

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもにとっても大人にとっても最も大切なことの一つです。私たちの体は、食べた物から作られています。特にお子さんについては、健やかな身体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのポイントや、お子さんによくある悩みの解決策をご紹介します。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1. 料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2. 食事中的環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

3. 食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

★咀嚼と嚥下に関するQ&A

ケース1: 噛まずに飲み込んでしまう

【原因】

- ・口に詰め込み過ぎる
- ・軟らかいものばかり食べている
- ・噛むことが苦手

【対策】

- ⇒ ・一口量を減らす
- ⇒ ・食材を選び、調理を工夫する
- ⇒ ・適量をかじり取るように促す、おいしさに注目して味わう

ケース2: 食事に時間がかかる

【原因】

- ・食事を口に運ぶペースが遅い
- ・おなかがすいていない
- ・食事に集中できていない
- ・苦手な食べものが多い

【対策】

- ⇒ ・声掛けをしながら、テンポよく食べる
- ⇒ ・規則正しい生活と適度な運動を心がける
- ⇒ ・テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くにおかない。
- ⇒ ・食べられない場合は、適度な時間で切り上げる

