



穏やかで過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

3月号のSawamoto Dental OfficeNewsでは、「食育」について特集しました。

今月は、離乳完了期が終わったら移行する、次のステップ「幼児食」について特集してまいります(^o^)

## ●幼児食とは

幼児食とは、離乳食を終えた1歳頃から6歳頃までの食事のことです。

周りの大人の人にすべてを介助されて食べさせてもらうことから卒業して、スプーンや箸などの食具が使えるようになり、皆と一緒に食卓を囲んで食べられるようになります。

幼児食の役割として、

① からだの成長を促進する ② 食の好みや習慣を形成する ③ 食事マナーの基礎づくりをする

などがあげられます。

## ●幼児食のポイント

離乳完了期が終わったら大人食ではなく、幼児食への移行が必要です。

幼児食は、「硬さはやわらかめで、味付けは薄味」という事が大切です。

早い時期から噛み切れないような硬い物を与えてしまうと、赤ちゃんは丸のみをしてしまい、正しいのみ込み方を習得する事ができません。

3歳くらいになり、子どもの歯20本が生えそろってはじめて大人と同じものが食べられるようになります。

ただし 噛む力=体重 なので大人が50kgだとしたら、3歳頃はまだ約12kg。大人と比べると噛む力は1/5程しかありません。

また、幼児期に濃い味付けに慣れてしまうと、味覚の発達が損なわれてしまいます。素材そのものの味が分かる薄味にしましょう。

## ●幼児期前半(1~3歳)

食べさせてもらう事(介助食)よりも、自分で食べる動き(自食)が徐々に増えてくる時期です。

自分で食べる最初の段階として、手で食べ物を持って食べる「手づかみ食べ」がはじまります。これにより、手を口元に正確に持っていき、食べ物を口に入れる、あるいはかじりとるという「口と手の協調運動」の練習を行います。

また、腕の動きや手指機能の発達により、正確に食べ物をとらえ、口に運べるようになるとともに「適切な一口量を口に入れる」「次の一口を食べるまでの感覚を自分で調整する」といった自分で考えて食べる力も大きく発達します。

この期間、こぼしたり、うまく食べられずに機嫌が悪くなったり、食べ物で遊んだりする様子も多くみられます。

しかし、この手づかみ食べるの習熟が次の「食具を使って食べる(食具食べ)」への大切な土台となるため、焦らずに少しずつ上達していくよう働きかけることがとても大切です。

また、食事の際は、まっすぐ座った時に肘がテーブルにつく程度の高さで、足が床や踏み台に着いて体が安定していることがポイントになります。(右図)



## ●「手づかみ食べ」から「食具食べ」へ

手づかみ食いで一口量を噛みとれるようになってきたら、食具を使って食べる段階に入っていきます。

最初に使う食具としては、スプーンが適切と考えられます。



スプーンの持ち方は、成長により左図のように変化していきます。

この時期は、食べこぼしなどで汚れたり、食事に時間がかかってしまう事が多いですが、食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して子どもの食べるペースを大切にしてください。



来月も、引き続き「幼児食」について特集致します(^o^)