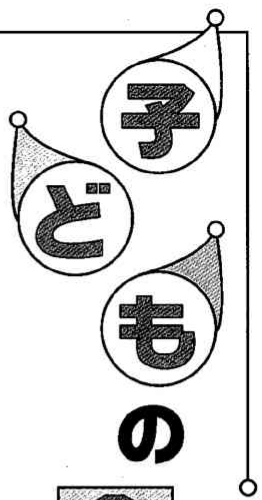


子どもの食の健康科学講座(24)  
—偏食の原因と改善策—

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-11-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 戎, 利光 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10098/2240">http://hdl.handle.net/10098/2240</a>



# の健康科学講座 (24)

福井大学 教育地域科学部  
生涯学習講座 人間健康科学系

教授 戎利光

(教育学博士・医学博士)

## ◆戎利光(えびすとしみつ)先生プロフィール

昭和25年生まれ。昭和50年、東京学芸大学大学院修了の後、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学大学院を経て、昭和54年、同じくアメリカ合衆国プリガムヤング大学大学院博士課程を修了と同時に、血液脂質・身体組成・呼吸循環機能の運動生理学的研究により、教育学博士号を取得。その後、血液脂質・動脈硬化指数・体力等に關する公衆衛生学的研究で、愛知医科大学より医学博士号を取得。現在 福井大学 教育地域科学部 教授

(教育地域科学部 生涯学習講座 人間健康科学系 教授)

「健康生理学」「公衆衛生学」「人間健康科学研究」「生涯学習文獻演習」「ライフスタイルと健康」「学校保健学」「健康科学特論」などの講義を担当。

専攻分野 健康科学・健康生理学・公衆衛生学

学術論文や専門誌の依頼原稿など約二〇〇編を出版し、新聞や各種印刷物への依頼原稿を含めると三〇〇編ほどになる。その他、数多くの著書、翻訳などがあり、国際教育医学会議を始め、日本教育医学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。



## 偏食の原因と改善策

### ☹️ 偏食を無理せず改善したい…

先月号の説明で、子どもにみられる偏食の実態とその悪影響がわかりただけたと思います。飽和脂肪酸の過剰摂取によって、子どもに動脈硬化がみられたり、鉄分の摂取不足から鉄欠乏性貧血が増えたり、亜鉛不足から味覚障害などが増えているという実態は、成長期の子どものには決して望ましいことではありません。

そこで今月は、偏食の原因と改善策について解説します。

# 1. 偏食の原因

偏食の原因についてはいろいろな指摘がありますが、やはり親の影響が大きいようです。つまり、子どもに対しては親が食事をつくるということから、親の調理や親の偏食が子どもの偏食の原因になるケースがあります。親に嫌いな食べ物があったり、苦手な料理があると、食卓にはその料理は出ないでしょうし、その結果が子どもの偏食を引き起こすということがあります。つまり、子どもは食べず嫌いだということになります。

また、食べた時の味が辛すぎたり、甘すぎたり極端だったりすると、それが偏食の原因になるケースもあります。また、体調がよくない時に食物アレルギー（本誌二〇〇二年十一月号と十二月号を参照）のような症状がでたことが原因になる場合もあります。

子どもの体調の良し悪し以外に、子どもにも機嫌のいい時とそうでない時がありますので、何が何でもこれを食べさせるといふように決めつけないで、柔軟に考えた方がいいでしょう。体調が悪くて子どもが食事をしないのは問題ですが、健康な子どもが一食抜いたからといって餓死することは考えられませんので、少し気楽に考えた方がいいかもしれません。一食抜けばお腹が空いて、次の食事をよく食べるようになるでしょう。

# 2. 偏食の改善策

子どもの偏食に気が付いても、親が無理に子どもに嫌いな物を食べるように強制してしまうと、ますます偏食が激しくなることがありますので、要注意です。

前述のように、子どもの偏食に気が付いても、親が無理に子どもに嫌いな物を食べるように強制するのは、あまりいい方法だとは思えません。子どもが納得するように話して聞かせられれば一番よいことですが、そう簡単には子どもは納得しないでしようし、子どもの偏食を改善するには親も子どもも努力が必要です。

また、離乳食を始めた赤ん坊の場合は、離乳食をあまり嫌がるようでしたら、母乳やミルクをしばらくあげても問題ないでしょう。そして、機嫌がよくなればまた離乳食を与えてみるといったように、赤ん坊の様子に柔軟に合わせていった方がいいと思います。

そこで、偏食の改善策を表1に挙げておきますので、参考にしてください。特に、屋外で（いつもと気分の違った雰囲気の中で）食事をすることは、かなり食欲を増すでしょうし、屋外で楽しい話をしながら子どもと一緒に食事をし、いつも残す嫌いな物を子どもが食べたなら誉めてあげるといったことは、子どもの偏食を改善する大きな効果があるでしょう。さらに、偏食をしない子どもにする工夫を、表2に挙げて

おきます。食卓の雰囲気が悪くなると、食欲も半減します。で、美味しければ父親は食事を誉めてあげる方がいいでしょう。そして、無理強い禁物です。気長に子どもの偏食を改善していく気持ちでいる方が長続きし、子どもの偏食も早く改善されるでしょう。

福井市の小学校で、偏食をする子どもが多いことを感じた担任の先生で、何でもバランスよく食べることの大切さを取り上げた学級活動の授業を、栄養士の先生とティームティチング（複数の先生がチームを組んで指導にあたる）で行った方がいます。その授業では、食物のマイナス効果（〇〇を食べないと□□という病気になるというようなこと）は一切使わずに、食物のプラス効果（〇〇を食べると◇◇によいというようなこと）を紹介しながら、「何でも食べるっていいことなんだよ。」と考えさせることを念頭において授業が行われました。このような試みは素晴らしいと思います。学校で偏食が如何に不健康なことであるかを子どもに納得させ、その指導内容を家庭に伝えて、家庭でもうまく指導すれば、子どもの偏食はかなり減るでしょう。

偏食のような乱れた食習慣では、摂取する栄養素が偏ってしまいます。それぞれの栄養素にいろいろな働きがあることから、摂取する栄養素が偏ると、身体の機能を損ねてしまいます。無限の可能性を秘めた子どもの将来を暖かく見守る為にも、子どもの偏食をぜひ改善したいものです。

## 表1. 偏食の改善策

- ・家族で愉快的な会話などをして、楽しく食事をする。
- ・子どもがいつも食べない嫌いな食べ物を食べはじめたら、誉めてあげる。
- ・親も、おいしそうに楽しく食事をする。
- ・子どもだけではなく、家族揃って食事をする。
- ・人参やピーマンなど、子どもがよく嫌うものは、子どもの好きな味付けにする。
- ・時には、屋外でバーベキューなどをする。
- ・時には、ハイキングなどをして、家族一緒にお弁当を食べる。

## 表2. 偏食をしない子どもにする工夫

- ・食前に、スナック菓子、清涼飲料水、炭酸飲料などを与えない。
- ・子どもの嫌う刺激性食品（ねぎやピーマンなど）は避けて、同じような栄養素のある食べ物を与えるか、子どもの好きな味付けにする。
- ・規則的な食習慣を心掛ける。
- ・間食を与え過ぎない。
- ・楽しく食事をし、食卓の雰囲気をよくする。
- ・嫌いなものを、無理に食べさせたりしない。