなかに入っています。舌の裏のように、噛むことなく口唇のみでとらえます。



子どもの食べる機能的障害をハビリテーション出典

栄養状態や水分の状態がひどく悪い場合は別です

13

一口量が多い、次々に口に入れて早く食べてしまう

食べるのが好きで、早く食べたい。口の中に食べ物があるが、次が食べたくて、早くのみ込んでしまう
道具操作が上手でないと前かがみになり、流し込んでしまう
口に入っている感覚がわかりにくい

- ・すくいやすい食器に少しずつ入れて口がからっぽになったら次をあげる。
- ・口がからっぽになる感覚を意識してもらう。
- ・わかりにくい時は鏡などを利用する
- ・間がもたない時は、どれにするか選んでもらって間を作る





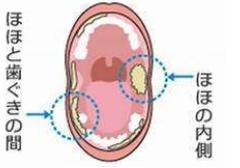




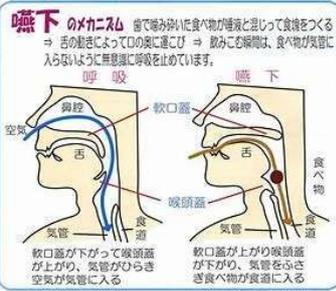
まだ道具操作がうまくできない → すくう量を教える

14

十分に噛めていない、舌の動きが悪いと窒息のリスクも高くなる



舌の動きによって口の奥に食べ物が入らないように無意識に呼吸を止めています。



嚥下
呼吸

軟口蓋が下がって喉頭蓋が上がり、気管がむらさき空気が気管に入る

軟口蓋が上がり喉頭蓋が下がり、気管をふさぎ食べ物が入る

乳幼児の気管の太さは0.94~1.08cm
気管の長さは4.5~5cm

気管は長さ10~13cm 直径約2cm

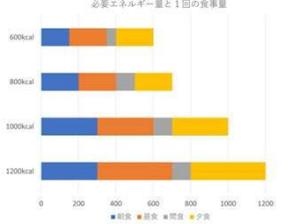
15

栄養的な問題 食べる量の把握

年齢等からの一般的なエネルギー必要量(食事摂取基準身体活動レベルII)の7割くらいのエネルギーで十分な子どももいます。(個人差あり)

3~5歳 一般的なエネルギー量 1250~1300 kcal
なぎさ園児エネルギー量 800~1300 kcal

6歳 一般的なエネルギー量 1450~1550 kcal
なぎさ園児エネルギー量 900~1300 kcal



必要エネルギー量と1日の食事量

16

食に興味がないのではなく必要なエネルギーを満たしている(両方1000Kcal同じぐらい)

朝 2本210kcal 2本80kcal

昼 1玉220kcal 110kcal 35kcal

間食 10g55kcal 100ml69kcal

夕 150g250kcal 1P100kcal

1個90kcal 1個80kcal 3個15kcal 1個60kcal

1/2玉110kcal

1枚35kcal 100ml 69kcal

100g170kcal 120kcal 70kcal

17

1000 Kcalの場合(療育センター800~1200 Kcal)

朝ごはん	200
給食	400
間食	100
夕食	300

健康児 1~2歳児で900kcal
3~5歳1200~1300kcalぐらい
6歳1400~1500kcalぐらい

牛乳120cc 80kcal

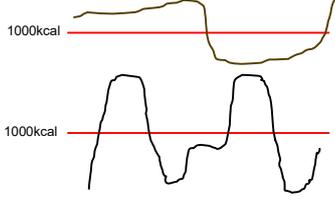
インスタントラーメン 445kcal

うどん1玉 220kcal

1個90kcal 1本100kcal以上

1本 80カロリー 1個70kcal

1本80カロリー たこ焼き 440kcal



18

太りすぎや偏食改善には どれを食べても同じカロリー

50g 350g

鶏もも肉40g

豚肩ロース30g

牛乳120cc

19

中学生で肥満の人。幼児期にすでに肥満のことが多い。幼児期肥満のちの肥満可能性5倍

↓

成人肥満

↓

糖尿病などの生活習慣病発症しやすい

図1 Absolute rebound の開始年齢別に12歳までのBMIの変化を示したもの(文献2,3)
 Aは開始年齢が早いほど2歳以降のBMIが高い
 12歳でBMIが高い小児はA開始年齢のBMIは必ずしも高くない
 幼児肥満ガイド参照

20

コントロールしきれない

- 毎月1kg増 毎日250kcal多い
- ヤクルトで薬 150kcal→ダカラにかえる
- コーラス→カロリーオフなジュースに変更
- マックやモス、たこ焼きはカレンダーでたべる日をわかるように
- 鍋は肉、豆腐を少なく、野菜増やす
- 体重を計る
- 食べ物以外の楽しみ
- お手伝いでほめる

21

血糖値の動き(食べ物によって違う)

食後血糖値(白米飯&肉)

22

Aさんの病状

- 身長165cm 体重82kg
- BMI 30.1(18.5以上25未満:普通体重 25以上30未満:肥満1 30以上35未満:肥満2)
- ヘモグロビンA1c 入院時 8.2 退院時 6.4

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c	6.2未満	6.2~6.8	6.9~7.3	7.4~8.3	8.4以上
空腹時血糖値 mg/dl	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
食後2時間血糖値mg/dl	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	

23

口腔感覚対応食ができるまで

子ども達が安心して様々な食材を食べられるように各々の口腔感覚や特性にあわせた給食の提供食です。Aくんとのお会い

口腔感覚対応食を試してみると

対応にある程度のパターンがありそう……

- カリカリもだんだん大きくなっていくと普通食に手がやすい
- 繊切状のものが好きで、揚げ物が苦手で噛めない子がいる
- 料理ごとに覚えていて揚げ物の苦手な子はカリカリは難しい
- 好みの調味料を付けると食べられるものが増える子がいる

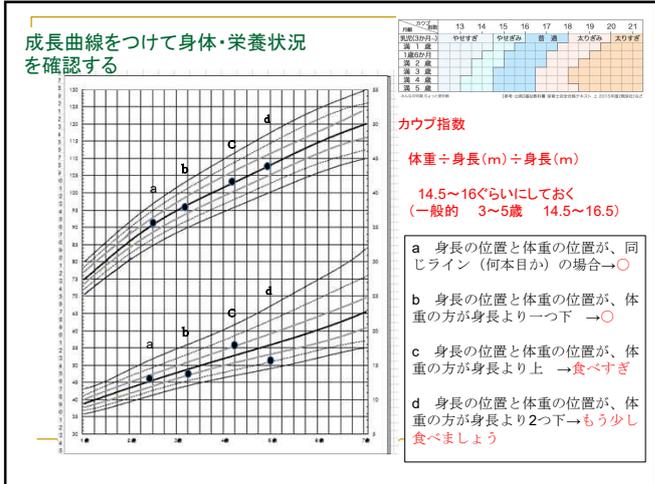
24

栄養面から見た問診のとり方具体例

食べられるものリスト ()

食べられるものリスト	食べられる	食べたもの
ごはん	ごはん 親子丼 おにぎり たけのこ 湯 丸	
めん	めん ミートそば 冷やし中華 うどん	
パン	スナックパン	
肉	ハムバーグ ミートボール ウィンナー どぼろ 火腿 ウィンナー	
魚	魚につけ	
豆腐	納豆	
卵	卵焼き コーンと卵の炒め物	
加工品	牛乳 チーズ	
乳製品		
いも	コロッケ	
野菜	カレーうどん シチュー カボチャラタト	
果物		
その他		
汁	にんじんスープ	
お菓子	たべっこ動物 ドーナツ	
飲み物	ジュース ヤクルト	

31



32

発達状況の確認

発達の状況	合うと思われる支援
10か月前後 口腔内過敏が多い 感覚遊びの段階	安全安心の信頼関係を大人とつくる 食べられるメニューを用意することからスタートする。
1歳すぎごろ こだわりが強い マッチング 単語理解	形や味を統一するなどわかり易くする
1歳半から2歳頃 言語指示理解 ルーティンの活動 視覚優位	「これを食べたらこれが食べられるよ」といった かけひき 花丸 シール 食品カード

対応の仕方は
 乳児、未満児、以上児というよりは、
 乳児の場合は口腔機能の問題が多いが
 個人差があるので発達年齢を参考に対応を検討した方がいい

33

	8月3日	8月4日	8月5日
朝	食パン ウィンナー ミニマト ヨーグルト 牛乳	6枚切り1/2 20g 2個 80g 150cc	食パン ウィンナー ミニマト ヨーグルト 牛乳
昼	ごはん さけ けんちんじる ぶどう 牛乳	100g 2切れ 汁のみ 1個 100g	うどん フライドポテト 麦茶
間食	じゃがりこ 牛乳	30g 150cc	2本 130g 100cc
夕	ミニマト とりの照り焼き 塩サバ 麦茶	6個 100g 20g 150cc	カレー 麦茶
		ミックス ジュース	200cc
			ブリッツ スポロン
			15g 100cc
			カレー 麦茶
			1/2杯 100cc
			餃子 麦茶
			5個 100cc

34

	5月19日 552kcal 食事量少ないパターン	5月20日 945kcal	5月21日 768kcal
朝	おやこ丼 バナナ お茶	食パン バナナ ヤクルト	食パン バナナ ヤクルト
昼	給食 中華そば	オニギリ(リ) 中華スープ ミートボール バナナ お茶	なすとひき肉 おわん1杯 お茶
間食	クッキー お茶	クッキー	チョコレートケーキ お茶
夕	ふりかけごはん 豆腐ハンバーグ わかめスープ お茶 ひじき煮物	なすとひき肉 お茶 中華スープ	おわん1杯 ご飯90g なす x 1杯 x

ヨーグルトに変更甘い物間食に

35

普段食べている量をおおよそ聞く

摂りすぎているところを伝えるだけで、むら食いや偏食がよくなることも多い
 (gでなくても1切れ、1杯などだいたい量で聞くのも大丈夫)

朝	食パン ウィンナー ミニマト ヨーグルト 牛乳	1枚 1本 2個 1個 コップ1杯
昼	ごはん さけ けんちんじる ぶどう 牛乳	100g 2切れ 汁のみ 1個 100g
間食	じゃがりこ 牛乳	30g 150cc
夕	ミニマト とりの照り焼き 塩サバ 麦茶	6個 100g 20g 150cc

36

偏食傾向チェックリスト		感覚	形態	なれたもの
	白いごはんが好き	✓	✓	✓
	味付けごはんが好き (のり、ふりかけ、納豆なども)			
	麺類好き			
	パンが好き			
	カレーが好き			
	ジュースまたは牛乳は好きだがお茶は苦手	✓		
	果物が好き			✓
	醤油・ソース・ケチャップ・マネズミなどつけるのが好きなものがある		✓	
	味噌汁が好き			✓
	ねっとりしたもの苦手	✓		
	スナック菓子、フライドポテトが好き			
	揚げ物が好き	✓	✓	✓
食材が混じりあった料理が苦手	✓	✓		
繊切りのものが好き		✓		
見て食べる食べないを決める				
同じ食材でも食材の切り方が違うと食べない		✓		
同じ食品・料理等を多く食べるの嫌い				
牛乳・ジュースなどをよく食べるの嫌い				
質問項目数 19/27=70.4%		59%	60%	

37

内容

- 発達障がい者（児）の食の特徴と原因について
- 偏食の原因の把握の仕方
- 原因に応じた食事の対応
 - 口腔・感覚特性・栄養
- 保護者の支援について
- 最後に

38

口腔機能的な食べにくさとは

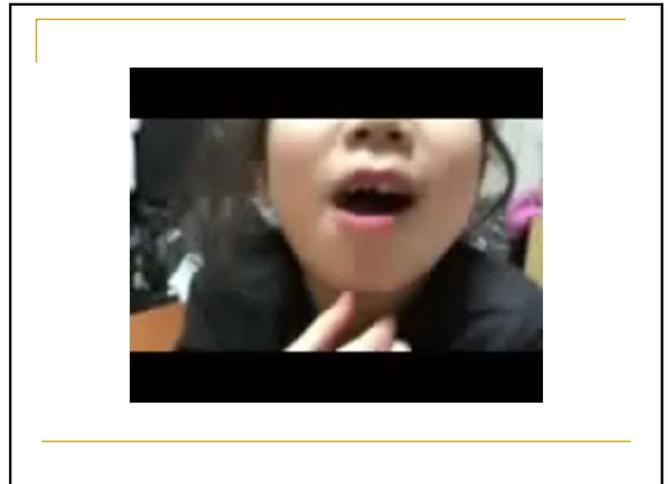
食べているときの口腔の動き

咀嚼している
舌でつぶして食べる

口角が左右どちらか上がる
唇が一文字

大人も舌でつぶしたり、食べ物によって切り替えながら食べている

39



40



41

食材がわかりにくい

白い物 噛まなくていい
味が薄い

茶色い物 噛みやすい
固め
味が濃い

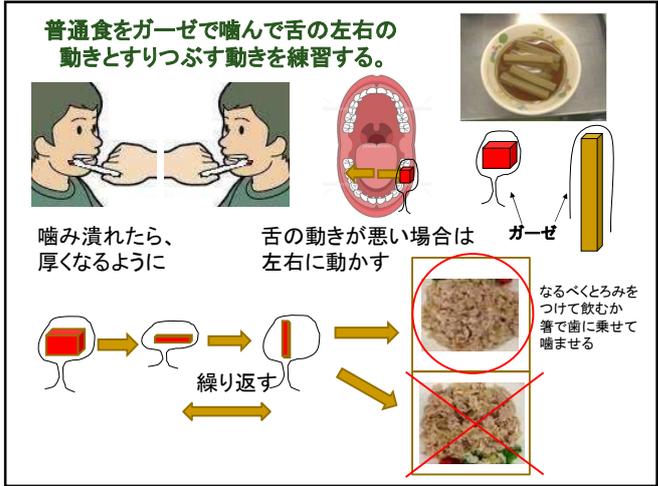
緑の物 噛みにくい
味が色々

1. 先行期
視覚・嗅覚・触覚などにより
食物を感知し、口へ運ぶ時期。
「これは食べ物だ、噛もうだな。」
「これは食べにくいかな?」など
と、判断する。

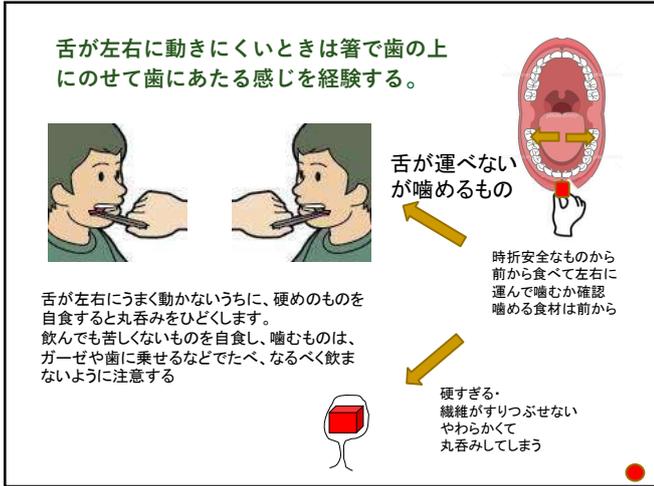
42



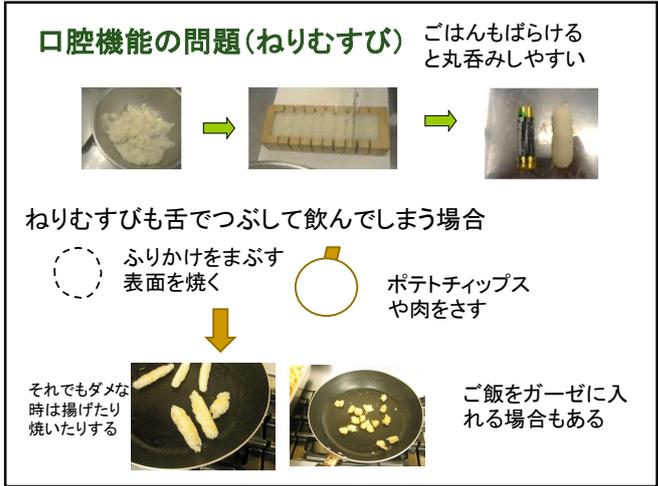
49



50



51



52

うまく嚙めないにも種類があります
(奥歯ですりつぶし、しっかりかめるように)

舌が左右に動かさず歯に運べない
嚙む力が弱い
嚙むめるがすりつぶしができていない
(繊維質のものが食べれない)
嚙む回数が少ない(長く保持できない)
硬い物は嚙めるが、軟らかいものは嚙めない
(食材によって嚙めたり、嚙めなかったりする)
唇が離れた状態で嚙んでいる

53

内容

- 発達障がい者(児)の食の特徴と原因について
- 偏食の原因の把握の仕方
- 原因に応じた食事の対応
口腔・感覚特性・栄養
- 保護者の支援について
- 最後に

54

自閉症児の偏食の大きな原因は

自閉症は、脳の機能障害によって起こる発達障害のひとつと考えられています。

- ①社会性
- ②コミュニケーション
- ③イマジネーション
- ④感覚調整障害(過敏・鈍感)
・不器用など
- ⑤口腔機能問題(咀嚼・すりつぶし)
- ⑥必要エネルギー量が低い



栄養の偏り・肥満になりやすい
家族、本人の生活し難さ



55

自閉症児のグループ分けと対応と特徴

小児の精神と神経平成26年

	子どもの摂食状況	対応	特徴
グループ1 感覚で選ぶ	揚げ物やスナック菓子を好む。 触って食べるものを決めることが多い。 温度、味の濃さなど刺激の強いものを好む。 視線が合わないことが多い。	給食の食材を揚げるなど食べられるものを提供し、好みの食感・触感・味・温度・色・匂いに変える。 感覚に合わせて少しずつ普通食に近づくよう変化させながら食べ過ぎるものを減らす。	・知的障害が重度 ・感覚的遊びの段階 ・口腔内過敏が強い
グループ2 形態で判断	繊切り、粒々など好みの形状で選ぶことが多い。 好みの味付けがある。 少しずつ食べる傾向あり	繊切りにするなど、切り方やこだわりを活かした好みの形態にする。 好みの味付けや調味料をかけることで食事がすすむことも多い。 同時に食べ過ぎるものを減らす	・知的障害が中度 ・こだわりが強い傾向
グループ3 なれたものを食べる	食べた記憶のある食材、料理のみを食べる。(調理法で色や形の変化しにくいものを好む。 パッケージで決めることが多い)	家で食べるものを復元する。 食材をわかりやすくする。 好きなものとひきかえ食べられるものを増やす。 同時に食べ過ぎるものを減らす。	・K式発達検査において認知適応が2歳を超えたものが多い ・視覚優位で予測のつき難さがある

* 環境に影響を受けるグループは好みの環境に合わせてながら通常環境に少しずつ慣らしていきます。

56

G1 感覚で選ぶ



- ・ほうれんそうやきゅうりなどの野菜をカリカリに揚げる
- ・カレーはどろっとして苦手な場合は、春巻の中にカレーのルーをいれて少しずつつくっていく。
- ・めんは、かために揚げて少しずつ炒めるなど軟らかくしていく
- ・給食のいろいろな素材を薄いから揚げやフライにする



好みの食感・触感・味・温度・色・匂いに変える



57

カリカリ食の作り方

カリカリ食のつくり方

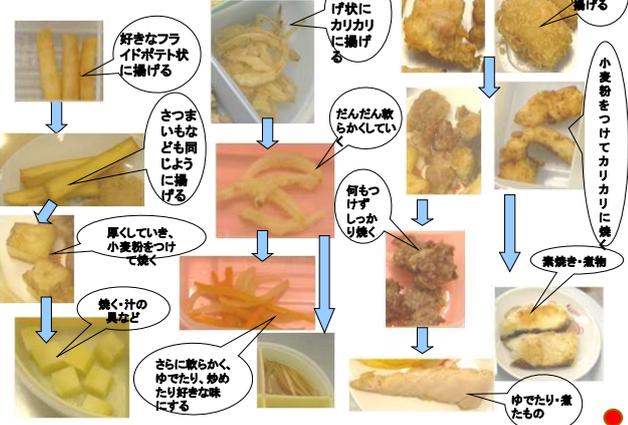
カリカリ食はスナック菓子、揚げ物を好む場合に使います。G1の感覚選ぶやG2の形態で選ぶ子どもにも好まれ、G3のなれたものを選ぶ一部の子どもには好まれないこともあります。初めカリカリ食を食べなくても、食べ過ぎているものを減らすと食べ始めることが多いです。1つの食材につき1個にします

材料 小麦粉50g 水80g 塩少々 油適宜 揚げたい材料
カリカリ食は以下の5つの作り方があります。

- ④ 素揚げ 何もつけないで揚げ、塩をふる
- ⑤ 小麦粉をつけるだけ
- ① 小麦粉に塩を入れて、材料をまぶし120~125度で揚げる
- ⑥ 天ぷらにして揚げる
- ① 小麦粉50gに塩を入れ、水を80g入れて混ぜ、材料につけて120~125度で揚げる
- ⑦ フライにして揚げる
小麦粉50gに塩を入れ、水を80g入れて混ぜ、材料につけ、それにパン粉をつけ、120~125度で揚げる
- ⑧ フライパンで焼き、塩をふる

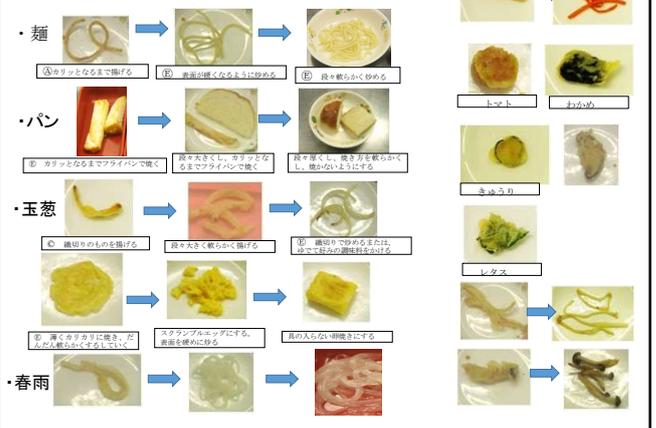
58

食事の変化(カリッとした感触を手で確認して食べる)

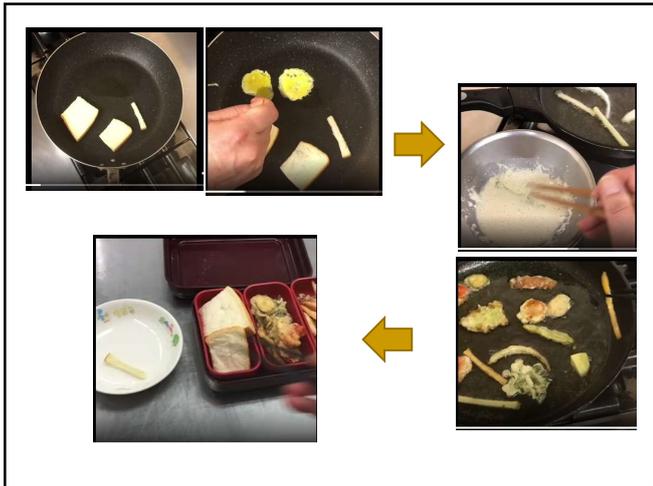


59

食事の変化(硬いものから軟らかく) 市販品は出来栄が一定で感覚を広げにくい。ちょっと違うけど食べようが感覚を広げる



60



61

料理を作れない

水分を入れて電子レンジにかけて味噌や調味料をいれる

惣菜を小さくカット 冷凍 フライパンで焼

お菓子を少量 食事につけるから始める

62

G2形態で判断

(例)

- ・食べない汁の具などを、繊切り状にし、炒める
- ・食べない肉、魚を、細い線状の唐揚げだと食べたりするので、細く切り揚げる
- ・食材を分けて、小皿に見えやすく盛り付ける
- ・小さく点々にする
- ・茶色く煮る
- ・好のみの調味料をかける

切り方の工夫、家での調理法をまねるなど、(食べることができるもの)と認識できるような調理法にかえる

63

G3なれたもの・限られたものを食べる

料理で覚えている場合はその料理を少量つける。手づくりであることが必要。既製品はだめ。うまくできたり、できなかったりすることが感覚を広げる。(カレー、焼きそば、コロッケ、ハッシュドビーフ、味噌汁、煮物など) 食べられるようになってきたらなくす。

食材がわかりやすいと理解しやすい。手を出したものを継続してだす。食べられるものを励みに、苦手なものをごんばる

64

G4環境刺激に影響

・ついたてなどを使用し刺激を減らす

・早めに給食に入り食べ始めることで、その後は人数が増えても影響を受けにくい。

食器が変わると食べられない場合

環境刺激の整理で食べることができる(場所・食器・人・気温)

給食の横で食べる

みえるところに置く

食べられるものを用意して家の食器で食べる

給食の食器に目の前で少しずつ入れながら食べる

65

子どもが知っている食材だとわかるようにする

- ・食材を分かりやすくする。食材をあまり重ねて盛らない
- ・食材ごとに分けて盛る
- ・別皿に少しずつ盛る、食べられるものだけ盛る
- ・ポテトサラダを和える前にじゃがいもをよけておく
- ・マーボー豆腐の味をつける前に豆腐をとっておく
- ・マヨネーズ焼きなどの魚にマヨネーズをつけない

66

カレー別かけ、炊き込みご飯

おかわり

67

感覚をもどさない(将来食べた方がいいもの为目标に)
 覚えたら味を薄く、苦手なものは好きな味を濃く

感覚的に強い	感覚的に弱い
カレー のりやふりかけごはん	白いご飯
菓子パン トースト ホットケーキ ピザ	食パン(焼かない) ロールパン
インスタントラーメン 焼きそば	うどん 味の薄いイスタパティ
揚げた肉 煮物の肉 ウインナー ベーコン	味の薄い炒めた肉 汁の肉
揚げた魚 刺身 干した魚 煮魚	焼いた魚 薄味に煮た魚
薄焼き卵 よく焼いた卵焼き プリン	厚焼き玉子 ゆで卵 かきたま汁
マーボー豆腐 揚げ豆腐 冷奴(醤油)	汁の豆腐 薄く煮た豆腐
きんぴら ドレッシングのサラダ 煮物野菜 野菜ジュース	汁の野菜 塩コショウの炒め物
チーズ ヤクルト カルピス ジョア	ヨーグルト 牛乳
果物のジュース 果物のゼリー	生の果物
炭酸 牛乳 ジュース ペットボトルのお茶 冷たいもの 熱いもの	お茶 水 温度にこだわりがない
ポテトチップス スナック菓子 あめ グミ チョコ 甘味塩気の強いもの	味の薄い、硬くないもの

飲むヨーグルト・紅茶・ココア100から0%に徐々に減らす

68

汁のすすめ方(果物は目の前で絞る)

①指で口につける
 ②スプーン1杯〜だんだん増やす
 ③だんだん増えたら少量入れてからつぽにす
 ④からつぽが習慣いたらだんだん多くする
 ⑤多く飲めるようになったら具といっしょに食べる練習

具と汁を分ける食べれる具があれば汁の味が少しわかる

果物は目の前で絞る

69

牛乳のすすめ方

①白くないものは1ml牛乳を入れる
 ②水や飲むヨーグルトに10ml入れ替える
 ③気にしないでスムーズに飲むようになったら、10mlずつ増やして入れ替える
 ④なれてきたら、家でも同じ濃度のものを飲むようにする

牛乳パックに入れるものを決める
 今飲めているもの
 ・水→水+牛乳
 ・ジュース→水+砂糖6gぐらい
 ・お茶→粉末レモンティー少量+水
 ・ヨーグルト→のむヨーグルト
 ・ココア+砂糖6gぐらい+水
 ・ミロ+水

④100ml牛乳になったら、砂糖、ココアなどを減らしていく

70

残りの600~700mlは食材でとる がとる食品で水分はずいぶん違う

食パン1枚 水分22g	ご飯100g 水分57g	おかゆ100g 水分84g	お茶100g 水分99g
オレンジ1/2個 水分88g	肉40g 水分20~25g	牛乳100g 水分87g	
	サラダ 水分20~40g	汁物 水分100~150	

71

便秘について

十分な水分とは

うんち
 コチコチ
 ぜんどう運動が鈍い。
 カチカチ

便は腸に長くあると水分をとられてしまう
 一度硬くなると腹筋弱くだせなくなる
 銚ができる

朝ごはん	食事+	
午前		
昼ごはん	食事+	
間食		
夕ご飯	食事+	
(寝る前)		
個人差あり		

72

お口ポカンが気になる方へ

口の中が乾燥して虫歯や歯周病などになりやすかったり、歯を取り囲んでいる口唇・頬と舌の力のバランスが崩れて歯並びやかみ合わせが崩れてしまうことがあります。

コップ飲み練習の時や離乳食の時など、しっかり唇が閉じるように食べたり、すすったりしましょう。こぼれにくいタイプのコップは口が閉じないで上を向いて飲みがちなので唇の閉じを確認してみましょう。

- ・しっかり噛む
- ・手づかみ食べ
- ・お口の体操
- ・口を使った遊び
- ・お口あいてるよの声かけ

口の遊び

お口の体操

73

必要な水分＝食材の水分＋飲み物の水分

食べているものにもよりますが、**飲み物の水分は1日500～600ml程度**のことが多い
下記のコップで8分目で100mlです
 このくらいの量が3回の食事と2～3回の食間に飲んでいますか？

とろみをだんだん薄めるとさらさらなものを飲む機能が発達する

74

食べ物には種類によって入っている栄養が違う(食育マット)

食べ物ではかけひきしにくい場合(空っぽシール表)

数字の好きな子スケジュール

何が入っているか不安な子への食材の提示

少量盛る

空っぽにできる習慣 からっぽに よけておくしてからおかわり

75

内容

- 発達障がい者（児）の食の特徴と原因について
- 偏食の原因の把握の仕方
- **原因に応じた食事の対応**
口腔・感覚特性・**栄養**
- 保護者の支援について
- 最後に

76

偏食対応を行った子どもの偏食状況

	全部食べられる	一部野菜を食べられる	野菜は×果物は食べられる	炭水化物と蛋白のもの	炭水化物のみ	流動・ミルクのみ	計
	A	B	C	D	E	F	
開始時		16		32	57	1	106
改善時	61	45					106

77

偏食対応を行った子どものカウプ指数

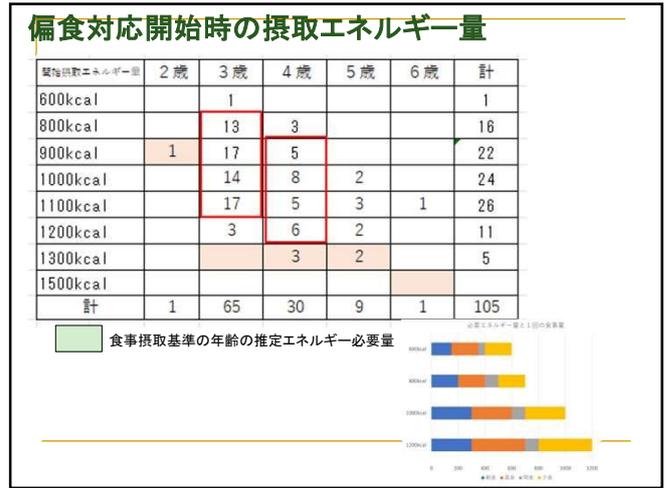
カウプ指数 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 3歳～5歳 やせぎみ14.5以下 普通14.5～16.5 太り気味16.5～

	開始	改善	減少	維持	増加
11～	1	2			1
12～	3	3	2	1	
13～	6	14	1	4	1
14～	19	29	10	8	1
15～	44	30	18	20	6
16～	22	15	10	6	6
17～	4	7	3		1
18～	3	4	2	1	
19～	3	2	2	1	
20～	1		1		
	106	106	49	41	16

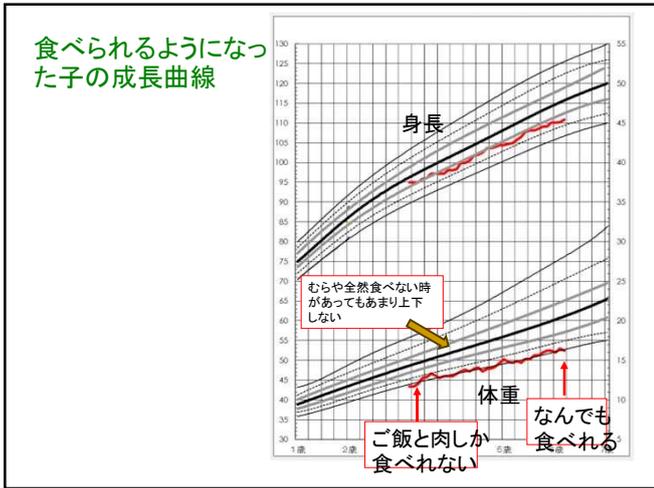
78



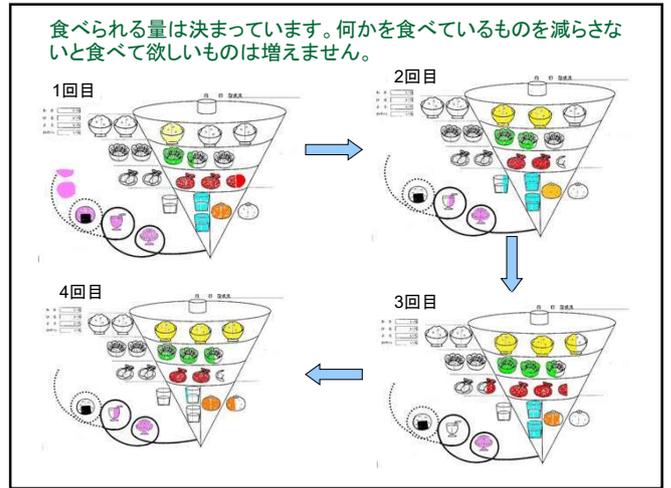
79



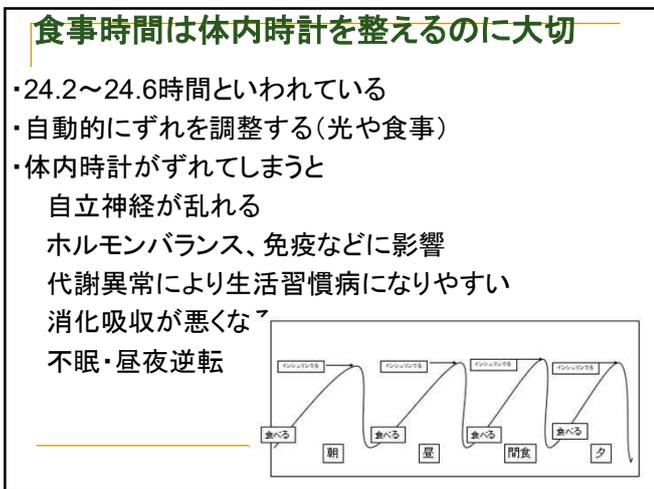
80



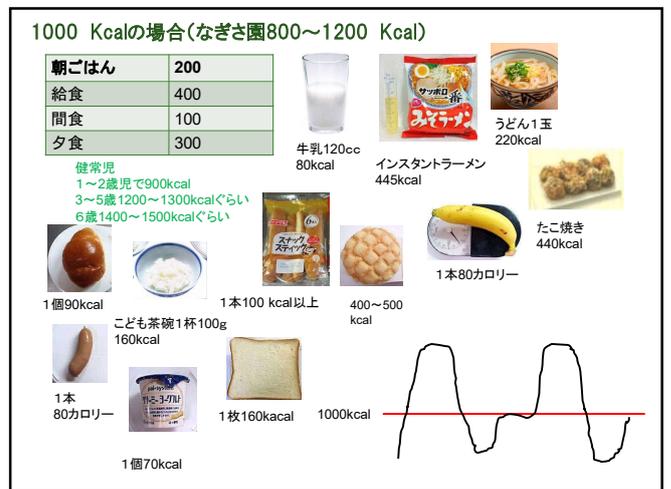
81



82



83



84

料理の手伝い・育てて収穫



料理による色や形の変化
作ることで食材への親しみ
作れることで、人に喜ばれる

91

内容

- 発達障がい者（児）の食の特徴と原因について
- 偏食の原因の把握の仕方
- 原因に応じた食事の対応
口腔・感覚特性・栄養
- 保護者の支援について
- 最後に

92

保護者への子どもの偏食に対する理解と対応を促すための具体的な取り組み

- ・入園前に電話聞き取りし、食に関して問題のある場合はオリエンテーションで詳細を聞き、初日から偏食対応を行う。（食べない期間を長くしないことで、食べない場所と決めない様に）考えてくれるということからの信頼関係を築く
- ・クラスを周り個別に話を聞き、できる範囲で保護者の要望に対応し、心を開いてもらえるように心がける（できることを相談していく）
- ・早い時期に保護者研修で、偏食の原因や対応、なおらない時の問題など基礎知識をできるだけもってもらう
- ・家庭の食事記録を提出してもらい、懇談を行う。お願いしたことを実施することで、少しずつ子どもが変化するとより実施しようと思ってもらえる
- ・実施できなくても、まわりの子どもが変化し、他の保護者の話を聞くことで実施してみようと思える場合もある
- ・先輩や卒園した保護者の話から頑張ってみようとする場合もある。
- ・カリカリを一緒に作って作り方を覚えてもらう

93

口腔機能に課題がある場合

- ・口の動き方を一緒に見て説明する（多職種で）
- ・丸呑みしたり、噛む回数が少ないなど問題がある時は同じ食べ方を体験してもらい、なおした方がいいことを実感してもらう
- ・個別にあった調理法の料理を一緒に作って作り方説明する

栄養に課題がある場合

- ・食事記録をだしてもらって計算し、多くたべているものやお菓子などのカロリーを数字で説明する方が納得してもらいやすい
- ・わかりやすい図で説明する方が納得してもらいやすい

94

家庭との連携について

・なぜ偏食をなおした方がいいのか理解してもらう

家族のニーズが何かで話すな内容を変える

・原因をみつけましょう

（食事記録、家庭の状態、性格、料理状況、食べる時間）

家庭できることはどのあたりか

・こういう子・親だと決め込まない

長年のパターンでこだわりになっているかも
困らないためにそうなってしまったのかも
意思表示が違っていることも

家庭の食事に問題が見つからない場合下記の確認が必要です。

- ・必要エネルギー量が低いのではないか。
- ・給食の量が適正か
- ・盛り付けやおかわりに問題はないか

95

個別に相談していく場合の例

3歳男児自閉症

身長 93cm

体重 12.8kg

カウプ指数

$$12.8 \div 0.93 \div 0.93 = 14.8$$

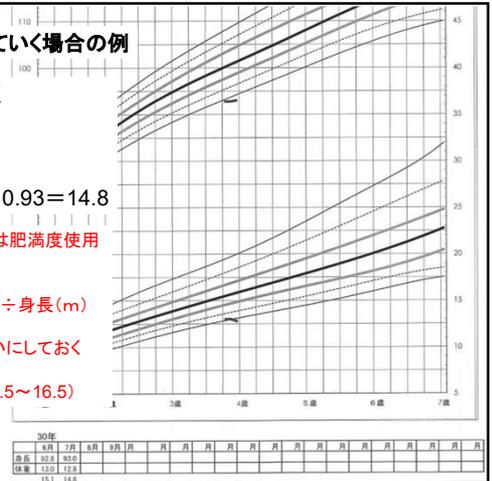
カウプ指数（今後は肥満度使用予定）

$$\text{体重} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

14.5～16ぐらいにしておく

（一般的

3～5歳 14.5～16.5）



96

栄養的な問題 食べる量の把握

一般的なエネルギー必要量の7割くらいのエネルギーで十分な子どももいます。(個人差あり)

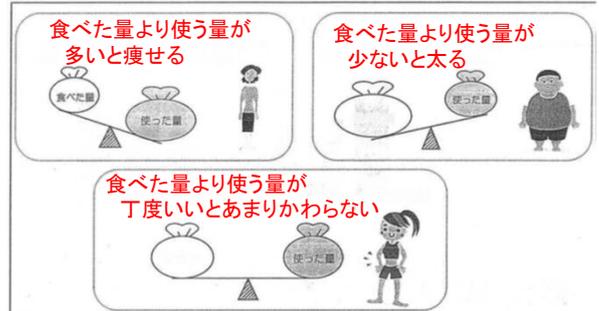
- 3~5歳 一般的なエネルギー量 1250~1300 kcal
なごさ園児エネルギー量 800~1300 kcal
- 6歳 一般的なエネルギー量 1450~1550 kcal
なごさ園児エネルギー量 900~1300 kcal

* 必要エネルギー量を算出する。(重症児は除く)
体重×年齢の基礎代謝基準値×身体活動レベル+エネルギー貯蓄量
 (身体活動レベル 1.2~1.3あたりを使用することが多い。)
 使用する体重の数値は、身長グラフの同等ラインより外れている場合は、同等のラインの数値を使用する(これは、経験値でまだ根拠のあるものではありません)

12.8 × 61 × 1.3 + 20 = 1035
 理想体重でなければ、理想体重になおす

97

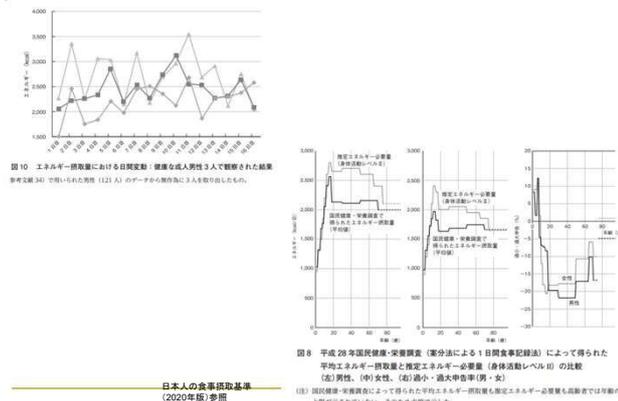
必要なエネルギー量は動く量や筋肉の量でも違う



運動量が少なくなると必要なエネルギーが減るので食べる量が減る筋肉が落ちるので痩せる 活動不足か不調かの判断必要

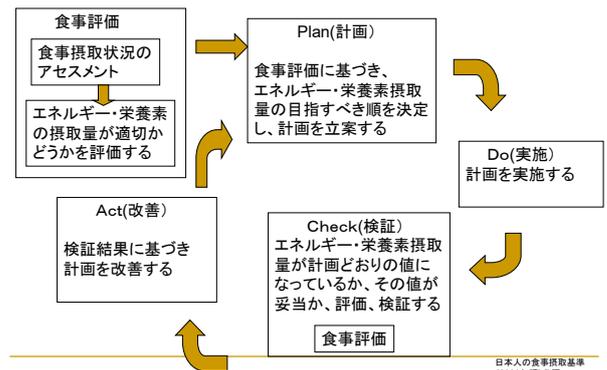
98

食事調査は過少申告・過大申告 日間変動があることを考慮する



99

食事摂取基準の活用とPDCAサイクル



100

	8月4日		8月5日	
朝	食パン 6枚切り1/2 ウインナー 20g ミニトマト 2個 ヨーグルト 80g 牛乳 150cc	食パン 6枚切り1/2 ウインナー 20g ミニトマト 2個 ヨーグルト 80g 牛乳 150cc	カレースープ 1/2杯 ミニトマト 4個 ヨーグルト 80g 麦茶 100cc	1/2杯 4個 80g 100cc
昼	ごはん 100g さけ 2切れ けんちんじる 汁のみ ぶどう 1個 牛乳 100g	うどん フライポテト 麦茶	ごはん チキンカツ 麦茶	100g 100g 100cc
間食	じゃがりこ 30g 牛乳 150cc	ミックスジュース 200cc	ブリッツ スポンジ	15g 100cc
夕	ミニトマト 6個 とりの照り焼き 100g 塩サバ 20g 麦茶 150cc	カレー 1/2杯 麦茶 100cc	餃子 5個 麦茶 100cc	5個 100cc

Handwritten notes: 4回以外食べない, 1日200まで, 赤・黄・緑 ポテト少量, ごはんは50~100g, 100カロリーまで, 蛋白系のもの40g/回

101

食事量少ないパターン	5月19日 552kcal	5月20日 945kcal	5月21日 768kcal
朝	おやこ丼 1杯 バナナ 1本 お茶 1杯	食パン 1/4枚 バナナ 1本 ヤクルト 1本	食パン 1/4枚 バナナ 1本 ヤクルト 1本
昼	給食 中華そば 数口	オニギリ(リ) 中華スープ ミートボール バナナ お茶	なすとひき肉の丼 お茶
間食	クッキー 2枚 お茶 1杯	クッキー 2枚	チョコレートケーキ 1杯
夕	ふりかけごはん 豆腐ハンバーグ わかめスープ お茶 ひじき煮物	なすとひき肉の丼 お茶 中華スープ	お椀1杯 ご飯90g なす x 1杯 お茶

Handwritten notes: 1/2本で汁物つける, ヨーグルトに変更甘い物間食に, 100カロリーまで, カリカリの食べる様子でご飯減らす。家も揚げ物入れて并系減らす

102

6歳女子 身長112.3cm 体重17.6 カーブ指数13.9
 すりつぶすか噛み方ができるようになる支援。食材を覚えて選んだ料理も食べられるように

	金	土	日
朝	ぎゅうにゆう カステラ ヨーグルト おにぎり	チョコパン 牛乳 ヨーグルト	牛乳 チョコケーキ プリン
昼		ごはん きゅうりサラダ ポテトフライ しらす	ごはん さかな トマト すいか
間食			
夕	ごはん からあげ トマト 牛乳	ごはん カレー ぶどう 牛乳	ごはん 野菜スープ 肉じゃが りんご 牛乳
エネルギー			

食事の時間
に甘い物ださ
ない 間食時
間に100kcal
まで

すり潰して噛
むものを食べ
ていない食べ
られない食材
は揚げる1食
材1種

103

学校の相談 9歳男子 身長116cm 体重19.4 肥満度-6.9
 むらぐいをしないように すりつぶして噛めるようになる支援

	土	日	月	火	水
朝	ご飯3 納豆1.5P カレー少し 麦茶	十六穀米2 納豆1 味噌汁あげ ルイボスティー3 カレーx	ピノアイス 納豆1/2 麦茶 ハンバーグ3 ご飯xトキx	十六穀米0.8 ハンバーグ1 納豆 麦茶	赤飯1 バームクーヘン 麦茶
昼	うどん1玉 星な74 十六穀米 ルイボスティー4	ご飯 ウインナー ハンバーグ揚げた こやき ハッシュド ホト	学童弁当 十六穀米少し 星な72 ハンバーグーロ	給食 夏野菜カレー1	給食 ごはんふりかけ3~4 口
間食		ピノアイス2箱	たけのこの里 アポロ ピノ	ピノ バーベ キュー味	間食は 100kcalまで
夕	ラーメン12玉 餃子かりかり部 分5	バームクーヘン ピ ノ 十六穀米 マグ ロ照り焼き1 星な7 ト1 ミートスパ 納 豆 ルイボスティー	十六穀米1.3 ハンバーグ4 納豆1 ルイボスティー	赤飯1 べたの吸い物x 鶏唐揚げかりかり だけ10 麦茶	フライドポテト2/3ハン バーグ ご飯 単品のライス1皿 母 のおにぎりハンバーグ
エネルギー	1650	2052	1342	1254	1253

食事の時間
に甘い物ださ
ない 間食時
間に100kcal
まで

間食は
100kcalまで

赤いグル
ブは1回60g
までに 食べ
られない食材
は揚げる

104

学校の相談 12歳男子 身長141.9cm 体重31.6 肥満度-0.5
 好きな食材の上限を決めて 味の薄い物が食べれる、すりつぶしの噛み方のできる支援

	金	土	日
朝	ミートスパ茶碗1 バームクーヘン3/4 うなぎのおにぎり3/4 ヨーグルト1個 みかんジュース63ml ピノ 1箱	うなぎのおにぎり1/3個 ヨーグルト1個 ミカンジュース95ml ヨーグルト3/4 ピノ1箱	ブッセ1個 ミカンジュース95ml ヨーグルト3/4 ピノ1箱
昼	給食家より持参 リングドーナツ1.5個 フィナンシェ数口 なっちゃん ーロ	ナゲット3個 ポテトS ケー白ぶどうS3/4 あじごはん(セブン)のあじ プリン3/4	白身魚フライ衣と身も少し のり弁ののり もちもちリング ゼリーマスカット3個 しらす5口 みかんジュース190ml*1.5
間食			
夕	うなぎ1尾 ぶり煮2切れ コロネハン1個 ヨーグルト3/4個 ナゲット3個 マックポテトS みかんジュース190ml*3	ハンバーグ1個 ぶり煮3切れ つな缶2/3 ナゲット3個 ポテトS口 ラーメンマグカップ1	ぶり1切れ ミートスパお茶碗1杯 バームクーヘン1個 ポテトとハム炒め いも3個分 ナゲット3 プリン1 みかんジュース190ml*1.5
エネルギー	2467	2165	2158

食事の時間
に甘い物ださ
ない 間食時
間に100kcal
まで

赤いグル
ブは1回60g
までに 食べ
られない食材
は揚げる

105

食事記録を計算

	6月14日	6月15日	6月16日	平均	理想値
エネルギー	1060	924	911	965	900
たんぱく	30	31.6	27.1	29.6	33.7
脂質	24.4	32	19.9	25.4	27.0
炭水化物	172.5	123.6	153.4	150	130
カルシウム	177	239	269	228	600
鉄	4.3	3.1	2.4	3.3	5.5
VA	166	501	105	257	450
VB1	0.43	0.45	0.39	0.42	0.7
VB2	0.51	0.41	0.39	0.44	0.8
VC	58	56	59		
食物繊維	3.7	5.6	5.7		
塩分	2.3	3.1	2.8		

106

摂取できている栄養量だけでみるのではなく食材の種類が必要

炭水化物	牛乳	野菜	乳製品がとれない	炭水化物	ハンバーグ	果物	単品物	カレー	バナナ	丼
ジュース			平均	理想値	平均	理想値	平均	理想値	平均	理想値
バナナ			エネルギー	883	900	エネルギー	1297	1200	エネルギー	1297
	摂取量	理想値	たんぱく	31.9	33.7	たんぱく	42.8	45.0	たんぱく	42.8
エネルギー	963	800	脂質	16.8	27.0	脂質	32.5	36.0	脂質	32.5
たんぱく	31.3	30.0	炭水化物	138	131	炭水化物	204	174	炭水化物	204
脂質	36.4	24.0	カルシウム	138	600	カルシウム	706	600	カルシウム	706
炭水化物	127	116	鉄	4.0	5.5	鉄	5.1	5.5	鉄	5.1
カルシウム	444	550	ビタミンA	170	500	ビタミンA	346	500	ビタミンA	346
鉄	2.1	5.0	ビタミンB1	0.39	0.70	ビタミンB1	0.49	0.70	ビタミンB1	0.49
ビタミンA	514	400	ビタミンB2	0.57	0.80	ビタミンB2	1.29	0.80	ビタミンB2	1.29
ビタミンC	51	40	ビタミンC	50.50	40.00	ビタミンC	33	40	ビタミンC	33
ビタミンB1	0.79	0.70								

107

家での盛り付け方 大皿盛りは終わりが分かりにくい

大皿盛り

デメリット 好きなものばかり多く食べてしまう
嫌いものに手が出にくい
親が親の分を譲ってしまいがち

メリット 他の家族の分を気遣う心を育てる
選べる

個別盛り

デメリット 洗いが大変
譲り合いの心が育てにくい

メリット どんなものを食べてないか
種類や量がわかりやすい
自分の分は食べないといけ
ないのがわかりやすい

108

3色そろえる

食事のバランスやエネルギー量のチェックをし、食材を増やしましょう。エネルギーをとり過ぎている食材を見つけて減らし、他の食材へどのように変化させるかなどの計画をたてましょう。

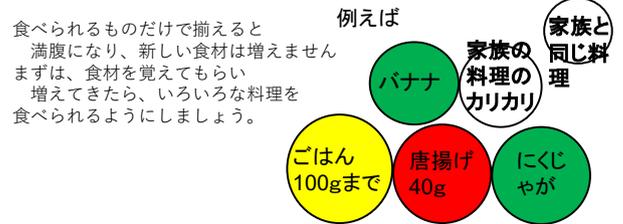
- ① 多く食べているものの上限量を決めます。
- ② 食べられる食材の中で赤・黄・緑のリストを作ります
(相談できる人がいればエネルギーなど上の表のように参考にしましょう)
- ③ 毎食、赤・黄・緑をそろえます
- ④ 食べられるものに近いものからリストの種類を増やしていきます
食べないことを心配しないで、ローテーションを広げていきましょう。さわったものなど興味のあるものを広げ、食べないときに好きなものを後からださるようにしましょう。



109

子どもが必ず食べる料理ばかりでなく、見せるのも大切

- 2品は食べられるもの。
- 1品は食べたことがあるもの
- 1品は食べたことのないもの
(例) ごはん、から揚げ(食べれる)、肉じゃが(食べたことがある)、バナナ(触ったことがある)



110

家での盛り付け方 大皿盛りは終わりが分かりにくい



大皿もり

- デメリット 好きなものばかり多く食べてしまう
嫌いなものに手が出にくい
親が親の分を譲ってしまいがち
- メリット 他の家族の分を気遣う心を育てる
選べる



個別もり

- デメリット 洗い物が大変
譲り合いの心が育てにくい
- メリット どんなものを食べてないか
種類や量がわかりやすい
自分の分は食べないといけ
ないのがわかりやすい

111

その気になる方法を見つける

本人の性格、好きなことを参考に対応を考える

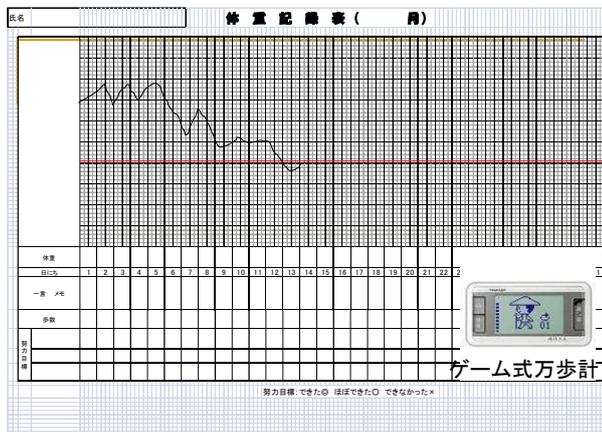
- ・好きな物を知る
数字の好きな人は、数字関係をつかう はかりなど
- ・性格なども知る ・わかりやすい方法
- ・続けやすい方法 ・家につなげられる方法

食材の体への影響を伝える



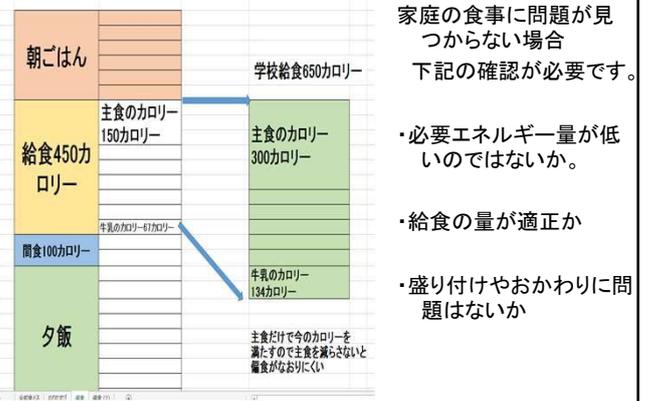
112

体重を毎日計り意識をもつ(歩数も記録)

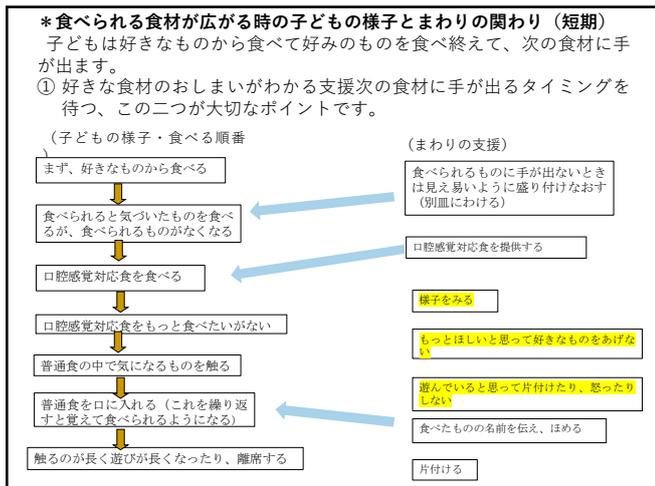


113

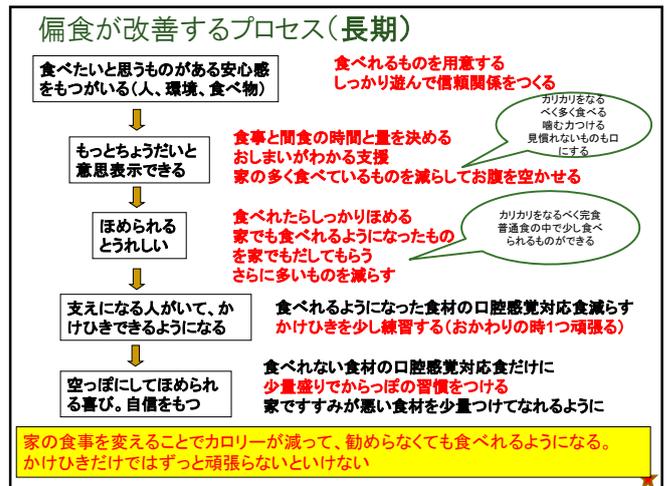
給食の問題の確認



114



115



116

テキストや動画

広島市社会福祉事業団 なぎさ園の食形態の作り方動画参照
www.hsfj.city.hiroshima.jp/images/0202010304image/nagisakyusyoku10.mp4

小児科診療 特集
 「食べる」ことをめぐる問題
 発達障害・摂食障害・自閉症・発達障害への対応

日本食会恐怖症克服協会出版

発達障害の方の偏食・摂食のご相談

栄養相談をする ホームページ開設

発達障害専門の偏食改善マニュアル
 発達障害の偏食改善マニュアル
<https://holycow6.wixsite.com/nagisa>

ホームページ 自閉症偏食対応レシピで検索

117

なぜか食事はみんな一緒じゃないと幸せじゃない。不公平…?

・身体に課題のある子 → 義肢、車いす、補聴器
 ・発達の違い → 遊びや課題を変える
 ・摂食嚥下に問題がある → とりみや食形態の変更

⇒ 個別対応されている

食事に課題 → よくいわれる「なぜ一人だけする」

なぜか食事だけ、みんな一緒じゃないといわれる
 子どもや家族、介助の先生も困っている
 1人1人 状況が違うので違う支援が必要
 時間を作って、見に行つて子どもの状態を知ろう

118

最後に いつでもどこでも誰とでも

なんでも食べられると

- ・日に3回来る食事の時間が苦痛な時間から楽しみな時間になる
- ・友達と楽しめる時間がもちやすい
- ・肥満予防し健康が維持しやすい
- ・健康維持することで、自立や集団生活などが継続しやすい
- ・挑戦する気持ち・自信をもつことができる

← そのためには 丁寧な個別支援

↓

肥満、給食の不安からの不登校
 将来の生活習慣病予防

ホームページ
<https://holycow6.wixsite.com/nagisa>

自閉症偏食対応レシピで検索

119