



悩んでいませんか？発達障害児の偏食と解決のヒント

「特定のものしか食べない」「見慣れないものは絶対口に入れない」など、発達障害のあるお子さんの偏食で悩まれている保護者の方は多いようです。少しでも食べられるものが増えて、食事が楽しめるように…。今回は発達障害児の偏食の原因と、改善のためのヒントをご紹介します。

1. 発達障害児の偏食の原因を理解しよう

発達障害児の偏食はわがままではなく、脳機能の発達の偏りや身体感覚の問題といった特性が大きく関わっています。自然治癒は難しく、原因の把握と改善のための対応が必要です。



どうして特定のものしか食べられないの？



原因① 口腔機能に問題があり、上手に食べることが難しい

発達に障害がある子どもは、食べる機能の獲得に時間がかかったり、原因②の感覚過敏・低反応が関連して食べる機能の発達にバラつきが出たりすることがあります。また、上手に食べられない経験を重ねると、食事が「嫌な体験」となり、偏食が更に強くなることもあります。

まず食べる機能に問題がないか、専門機関を受診して確認してもらおうと安心です。

※当センターの摂食嚥下機能療法外来を受診いただけます。



☒ 歯科的問題がないかも Check !

むし歯や乳歯の揺れなどの痛みや、歯のはえ具合、歯並び、かみあわせの状態が、食べにくさにつながる場合があります。お口のなかに問題がないか、歯科を受診してチェックしてもらいましょう。



原因② 感覚の過敏や低反応など特有の感覚が影響している

発達障害には、五感の刺激に対してとても敏感である「感覚過敏」、五感が鈍い「感覚の低反応」、それら両方が「混在した感覚」など多様な感覚を持つ人が多いとされています。五感で“食べられない”と認識したものに対して、身体が生理的に拒絶してしまいます。

原因③ 認知機能など発達のバラつきや特性が影響している

認知機能の発達がゆっくりな場合、いつも食べている食材の形が変わると別物と認識してしまい手が出せなくなったり、食べたことがないものに不安を感じて食事が進まなくなることがあります。

2. 偏食を改善するために～具体的な対応～

💡 食事場면을観察し、その子の「好き」「嫌い・苦手」「感覚の特性」を把握します。「感覚の特性」については、次ページに示すように五感や固有受容覚に分けて整理するとよいでしょう。その子の「好き」を生かした調理や味つけで、苦手な食材にチャレンジしていくとうまいきやすいようです。

💡 食べられるもので栄養バランスが摂れているか、また、必要カロリーが摂れているか確認しておくとう安心です。 ※当センターでは、管理栄養士による栄養指導を受けていただけます。

改善には時間がかかります。小さな変化をほめ、喜ぶこと、無理強いしないことが大切です。

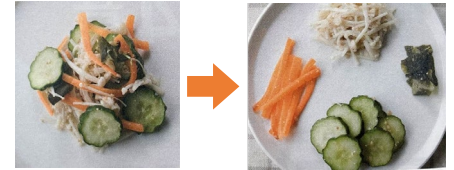
視覚…目で見る

見た目が変わると食べられない
同じ食具でないと食べない
周囲が気になり食事に集中できない

- ・絵や写真で説明し、食べられるものだとして認識させる。調理の過程を見せる
- ・様々な食具をランダムに使う。慣れた食具から移し替える場面を見せる
- ・食事時間を決める。布やついたてで気になる対象を隠すなど環境を整える

Point

同じ形だと食べられる子どもは、認知力が1歳台のことが多く、食材ではなく形状で判断している場合があります¹⁾。食材が混ざった料理は混乱してしまうので、右の写真のように、食材ごとに分けて盛り付けると安心して食べられやすいです。形のバリエーションを増やしたい時は、食材を切る場所を見せ、見慣れた形でも違う形でも同じ食材であることを教えてあげるとよいでしょう。



1) より転載

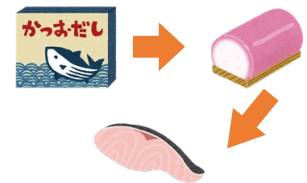
嗅覚…鼻で嗅ぐ

苦手な匂いがすると食べられない
苦手な匂いがする部屋に入れない

- ・苦手な食材に近い匂いがする食材を料理に混ぜて、少しずつ慣らす
- ・食事場所を別室に移す。苦手な匂いを薄めた食材を近くに置いて慣らす

Example

魚の匂いが苦手な場合、まずごく薄いかつおだしやいりこだしで作ったお味噌汁から匂いに慣れていくとよいでしょう。次にかまぼこなど魚の加工品を味わい、抵抗なく食べられるようになったら魚にチャレンジするとよいです。煮魚や焼き魚は部屋に匂いが広がりやすいので、最初はフライが食べやすいかもしれません。



聴覚…耳で聞く

使っている食器の当たる音が苦手
賑やかだと落ち着いて食べられない

- ・食具をシリコン製にするなど、音が立ちにくい材質に変更する
- ・音の原因を説明する。周りより少し離れた場所で食事をして環境に慣れる

味覚…舌で味わう

特定の味付けやメニューを好む
お茶や水が飲めない

- ・好みの調味料を苦手な食材にかけ、味のイメージをつける。口に入れたら食材名を伝えて覚えさせる。
- ・飲める水分を10ml単位で水と差し替えていく。

Case

特定のスポーツドリンクしか飲めなかった3歳のAくん。水が飲めるようになることを目標に、少しずつ薄めていきました。薄めているところは見せないようにし、見慣れたペットボトルであげるよう気をつけました。急にたくさん薄めると気付いて飲まなかったため、10mlずつ薄め、慣れたらまた薄めるのを繰り返し最終的には6年かけて水や麦茶が飲めるようになりました。あきらめなかったお母さんに拍手！



固有受容覚※…歯でかみしめる

柔らかいものの食感が嫌い
カリカリした食感を好む

- ・食材を揚げて提供し、食べた時にしっかり刺激が入るような硬さに調整する
 - ・揚げる→焼く→煮る と段階を踏みながら苦手な食材を提供する
- ※固有受容覚：体の各部位の位置、動き、力の入れ具合などを感じる感覚。

触覚…手や歯、舌で触れる

べたべたするものを触るのを嫌がる
食具の素材が苦手
特定の温度しか飲食しない

- ・日々の生活や遊びの中で、色々な感触のものに触れながら刺激に慣れていく
- ・抵抗の少ない材質に変更する。好きなキャラクターの描かれた食具で慣らす
- ・特定の温度から徐々に温め方や冷やし方を弱める。

子どもが安心して楽しく食べられる環境や雰囲気作りが大切です。どうしても食べられないものがあることもありますので、時には受け入れることも必要です。少しずついろいろな味を知り、食の楽しみを広げられるよう、無理せず取り組んでいきましょう！

【参考文献】

1) 山根希代子、藤井葉子：発達障害児の偏食改善マニュアル。東京、中央法規出版、2019。

2) 高橋 智ら：発達障害など感覚に特性がある子どもの偏食の悩みと解決のヒント。歯科衛生士 2020 vol 44 : 47-58。