

具体的な活用手順

手順1

6つの主訴の

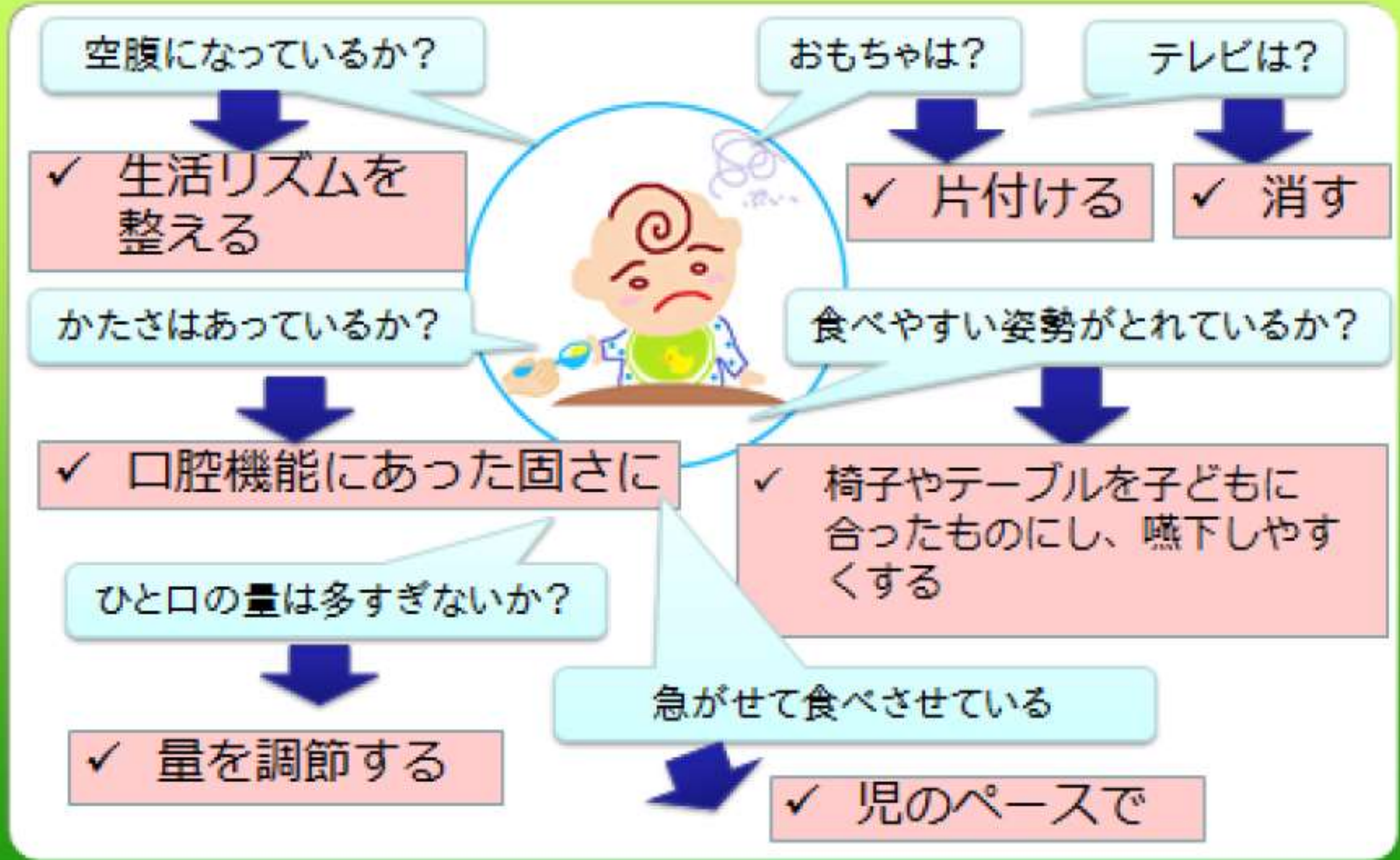
いずれに該当するかを検索

手順2

4段階の視点に沿って

順に検証し支援策を選択

■ 視点1 (環境)

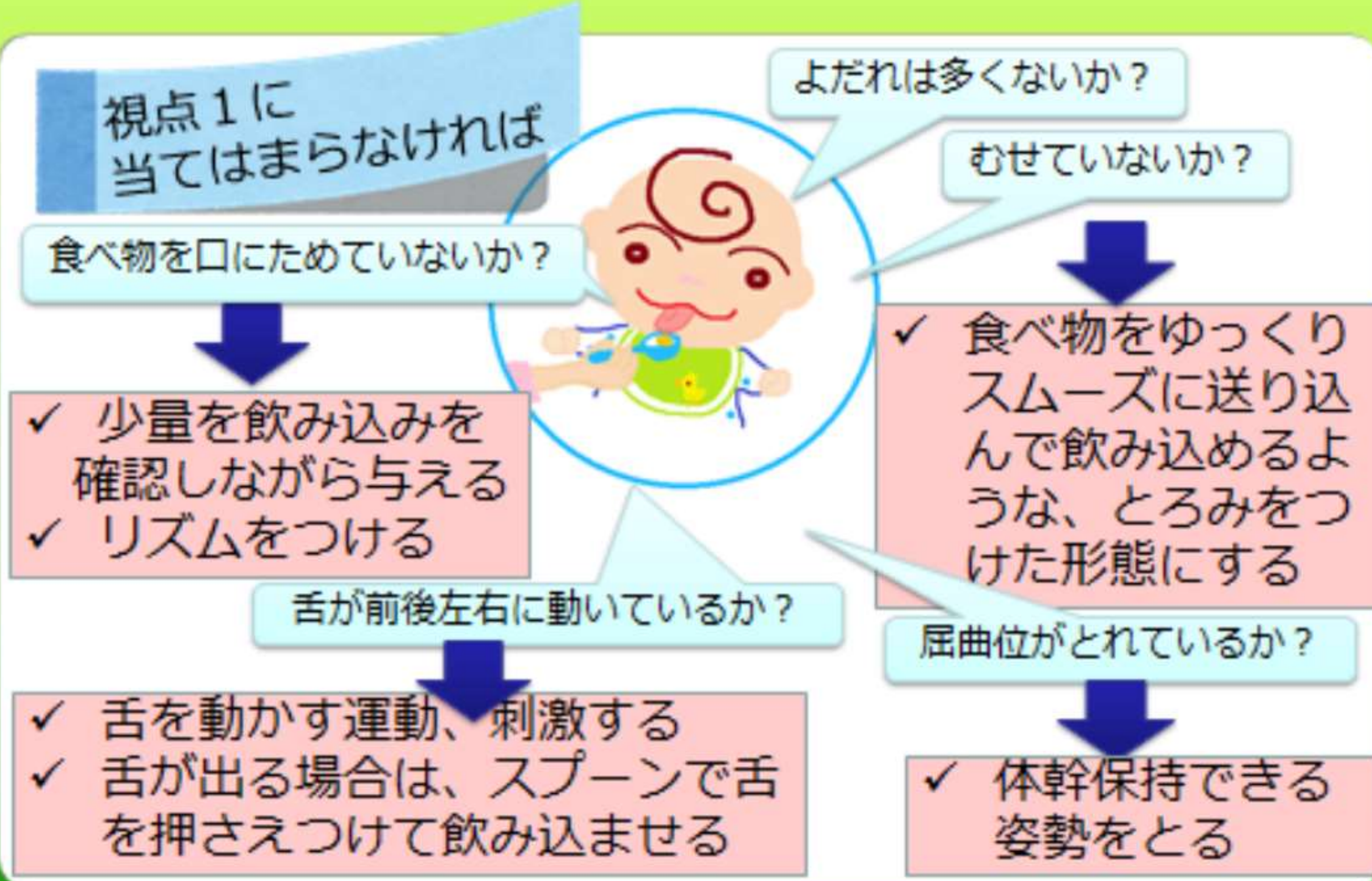


主訴1 嚥下：「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」「むせる」「えずく」

視点1：環境

確認事項	理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事に集中できる環境（テレビ、おもちゃ等）になっているか <input type="checkbox"/> 食事時間が規則正しく、空腹の時間がつくられているか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事に集中できない
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 母の調理技術はどれくらいか <input type="checkbox"/> 大きさが細かすぎないか <input type="checkbox"/> 硬さが軟らかすぎないか <input type="checkbox"/> ひと口量が多すぎないか <input type="checkbox"/> ひと口量は嚥下がスムーズに行える量か 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 児の口腔機能に合っていない
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事をする椅子やテーブルなどが児に合っているか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べやすい姿勢がとれない
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 口腔内の食べ物の嚥下が終わらずに次の食べ物を口に運んでいないか <input type="checkbox"/> 食べている時にむせたりえずいたりしていないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 急がせて食べさせている

■ 視点2 (口腔・口唇・運動機能)

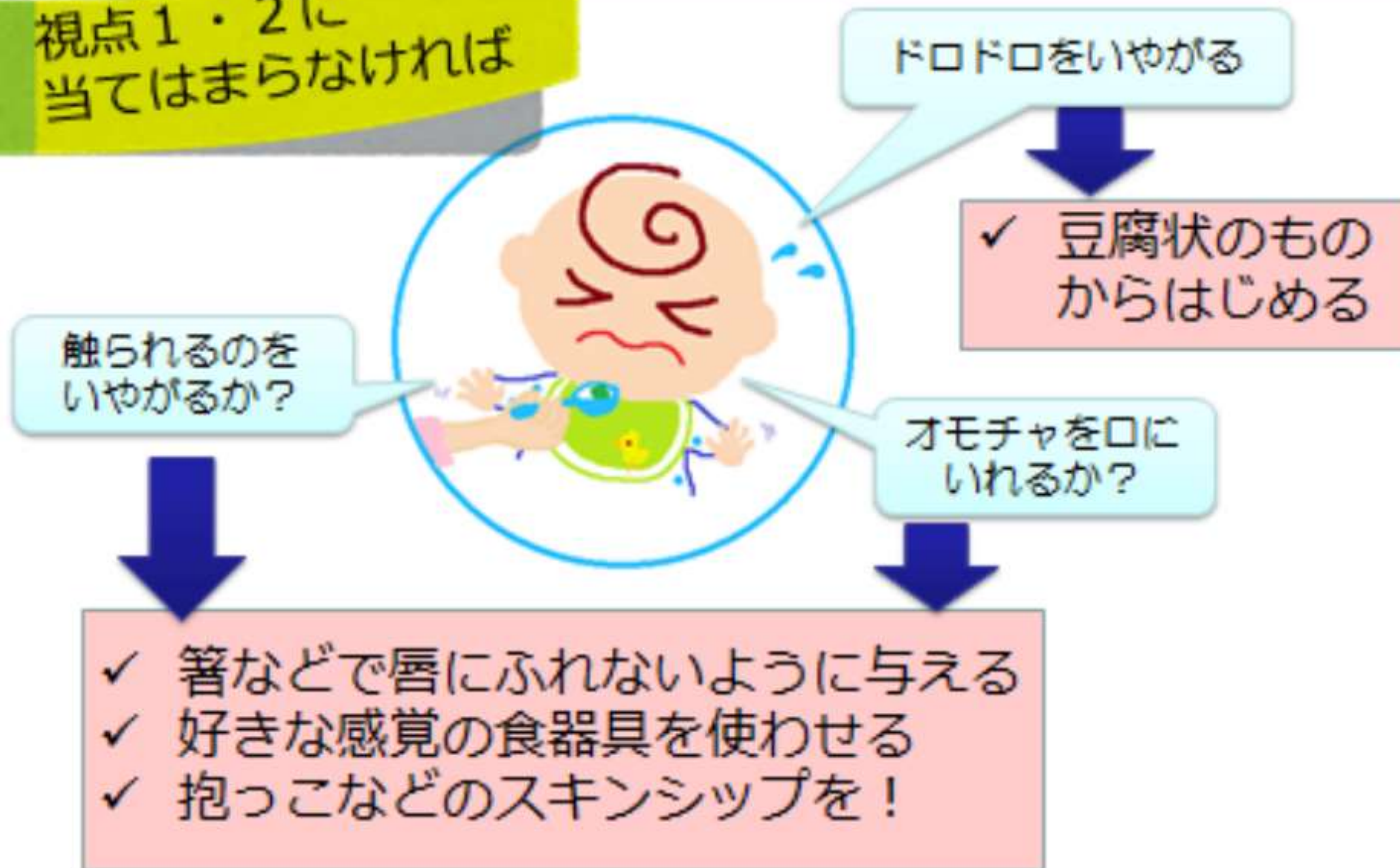


視点2 : 口腔機能

確認事項	理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> スムースに飲み込める料理はどんな料理か <input type="checkbox"/> お茶などの水分をとる時にむせていないか <input type="checkbox"/> よだれが多くないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 嚥下機能が弱い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 舌が前後左右に動いているか (離乳食1回食：舌が出ていないか 3回食：歯茎食べが出来ているか、丸のみしていないか) <input type="checkbox"/> おもちゃや手をなめることができるか <input type="checkbox"/> 食べる機能の発達が月齢相当になっているか <input type="checkbox"/> 舌の位置が口を閉じた時に上顎についているか (口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか) <input type="checkbox"/> 舌小帯が前の方までついていないか (ハート舌) 引き抜き多ければ切る必要あり 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 舌の動きが弱い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べ物を口にためていないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲み込むタイミングがとれていない

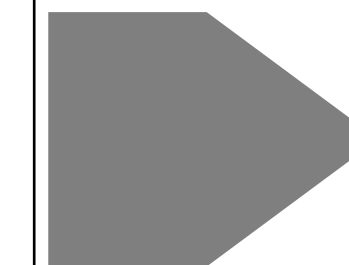
■ 視点3 (感覚)

視点1・2に
当てはまらなければ



視点2 : 口唇機能

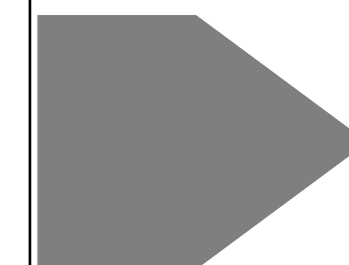
確認事項
<input type="checkbox"/> 食べている時に口が閉じられているか (口が開いたままだと陰圧にならず飲み込めない)



理由 (なぜしない・できないのか)
<input type="checkbox"/> 筋緊張が低く、 口が開いたままになっている
<input type="checkbox"/> 鼻呼吸できず、 口呼吸になっている

視点2 : 運動機能

確認事項
<input type="checkbox"/> 屈曲位がとれているか (体が反るとのみこめない。低体重児に多くみられる)



理由 (なぜしない・できないのか)
<input type="checkbox"/> 体幹が弱い

■ 視点4 (認知)

視点1・2・3に
当てはまらなければ

生活リズムが
整っているか？

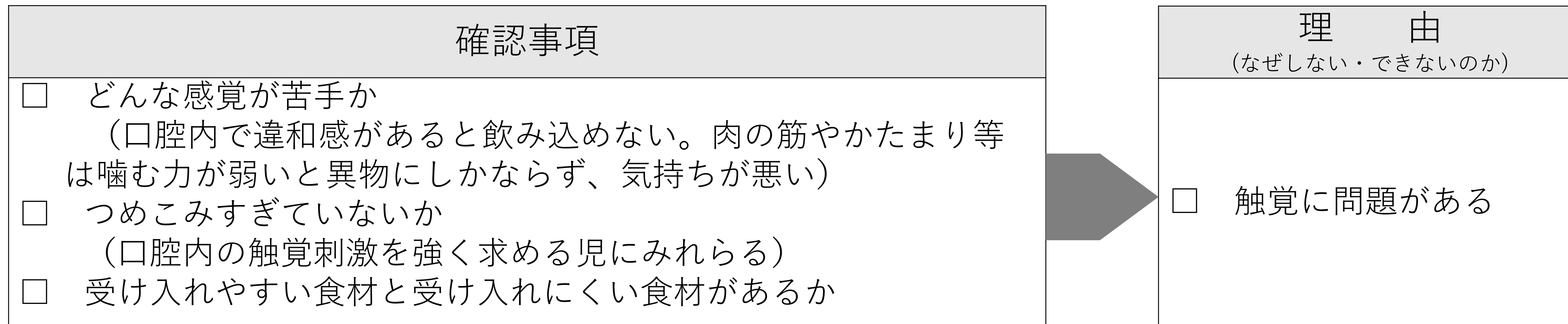
食べ物を
認識しているか？



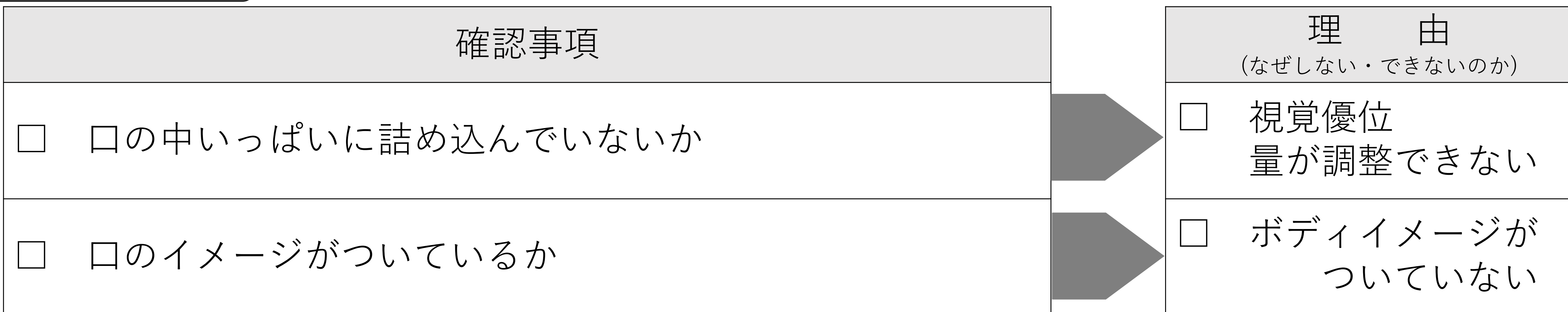
- ✓ 食事のあいさつを必ずする
- ✓ 生活リズムを整える
- ✓ おもちゃは見えないように
- ✓ テレビは消す
- ✓ 遊ぶ場所と食事場所を別々にする

- ✓ 食べ物や口のイメージを高める
- ✓ これは、○○
(食べ物名)
だよと声をかける

視点3 : 感覚



視点4 : 認知





質問事例について

チャートを使って解決します！

相談事例

「口の中に食べ物をためて
うまく呑み込めません」



手順1

6つの主訴の

いずれに該当するかを検索

	主訴項目
主訴1	嚥下： <u>「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」</u>
主訴2	咀嚼： <u>「かめない」「かまない」「丸のみ」</u>
主訴3	吸い食べ
主訴4	「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」
主訴5	偏食： <u>「特定のもの（食材、色、味付け）しか食べない」</u>
主訴6	「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」

手順2

4段階の視点

順を追って

視点1.環境

確認

視点2.口腔・口唇・運動機能

視点3.感覚

視点4.認知

乳幼児食事相談の主訴別支援策チャート

(第4版)



(公社)奈良県栄養士会 公衆衛生事業部

あなたなら
何を確認しますか？

VII. 食課題の主訴別支援策の具体例

主訴1 嚥下:「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」
「むせる」「えずく」

視点1 :環境

理由 (なぜしない できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食事に集中できない	・食事に集中できる環境(テレビ、おもちゃ等)になっているか ・食事時間が規則正しく、空腹の時間がつづらけているか	1.おもちゃを視界にいれない(遊ぶ場所と食べる場所を別にする・おもちゃを布などでかくす) 2.テレビを消す 3.生活リズムを整え食事時間を決め、食欲がわくよう空腹の時間をつくる
児の口腔機能に合っていない	・母の調理技術はどれくらいか ・大きさが細かすぎないか ・硬さが軟らかすぎないか ・ひと口量が多すぎないか ・ひと口量は嚥下がスムーズに行える量か	4.調理方法により食形態(硬さ)を児の口腔機能の発達に合わせる 5.嚥下がスムーズに出来るような量に調整する ※「V. 食べる機能の発達段階」参照
食べやすい姿勢がとれない	・食事をする椅子やテーブルなどが児に合っているか	6.食事をする椅子やテーブルを児に合ったものにし、嚥下を行いやすいようにする(足の裏がつける 肘がつける あごがひける)
急がせて食べさせている	・口腔内の食べ物の嚥下が終わらずに次の食べ物を口に運んでいないか ・食べている時にむせたりえずいたりしていないか	7.児の食べる(嚥下)スピードに合わせる

視点2 :口腔機能

嚥下機能が弱い	・スムーズに飲み込める料理はどんな料理か ・お茶などの水分をとる時にむせていないか ・よだれが多くないか	8.食べ物をゆっくりスムーズに送り込んで飲み込めるような形態にする。片栗粉や増粘剤などを使用し、トロミがついた状態にする よだれが多すぎると、かえってむせやすくなるため、その場合は水分を減らした形態にする
舌の動きが弱い	・舌が前後左右に動いているか(離乳食1回食:舌が出ていないか 3回食:歯茎食べが出来るか丸のみしていないか) ・おもちゃや手をなめることができるか ・食べる機能の発達が月齢相当になっているか ・舌の位置が口を閉じた時に上顎についているか(口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか) ・舌小帯が前の方までついていないか(ハート舌)引き抜き多ければ切る必要あり	9.舌を動かす運動をし、舌に刺激をあてる(ストローを吹く、舌を出す等) 10.舌の左右側面をスプーンや歯ブラシ等で刺激する 11.舌がでる場合は、舌先を丸め、舌が出ないようにしてスプーンで押さえ、唇が閉じたらスプーンを引き抜き、飲み込ませる 12.舌が届かない場合は、左右どちらかの奥の歯茎に入れる 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳) 13.食塊を形成して飲み込みやすい食事形態にする(揚げ物、野菜スティック、めん類、とろみをつける)

飲み込むタイミングがとれていない	・食べ物をお口にためていないか	14.少しの量の飲み込みを確認しながら与える 15.飲み込むタイミングにリズムをつける(アグアグゴックン)などの声かけをする 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳) 16.プランコやケンケンなど遊びを通じ、リズムにのせペースがつかめるような感覚を養う
------------------	-----------------	--

視点2 :口唇機能

筋緊張が低く、口が開いたままになっている 鼻呼吸できず、口呼吸になっている	・食べている時に口が閉じられているか (口が開いたままだと陰圧にならず飲み込めない)	17.口をつかった遊びをする(紙を吹く、吹きもどし、笛やラッパをふく等)
--	---	--------------------------------------

視点2 :運動機能

体幹が弱い	・屈曲位がとれているか(体が反るとのみこめない 低体重児に多くみられる)	18.体幹を保持できるような姿勢をとるようにする(抱っこ おんぶ 両手(胸に体重をかけ、しがみつく姿勢)などを遊びに取り入れる) 19.アゴをひいて食べさせる
-------	--------------------------------------	--

視点3 :感覚

触覚に問題がある	・どんな感覚が苦手か(口腔内で違和感があると飲み込めない。肉の筋やかたまり等は噛む力が弱いと異物にしかならず、気持ちが悪い) ・つめこみすぎているか(口腔内の触覚刺激を強く求める児にみられる) ・受け入れやすい食材と受け入れにくい食材があるか	20.調理方法により食形態を子どもの感覚に合わせる 21.「バリバリ」「パチパチ」など食感があるものを食材に用いる 22.歯がためのおもちゃなど、口腔感覚刺激を満足させる遊びをしたり、口のまわりをマッサージする
----------	---	---

視点4 :認知

視覚優位量が調整できない	・口の中いっぱい詰めていないか	23.間をもたせるために、会話をしながら食事をする 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳) 24.スプーンに一口ずつのせて液す 25.少量ずつ小分けにして食べるようにする(自分で食べる場合)
ボディイメージがついていない	・口のイメージがついているか	26.口のイメージを高める(口を使った遊びや口の周りをつまんだりして筋肉を動かす) 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳) 27.保護者が口から食べる姿を見せる

9か月「食べない、呑み込めない」子の事例

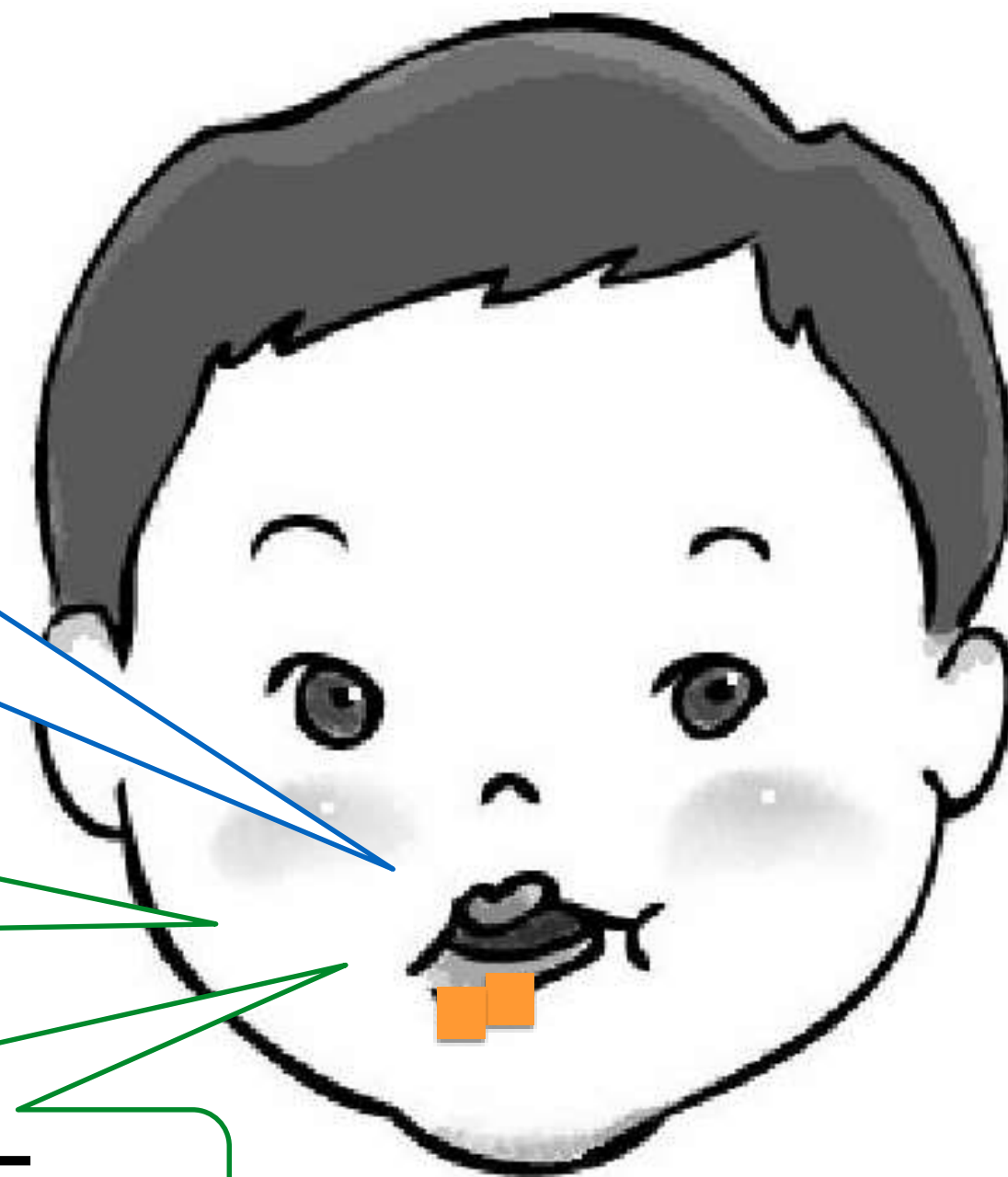
対象：7か月児健診で「離乳食をあまり食べない」と回答した子ども全員に9か月時に聞き取り調査、訪問、面談を実施（n=42）

離乳食の様子

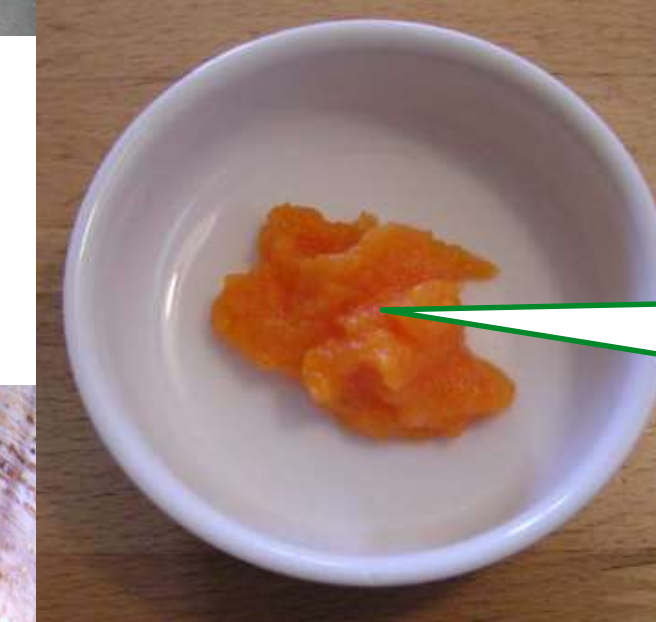
舌でも歯ぐきでも
つぶせずに出てくる

いやがる

口の外に出す



指でつぶれない
細かく
かたいきざみ



ジャム状



ドロドロ


視点1.環境

視点2.口腔・口唇・運動機能

「食べないのは進めすぎたせい」と思いこみ、
どんどん細かくしてステップダウン

主訴1 嚥下：「飲み込まない」「口の中にためる」「つめこみすぎる」「むせる」「えずく」

視点1：環境

確認事項	理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事に集中できる環境（テレビ、おもちゃ等）になっているか <input type="checkbox"/> 食事時間が規則正しく、空腹の時間がつくられているか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事に集中できない
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 母の調理技術はどれくらいか <input type="checkbox"/> 大きさが細かすぎないか <input type="checkbox"/> 硬さが軟らかすぎないか <input type="checkbox"/> ひと口量が多すぎないか <input type="checkbox"/> ひと口量は嚥下がスムーズに行える量か <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;"> 指でつぶれない 細かく かたいきざみ </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 児の口腔機能に合っていない
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事をする椅子やテーブルなどが児に合っているか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べやすい姿勢がとれない
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 口腔内の食べ物の嚥下が終わらずに次の食べ物を口に運んでいないか <input type="checkbox"/> 食べている時にむせたりえずいたりしていないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 急がせて食べさせている

手順2

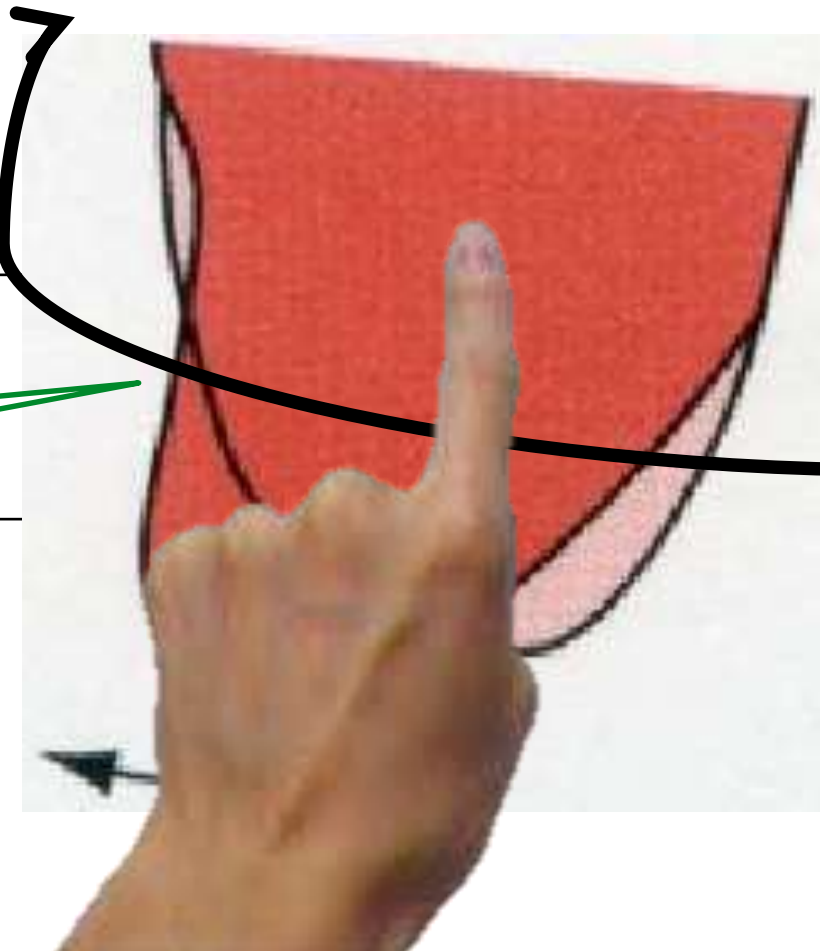
視点1.環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食事に集中できない	<ul style="list-style-type: none">・食事に集中できる環境(テレビ、おもちゃ等)になっているか・食事時間が規則正しく、空腹の時間がつくられているか	<ol style="list-style-type: none">1.おもちゃを視界にいれない (遊ぶ場所と食べる場所を別にする・おもちゃを布などでかくす)2.テレビを消す3.生活リズムを整え食事時間を決め、食欲がわくよう空腹の時間をつくる
児の口腔機能に合っていない	<ul style="list-style-type: none">・母の調理技術はどれくらいか・大きさが細かすぎないか・硬さが軟らかすぎないか・ひと口量が多すぎないか・ひと口量は嚥下がスムーズに行える量か	<ol style="list-style-type: none">4.調理方法により食形態(硬さ)を児の口腔機能の発達に合わせる5.嚥下がスムーズに出来るような量に調整する ※「V. 食べる機能の発達段階」参照
食べやすい姿勢がとれない	<ul style="list-style-type: none">・食事をする椅子やテーブルなどが児に合っているか	<ol style="list-style-type: none">6.食事をする椅子やテーブルを児に合ったものにし、嚥下を行いやすいようにする (足の裏がつける 肘がつける あごがひける)
急がせて食べさせている	<ul style="list-style-type: none">・口腔内の食べ物の嚥下が終わらずに次の食べ物を口に運んでいないか・食べている時にむせたりえずいたりしていないか	<ol style="list-style-type: none">7.児の食べる(嚥下)スピードに合わせる

視点2 : 口腔機能

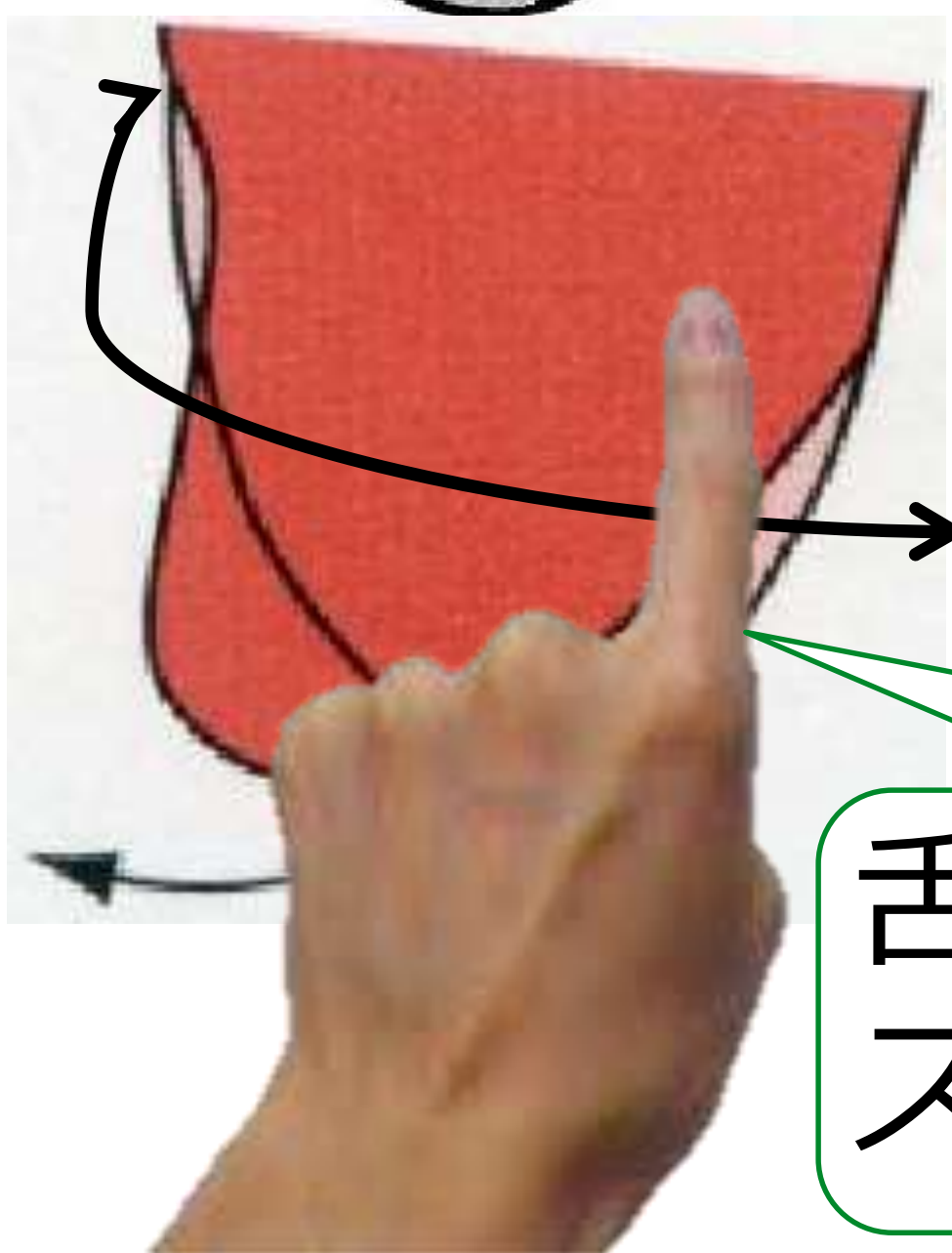
確認事項	理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> スムースに飲み込める料理はどんな料理か <input type="checkbox"/> お茶などの水分をとる時にむせていないか <input type="checkbox"/> よだれが多くないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 嚥下機能が弱い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 舌が前後左右に動いているか (離乳食1回食：舌が出ていないか 3回食：歯茎食べが出来ているか、丸のみしていないか) <input type="checkbox"/> おもちゃや手をなめることができるか <input type="checkbox"/> 食べる機能の発達が月齢相当になっているか <input type="checkbox"/> 舌の位置が口を閉じた時に上顎についているか (口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか) <input type="checkbox"/> 舌小帯が前の方までついていないか (ハート舌) 引き抜き多ければ切る必要あり 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 舌の動きが弱い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べ物を口にとめていないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲み込むタイミングがとれていない

**舌の動き（前後左右）を
スプーン等を入れて確認**



手順2

視点2.口腔・口唇・運動機能

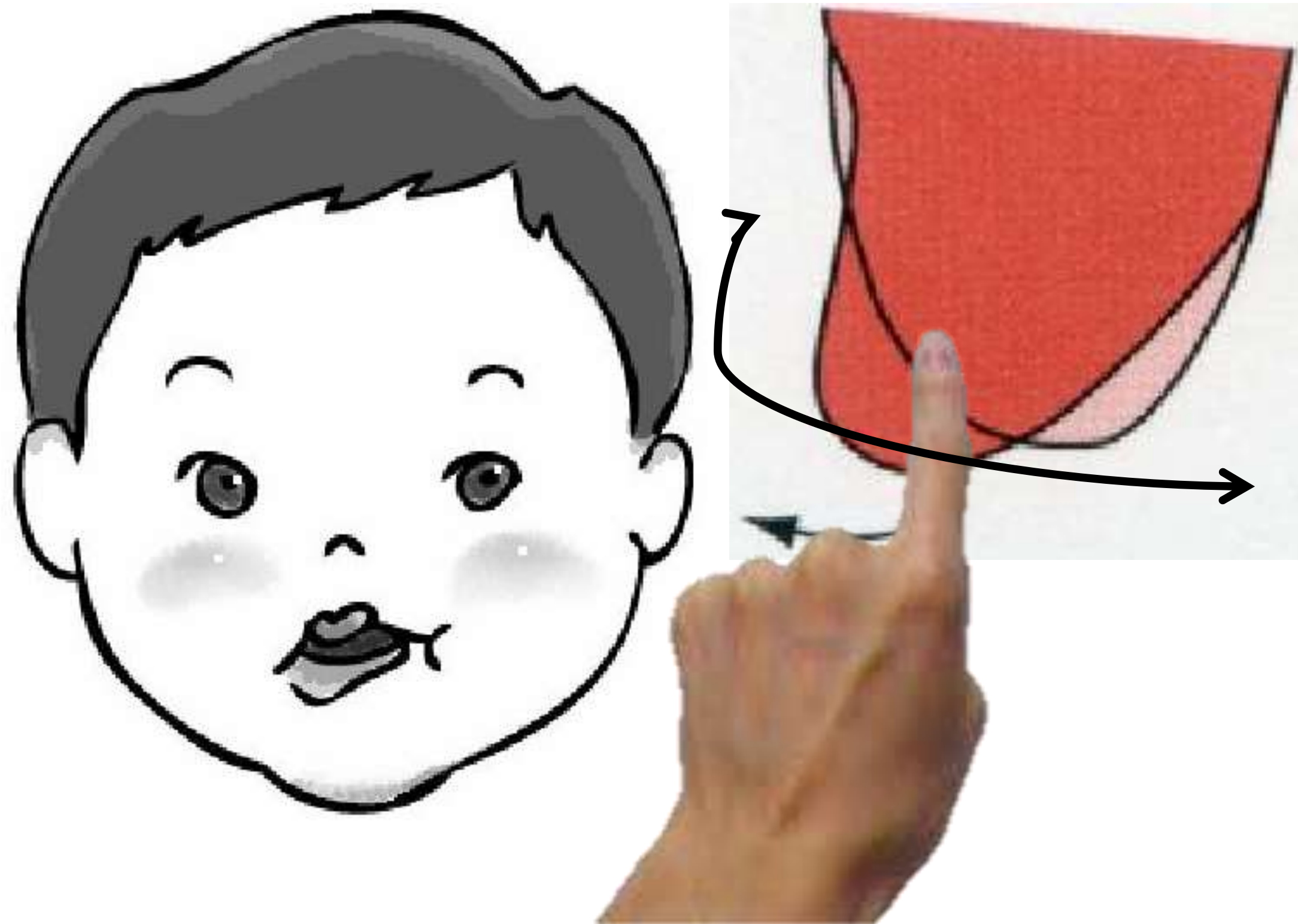


<p>嚥下機能が弱い</p>	<ul style="list-style-type: none">・スムーズに飲み込める料理はどんな料理か・お茶などの水分をとる時にむせていないか・よだれが多くないか	<p>8.食べ物をゆっくりスムーズに送り込んで飲み込めるような形態にする。 片栗粉や増粘剤などを使用し、トロミがついた状態にする よだれが多すぎると、かえってむせやすくなるため、その場合は水分を減らした形態にする</p>
<p>舌の動きが弱い</p>	<ul style="list-style-type: none">・舌が前後左右に動いているか (離乳食1回食:舌が出ていないか 3回食:歯茎食べが出来ているか 丸のみしていないか)・おもちゃや手をなめることができるか・食べる機能の発達が月齢相当になっているか・舌の位置が口を閉じた時に上顎についているか (口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか)・舌小帯が前の方までついていないか(ハート舌) 引き抜き多ければ切る必要あり	<p>9.舌を動かす運動をし、舌に刺激をあたえる (ストローを吹く、舌を出す 等)</p> <p>10.舌の左右側面をスプーンや歯ブラシ等で刺激する</p> <p>11.舌がでる場合は、舌先を丸め、舌が出ないようにしてスプーンで押さえ、唇が閉じたらスプーンを引き抜き、飲み込ませる</p> <p>12.舌が届かない場合は、左右どちらかの奥の歯茎に入れる</p> <p>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</p> <p>13.食塊を形成して飲み込みやすい食事形態にする (揚げ物、野菜スティック、めん類、とろみをつける)</p>

舌の動き(前後左右)をスプーン等を入れて確認

確認事項と支援策→改善することが実証された

食べ方の様子



確認

- 指を入れたら舌が左右にふれ、歯ぐきでかむことを確認

対策

- 歯ぐきでかめるかたさにステップアップ

追跡

- 1か月後、全員が「よく食べるようになった」と回答

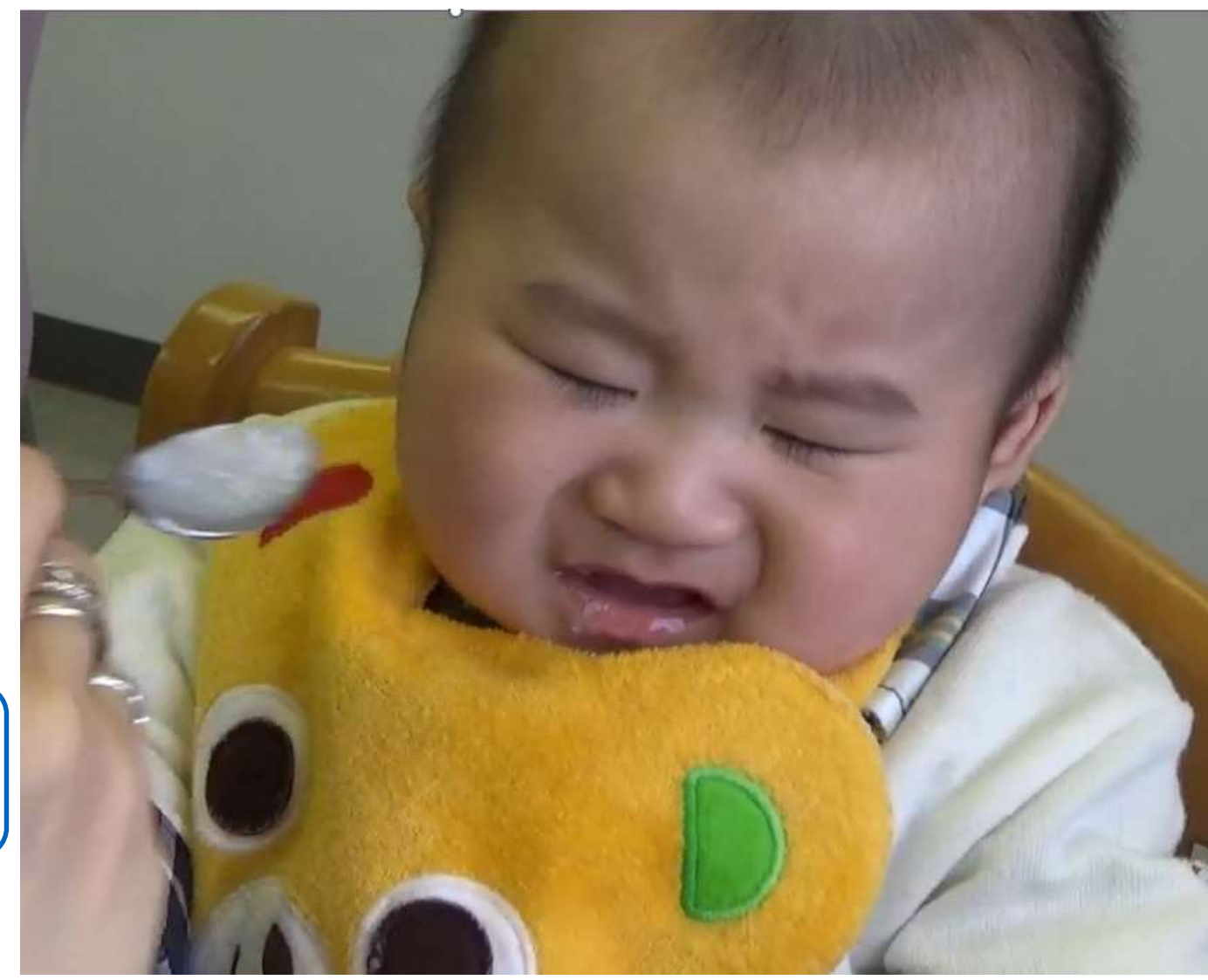
- 子どもさんの口腔機能発達と離乳食形態のミスマッチが原因
 - チャートの有効性が示された

感覚でのつまづき問題(ドロドロ・スプーン)

6か月スタート



ドロドロ状



スプーンは嫌がるが、指なら食べられる

視点3.感覚

離乳食がうまく進まない ドロドロを嫌がる	・触られるのを嫌がるか ・オモチャを口にに入れるか	21.豆腐状のものから始める 22.箸などで唇に触れないように与える 23.好きな感覚の食具を使わせる 24.抱っこなどのスキンシップをよくする
-------------------------	------------------------------	---



視点3 : 感覚 (触覚)

確認事項

- 触られるのを嫌がるか
- オモチャを口にいれるか



理由

(なぜしない・できないのか)

- 離乳食が
うまく進まない
- ドロドロを嫌がる

視点3 : 感覚 (視覚)

確認事項

- 食器具が顔に近づくと怖がっているか

理由

(なぜしない・できないのか)

- 食器具が顔に
近づくと怖い

視点4 : 認知

確認事項

- 生活リズムが整っているか
- 排便は適当か
- 食べ物を認識しているか
- こだわりはないか
- 絶えず動き回っていないか
- 目に入ったものにすぐ反応していないか
- 覚醒レベルがさがっていないか

理由

(なぜしない・できないのか)

- 切り替えがきかない
- 食べる事に興味がない
- 気分のムラがある
- 嫌いなものは
食べないと決めている

主訴2 咀嚼：「かめない」「かまない」「丸のみ」

視点1：環境

確認事項
<input type="checkbox"/> 口腔内が咀嚼できるように発達しているか (口腔内の大きさ、 <u>歯の萌出時期と本数</u>)
<input type="checkbox"/> 食形態が児の口腔機能や咀嚼機能に合っているか
<input type="checkbox"/> 母の調理技術はどれくらいか

理由 (なぜしない・できないのか)
<input type="checkbox"/> 食形態 (かたさや大きさ) があっていない

前歯：上4本、下4本の子どもは普通

視点2：口腔機能

確認事項
<input type="checkbox"/> 咀嚼できるような舌の動きになっているか
<input type="checkbox"/> 咀嚼できるような舌の形状になっているか
<input type="checkbox"/> 離乳食はレトルトか手作りか
<input type="checkbox"/> 発語はどれくらいできるか
<input type="checkbox"/> 歯並びはどうか
<input type="checkbox"/> むし歯はあるか

理由 (なぜしない・できないのか)
<input type="checkbox"/> かむ力が弱い 舌の動きが悪い (噛みきりはできるが、舌で食塊を奥歯に送れず、すりつぶしができない)
<input type="checkbox"/> 歯並びやかみ合わせが悪い

手順2

視点1.環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食形態(かたさや大きさ)があ っていない	<ul style="list-style-type: none">・口腔内が咀嚼できるように発達しているか (口腔内の大きさ、歯の萌出時期と本数)・食形態が児の口腔機能や咀嚼機能に合っているか・母の調理技術はどれくらいか	<p>1.調理方法により食形態を子どもの口腔機能や身体発達に合わせる</p> <p>食形態:舌でつぶせる(豆腐状)、歯ぐきでつぶせる(卵焼き状→ハンバーグ状と段階を踏んでいく)、 前歯でかじり取る(スティック野菜)など</p> <p>※歯の萌出により、歯ぐき食べが出来ず丸のみになる時期があるが、一過性のものである</p>

前歯:上4本、下4本の子どもは普通

1歳の悩みはほとんどコレ(P.12・再掲)

歯の生え方で
飲み込みにくい時期

食事時間は
短く回数多く

大人の
とりわけで

★ 1日に必要な量のめやす ~1~2歳児~

この表は、あくまでめやす量です。個人差もあるので無理じいはやめましょう。
たとえ少食気味でも規則的な生活をして元気なら、まず心配はいりません。
量にこだわらず、いろいろなものを食べるように工夫しましょう。

働き	食品	量(g)	1日のめやす
温 働 く 力 や 体 となる	穀類	120	ごはん子ども茶碗軽く2杯とパン8枚切り1枚
	いも	40	じゃがいも1/2個
	砂糖	5	大さじ1/2
	油脂	10	バターまたはマーガリン小さじ1.5とサラダ油小さじ1
か ら だ を つ く る	魚	30	1/3切
	肉	20	ひき肉なら大さじ1杯 とりささみなら1/2本弱
	卵	30	1/2個
	大豆製品	30	木綿豆腐なら1/8丁 納豆なら1/2パック
	牛乳・乳製品	400	牛乳なら2本 ヨーグルト2個とスライスチーズ1枚
子 を 整 え る	緑黄色野菜	80	ほうれん草2株 と にんじん2cm
	淡色野菜	60	キャベツ1枚 と タマネギ1/6個
	海藻	適宜	わかめ、ひじき、焼きのりなどを1日1回程度
	果物	100	バナナなら中1/2本 みかんなら中1個

このめやすから得られるエネルギーは約900kcal(大人の1/2くらい)です。
食事でとりきれない食品(乳製品・果物など)は間食(おやつ)として与えましょう。

★ 丸飲みやオエーッとつかえることも...

この時期は平均で上下の歯が4本ずつ生えてきます。この前歯で食物を噛み取って食べます。



かみきる歯です

奥の歯ぐきが盛り上がり、少し硬いものもかむことができるようになります。

かみ取られた食べ物は奥歯がないために意志と関係なく直接のみこむか、飲み込めずに歯ぐきでためられてしまいます。



オエーッ

そのためオエーッとつかえやすいのです。しばらくはのどこしのよいものを工夫しましょう。

この時期のベストは

前歯でバリッとかめるもの

コロッケ はるまき てんぷら

野菜スティック お好み焼き おにぎり

表面をバリッと食べやすく

ツルツとのどこしのいいもの

うどん 豆腐のあんかけ オムレツ

あんかけなどどつるっと ハンバーグ

★ 遊び食べがはじまります!



「いただきます」して食べはじめたと思ったら

すぐに突然あそび出す



「ごちそうさま」して引き上げようと思うとつまみぐいにもどってきたり、泣き叫んだり...

「うちの子はなんて行儀が悪い!」とイライラしていませんか?

追いかけて食べさせたりせず、汚されるのは覚悟して、しばらくは放っておき、30分程度たったら切り上げましょう

30分程度

ビニールシートで防御

これは好奇心いっぱいの1歳児の大切な発達過程と受けとめて見守るようにしましょう。

少食気味になってしまうこんな時は...

離乳食期 1~2歳

遊び食べや手づかみ食べのせいで1回量は減ってしまいます

3回食にこだわらず間食も含め5回食の気持ちでOK 間食はおやつでなく栄養を補う補食を与えましょう

ただし、母乳やミルクの与えすぎ、食前のつまみ食べが少食の原因になることもありますので気をつけましょう

★ 手づかみ食べ、だーいすき!



食べものなのに「手づかみ」でグチャグチャ。おまけにまわりになすりつける!



興味の対象が物から人へ

つかむ つまむ つかむ つまむ

こねる 出し入れ

わざし落とす スプーンを振り回す

食器をたたく 食物を差し出す

☆ 使える道具のめやす ☆ (個人差がありますよ)

1歳頃 キづかみ コップ ストロー

1歳半 スプーン

3歳 フォーク おはし

実はこれ、自分で食べたい!という自我のめばえです。手指の発達にとっても大切な行為なので止めたりしないで自由にやらせてあげてくださいね

はじめから上手に食べるのはムリ。こぼしたり汚したりをくりかえして食べられるようになります。気長につきあいましょう。

どうしても汚されるのはイヤ! そんなときは...

おにぎりやパンなど持ちやすく、汚れにくいようなものを持たせてあげてもいいですね。お茶も少しずつ入れます

手づかみしてくれないときは...

ママやパパのまねが大好き。そんな気持ちを上手に育てるためにママがスティックパンなど手で持って食べてみたりスプーンを使うのを見せつつ、一緒に練習してみるのもいいですよ

この時期のこんなムラ食いは心配いりません

日や時間によって食べたり食べなかったりする「ムラ食い」ですが、「食べる」「食べない」の波が2・3日~1週間程度でならかなるようであれば心配いりません



視点2 : 口腔機能

うどんや揚げ物などは食べられることが多い【傾向を確認】

確認事項	理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>スムーズに飲み込める料理</u>はどんな料理か <input type="checkbox"/> お茶などの水分をとる時にむせていないか <input type="checkbox"/> よだれが多くないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 嚥下機能が弱い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 舌が前後左右に動いているか (離乳食1回食：舌が出ていないか 3回食：歯茎食べが出来ているか、丸のみしていないか) <input type="checkbox"/> おもちゃや手をなめることができるか <input type="checkbox"/> 食べる機能の発達が月齢相当になっているか <input type="checkbox"/> <u>舌の位置が口を閉じた時に上顎</u>についているか (口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか) <input type="checkbox"/> 舌小帯が前の方までついていないか (ハート舌) 引き抜き多ければ切る必要あり 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 舌の動きが弱い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べ物を口にためていないか 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲み込むタイミングがとれていない

筋力確認

手順2

視点2.口腔・口唇・運動機能

食塊を作ってごっくんする練習を！

©大阪大学歯学部附属病院 顎口腔機能治療部



クッキーは、口に入れる前は丸くてかたい状態だが(左)、口腔内で食塊形成され嚥下の直前にペースト状になっている(右)。
※検査に用いたクッキーは緑色に着色されています。

図1 食塊形成 (クッキー摂取時)

<p>嚥下機能が弱い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スムーズに飲み込める料理はどんな料理か ・お茶などの水分をとる時にむせていないか ・よだれが多くないか 	<p>8. 食べ物をゆっくりスムーズに送り込んで飲み込めるような形態にする。 片栗粉や増粘剤などを使用し、トロミがついた状態にする よだれが多すぎると、かえってむせやすくなるため、その場合は水分を減らした形態にする</p>
<p>舌の動きが弱い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・舌が前後左右に動いているか (離乳食 1 回食:舌が出ていないか 3回食:歯茎食べが出来ているか 丸のみしていないか) ・おもちゃや手をなめることができるか ・食べる機能の発達が月齢相当になっているか ・舌の位置が口を閉じた時に上顎についているか (口を閉じた時に口角が下がっていないか。口が開いていないか) ・舌小帯が前の方までついていないか(ハート舌) 引き抜き多ければ切る必要あり 	<p>9. <u>舌を動かす運動</u>をし、舌に刺激をあたえる (ストローを吹く、舌を出す 等)</p> <p>10. 舌の左右側面をスプーンや歯ブラシ等で刺激する</p> <p>11. 舌のでる場合は、舌先を丸め、舌が出ないようにしてスプーンで押さえ、唇が閉じたらスプーンを引き抜き、飲み込ませる</p> <p>12. 舌が届かない場合は、左右どちらかの奥の歯茎に入れる</p> <p><u>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</u></p> <p>13. <u>食塊を形成して飲み込みやすい食事形態にする</u> (<u>揚げ物、野菜スティック、めん類、とろみをつける</u>)</p>
<p>飲み込むタイミングがとれていない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を口にためていないか 	<p>14. <u>少しの量の飲み込みを確認しながら与える</u></p> <p>15. 飲み込むタイミングにリズムをつける(アグアグゴックン)などの声かけをする</p> <p><u>幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)</u></p> <p>16. <u>ブランコやケンケンなど遊びを通じ、リズムにのせペースがつかめるような感覚を養う</u></p>



他のお悩みもチャートで解決

相談事例

「手づかみしません。
どうしたら良いですか？」



手順1 6つの主訴の

いずれに該当するかを検索

	主訴項目
主訴1	嚥下:「飲み込まない」「口の中にとめる」「つめこみすぎる」
主訴2	咀嚼:「かめない」「かまない」「丸のみ」
主訴3	吸い食べ
主訴4	「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」
主訴5	偏食:「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」
主訴6	「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」

「主訴4. 手づかみ食しない・食器具を使わない」(P.22)に該当

主訴4 「手づかみ食しない」「食器具を使用しない」

視点1 : 環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
経験不足 (保護者がさせない)	・保護者が汚れることを嫌がり、させていないのか	1. 持ちやすいもので練習させる(汚れにくいもの) (トーストしたパン、ロールパン、スティック野菜、ミニおにぎり、ベビーせんべい 等) 2. 子どもの自分でやりたい気持ちをそがないよう、子ども用のスプーンを持たせる。食器を手でとりにきたらひかないようにし、さわらせる 3. 汚れた後の片づけが親の負担にならないような方法を提案する (新聞やビニールシートを敷く 等) 4. 物をなめたり、啜る経験をさせてあげる 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳) 5. 汚れないような食具(スプーンやフォーク)の練習をさせる

視点2 : 運動機能

協調運動ができていない	・手やおもちゃを口にもっていきけるか ・積木などの握り方はどうか	6. 積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(微細運動)をさせる 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳) 7. 体を使った遊び(粗大運動)で、上手に食具が使えるようになるという見通しを伝える 8. 硬さのバリエーションを変えて、児が握りやすいかたさにする(軟らかすぎず、かたすぎず) 9. 口から食べ物をむかえにいけるよう、前傾姿勢をとらせる
-------------	-------------------------------------	--

視点3 : 感覚(視覚)

食器具が顔に近づくと怖い	・食器具が顔に近づくと怖がっているか	10. 食器具を顔に近づけすぎない
--------------	--------------------	-------------------

視点3 : 感覚(触覚)

過敏さがある	・手に触れることができるのはどんなものか ・どんな手触りを好むか ・おもちゃ等は口にいれるか	11. 感覚に慣れてもらう (全身運動(手押し車、ワニ歩き、かえる歩き 等)をさせ、手でいろんな感覚を体験させてみる) 遊びの中で色々な物を触らせる (砂遊び、粘土遊び、石鹸遊び、泡遊び) 12. 過度のストレスにならないよう、少しずつ慣れさせる (汚れたらすぐに手をふけるよう、タオルなどを用意しておく。唇や口の周りを少しずつ触る、好きな感覚の食具を使わせる)
--------	--	--

視点3 : 感覚(聴覚)

食具を噛んだ音を嫌がる	・嫌がったり、怖がる音があるか(掃除機、花火など)	13. 食具の素材を変える
-------------	---------------------------	---------------

主訴4 「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」

視点1 : 環境

確認事項

- 保護者が汚れることを嫌がり、させていないのか

親がきれい好き？完璧主義？

理由

(なぜしない・できないのか)

- 経験不足
(保護者がさせない)

視点2 : 運動機能

確認事項

- 手やおもちゃを口にもっていけるか
- 積木などの握り方はどうか

積木を握らせてみて協調運動を確認
お絵かきも確認できれば手の動きも見る

理由

(なぜしない・できないのか)

- 協調運動ができていない

手順2

視点1.環境

理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
経験不足 (保護者がさせない)	・保護者が汚れることを嫌がり、させていないのか	<ol style="list-style-type: none">1.持ちやすいもので練習させる(汚れにくいもの) (トーストしたパン、ロールパン、スティック野菜、ミニおにぎり、ベビーせんべい 等)2.子どもの自分でやりたい気持ちをそがないよう、子ども用のスプーンを持たせる。食器を手でとりにきたらひかないようにし、さわらせる3.汚れた後の片づけが親の負担にならないような方法を提案する (新聞やビニールシートを敷く 等)4.物をなめたり、啜る経験をさせてあげる 幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)5.汚れないような食具(スプーンやフォーク)の練習をさせる

手順2

視点2.口腔・口唇・運動機能

協調運動ができていない

- ・手やおもちゃを口にもっていきけるか
- ・積木などの握り方はどうか

6.積木や紙をやぶるなど手指を使う遊び(微細運動)をさせる
幼児期前半(1~2歳)・幼児期後半(3~5歳)

7.体を使った遊び(粗大運動)で、上手に食具が使えるようになるという見通しを伝える

8.硬さのバリエーションを変えて、児が握りやすいかたさにする
(軟らかすぎず、かたすぎず)

9.口から食べ物をむかえにいけるよう、前傾姿勢をとらせる

視点3 : 感覚 (視覚)

確認事項

- 食器具が顔に近づくと怖がっているか

理由
(なぜしない・できないのか)

- 食器具が顔に近づくと怖い

問診項目で過敏さを確認
手触りのこと、音のことも聞く

視点3 : 感覚 (触覚)

- 手に触れることができるのはどんなものか
- どんな手触りを好むか
- おもちゃ等は口にいれるか

- 過敏さがある

視点3 : 感覚 (聴覚)

確認事項

- 嫌がったり、怖がる音があるか (掃除機、花火など)

理由
(なぜしない・できないのか)

- 食具を噛んだ音を嫌がる

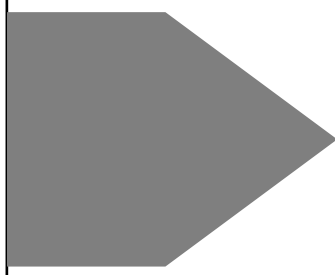
手順2

視点3.感覚

食器具が顔に近づくと怖い	・食器具が顔に近づくと怖がっているか	10.食器具を顔に近づけすぎない
過敏さがある	・手に触れることができるのはどんなものか ・どんな手触りを好むか ・おもちゃ等は口にいれるか	11.感覚に慣れてもらう (全身運動(手押し車、ワニ歩き、かえる歩き 等)をさせ、手でいろんな感覚を体験させてみる) 遊びの中で色々な物を触らせる (砂遊び、粘土遊び、石鹼遊び、泡遊び) 12.過度のストレスにならないよう、少しずつ慣れさせる (汚れたらすぐに手をふけるよう、タオルなどを用意しておく。 唇や口の周りを少しずつ触る、好きな感覚の食具を使わせる)
食具を噛んだ音を嫌がる	・嫌がったり、怖がる音があるか(掃除機、花火など)	13.食具の素材を変える

視点4 : 認知

確認事項	理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 目が合うか <input type="checkbox"/> イナイイナイバーを喜ぶか <input type="checkbox"/> 笑いかけると返してくるか <input type="checkbox"/> 名前を呼ぶと反応するか <input type="checkbox"/> 指を指した方向を見るか <input type="checkbox"/> 指さしは出ているか <input type="checkbox"/> 大人のまねが出ているか <input type="checkbox"/> 母の注意を自分にひこうとするか <input type="checkbox"/> 目新しい物・慣れない人は受け入れにくい 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 模倣できない



マネができるかを確認
他にも上記の確認事項を問診で確認する

手順2

視点4.認知

模倣できない

- ・目が合うか
- ・イナイイナイバーを喜ぶか
- ・笑いかけると返してくるか
- ・名前を呼ぶと反応するか
- ・指を指した方向を見るか
- ・指さしは出ているか
- ・大人のまねが出ているか
- ・母の注意を自分にひこうとするか
- ・目新しい物・慣れない人は受け入れにくい

- 14.出来たら大げさに何度もほめる
(出来たらほめるというルールを理解させる)
- 15.保護者や周囲の人がやって見せる
(大げさ、正面に近いところで)
- 16.手を添えて口に運べるように支援する
- 17.目新しい物に手を出さなくても、児の目にふれる所に置いておく。また、保護者が楽しそうに食べたり、触ったりしている様子を見せる

相談事例

「偏食がきついののですが
どうすればいいですか？」



手順1

6つの主訴の

いずれに該当するかを検索

	主訴項目
主訴1	嚥下:「飲み込まない」「口の中にとめる」「つめこみすぎる」
主訴2	咀嚼:「かめない」「かまない」「丸のみ」
主訴3	吸い食べ
主訴4	「手づかみ食べしない」「食器具を使用しない」
主訴5	偏食:「特定のもの(食材、色、味付け)しか食べない」
主訴6	「むら食い」「遊び食べ」「食べる意欲がない」「食に興味がない」「食べ物をうけつけない」

主訴5 偏食：「特定のもの（食材、色、味付け）しか食べない」

視点1：環境

確認事項

- 食べられない理由を探る
- 家庭での食事環境を把握する

食事環境と好き嫌いの傾向を探る

理由 (なぜしない・できないのか)	
<input type="checkbox"/>	食事環境が 児に合っていない

視点3：感覚

確認事項

- 食べ物の好き嫌いの傾向はどんなものか
(見た目、臭い、温度、味、食感等)
- 子ども自身に嫌いな原因を聞く (言える場合)
- 食べられる食材の中でバランス (主食・主菜・副菜)
がとれているか
- 哺乳時期の様子を聞く
- 哺乳にやりにくさはなかったか
- 児が自ら乳首をくわえることができたか

問診項目で過敏さを確認
どの部分がイヤかを探る

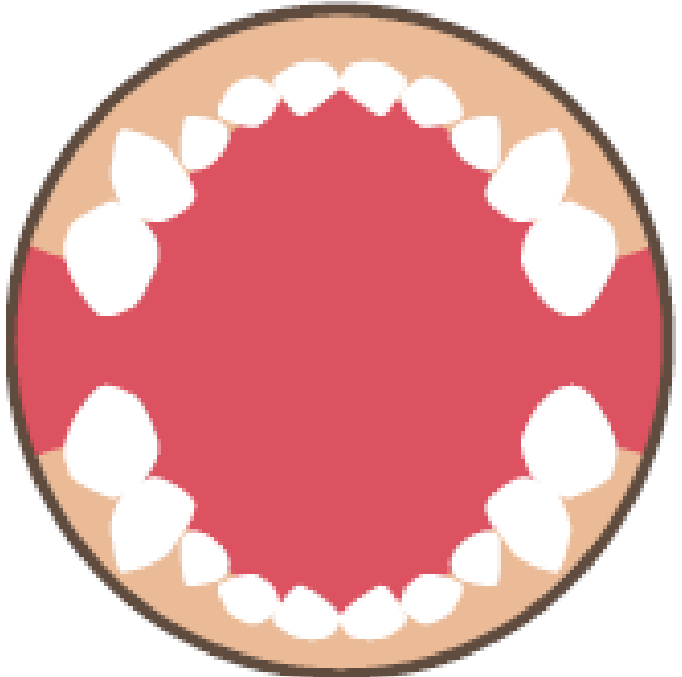
理由 (なぜしない・できないのか)	
【視覚】	<input type="checkbox"/> 食べず嫌い ・見た目が苦手 ・特定の色のものしか食べない
【触覚】	<input type="checkbox"/> 過敏さがある 温感、温度によって食べたり食べなかったりする
【臭覚】	<input type="checkbox"/> 臭いが苦手 紙パックの臭い など
【味覚】	<input type="checkbox"/> 味が濃いものを好む
【聴覚】	<input type="checkbox"/> かむ音を嫌がる

※偏食とは、一般的にある特定の食品に対する好き嫌いがはっきりしていて、しかもその程度がひどい場合のことです。

3歳児の食べないは嚥下と発達をチェック(P.13)

10. 幼児食完成期(乳歯列完成期)

この時期は、2歳3~6か月で生え始めた乳歯の一番奥の臼歯(第二乳臼歯)が、2歳9か月頃上下で生え揃い、3歳すぎ頃には、大人に近い咀嚼機能を獲得します¹⁹⁾。しかし、乳歯が生えそろっても、かむ力は大人の1/5しかないので、かたすぎるものは食べられません。児の様子を見ながら、ステップアップしていきます。

 *3)	歯の発達	上下20本の乳歯が生えそろう(目安:3歳ごろ)
	咀嚼機能	大人に近い咀嚼機能を獲得する
	かたさ	大人より少し柔らかめ
	大きさ・形	大きさの大小を取り混ぜる
	食べ方	はし(食卓に準備し、興味を持ったら持たせる)

*3) 奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド, 奈良県, (2015)を改変

手順2

視点1.環境

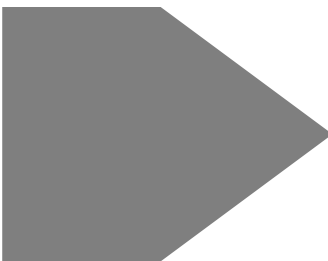
理由 (なぜしない・できないのか)	確認事項	支援策の具体例
食事環境が児に合っていない	<ul style="list-style-type: none"> ・食べられない理由を探る ・家庭での食事環境を把握する 	1.児が心地よいと感じる食環境を探る (ひとりで静かに、壁にむいて、特定の友達と 楽しく大勢で 等)

視点3.感覚

視覚	食べず嫌い 見た目が苦手 特定の色のものしか食べない	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物好き嫌いの傾向はどんなものか (見た目、臭い、温度、味、食感 等) ・子ども自身に嫌いな原因を聞く(言える場合) ・食べられる食材の中でバランス(主食・主菜・副菜)がとれているか ・哺乳時期の様子を聞く ・哺乳にやりにくさはなかったか ・児が自ら乳首をくわえることができたか 	2.見た目では分からない概念(柔らかい 硬い 伸び縮みする 等)を触らせてみる 3.大人の食事から味をみながら試していく 4.味を変える(例えば、緑色のチョコレート)
触覚	過敏さがある 温感、温度によって食べたり食べなかったりする		5.児が好む温度にする
嗅覚	臭いが苦手 紙パックの臭いなど		6.冷ましたり、茹でたりするなど、臭いを感じにくいような調理方法にする
味覚	味が濃いものを好む		7.児が気づかない程度に少しずつ味を薄くしていく
聴覚	かむ音を嫌がる		8.野菜や果物などを加熱して、音の出ないように調理する

視点4 : 認知

人とのやりとりやマネを確認する 他の確認事項も問診で確認する

確認事項		理由 (なぜしない・できないのか)
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 目が合うか<input type="checkbox"/> やりとりが出来るか<input type="checkbox"/> 共同注視ができているか<input type="checkbox"/> イナイイナイバーを喜ぶか<input type="checkbox"/> 笑いかけると返してくるか<input type="checkbox"/> 名前を呼ぶと反応するか<input type="checkbox"/> 指を指した方向を見るか<input type="checkbox"/> 指さしは出ているか<input type="checkbox"/> 大人のまねが出ているか<input type="checkbox"/> 母の注意を自分にひこうとするか<input type="checkbox"/> 他の児に興味を示すか<input type="checkbox"/> いつもと違うことに抵抗していないか<input type="checkbox"/> 食べたことがないものは避けていないか		<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 対人意識が弱い (社会性が弱い)<input type="checkbox"/> パターンの思考<input type="checkbox"/> こだわりがある

手順2

視点4.認知

対人意識が弱い
(社会性が弱い)
パターンの思考
こだわりがある

- ・目が合うか
- ・やりとりが出来るか
- ・共同注視ができているか
- ・イナイナイバーを喜ぶか
- ・笑いかけると返してくるか
- ・名前を呼ぶと反応するか
- ・指を指した方向を見るか
- ・指さしは出ているか
- ・大人のまねが出ているか
- ・母の注意を自分にひこうとするか
- ・他の児に興味を示すか
- ・いつもと違うことに抵抗していないか
- ・食べたことがないものは避けていないか

9. 同年齢の児と一緒に食事をする機会を設ける。他児がおいしそうに食べるのを見て、食べてみようかなと思うようになることもある

幼児期後半(3~5歳)

10. ごっこ遊びをさせる(食べさせ合い)

※発達の特徴上、ごっこ遊びは苦手であることを意識すること

チャート初版（平成26年9月作成）
の専門職への使用後調査を実施

（n=268）

理由の出現順

支援策の役立ち度

順に並べ替え、発達支援が必要な乳幼児

だけでなく全乳幼児が使えるものに

チャートの強み

職種・年数に関係なく、
同じクオリティでの
栄養相談が可能に！！

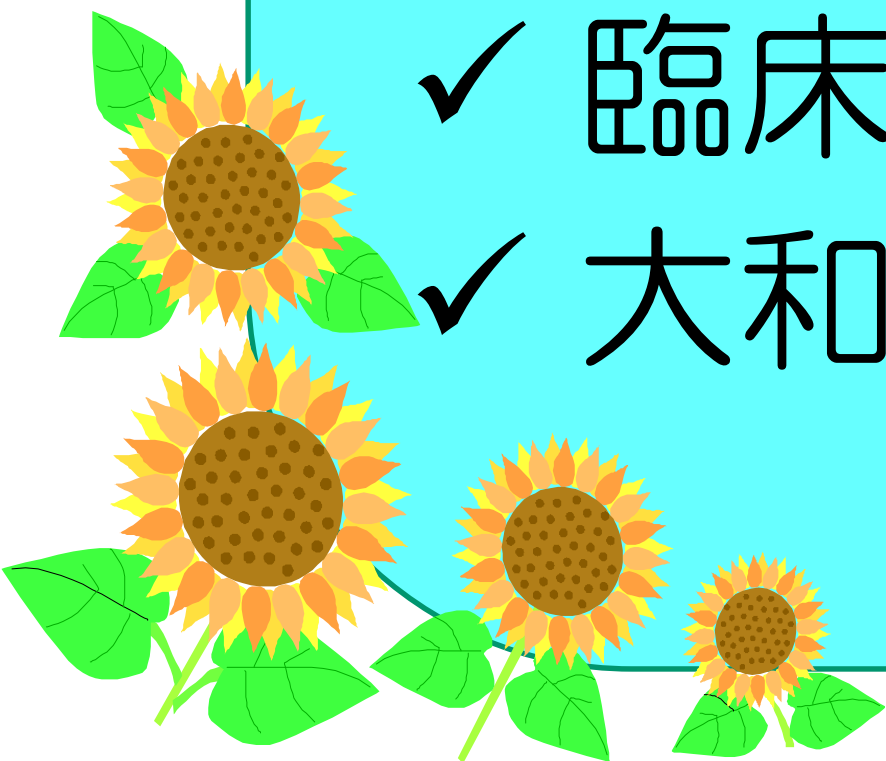
チャートや媒体・マニュアル等は、
(公社)奈良県栄養士会ホームページ
からダウンロードできます



謝 辞

本チャート作成にあたり、お力添えをいただきました

- ✓ つくだクリニック医師 佃宗紀氏
 - ✓ タカシマデンタルクリニック歯科医師 高島隆太郎氏
 - ✓ ハートランドしぎさん子どもと大人の発達センター
作業療法士 宮崎義博氏
 - ✓ 健康咀嚼指導士・管理栄養士 田中美智子氏
 - ✓ 歯科衛生士 赤井綾美氏
 - ✓ 臨床心理士 佐藤麻紀氏
 - ✓ 大和郡山市保健センター保健師 中純子氏
- に心から感謝申し上げます。





離乳食の進め方やスプーンの選び方など
イラストや写真でわかりやすく解説！

離乳食の姿勢

- ポイント① マズヒで腰が背中を伸ばさせる
- ポイント② テーブルの上口ほどをのせて寝かせる
- ポイント③ 右ななめ45度から与える
- ポイント④ 足裏の裏さきをタオルや厚紙で調整する
- ポイント⑤ 反転体位に置くようにする

「あーん」は禁止！～

かめさせない
与え方

- 「あーん」の音がけて大きく口があいて奥までいってしまふ
- 上唇や歯になすりつけて丸のみ
- 顎のコントロールができず、嚥の力がつかない！
→コップのみができません・食べこぼす

てんこ盛りで奥に入れる
のけそりのどがのびる

スプーンの選び方

- 子どもが好むスプーン(素材)を選びましょう
- スプーン幅が赤ちゃんの口の幅の2/3程度
- ボウル部分が浅いそりのないもの

正しい与え方～スプーンに食いつかせる！

- もっと下唇にスプーンを出して口が閉くのを待つ
- スプーンを舌の上のせ、水平に抜く
- 口から溢れたらやさしくスプーンを入れます

平なスプーンボウル部分の1/3程度を目安に



私の尊敬する畿央大学名誉教授の山本隆先生の研究より

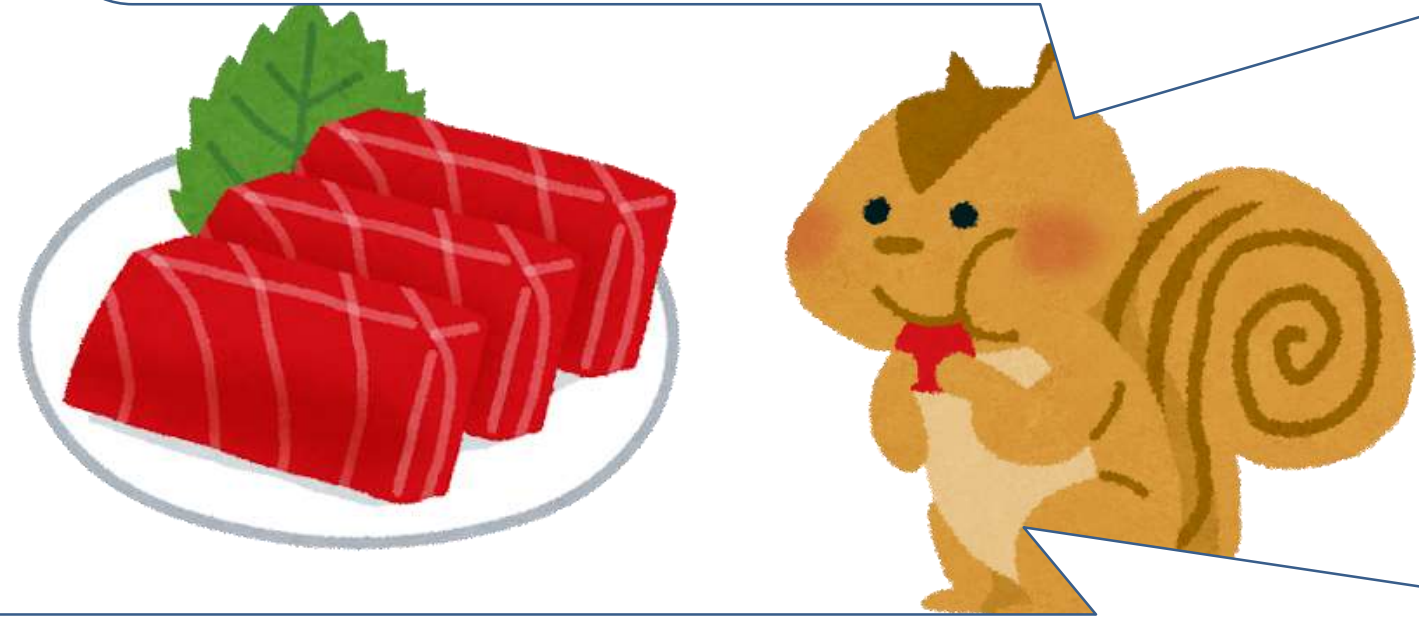


(余談) 脳科学から見た 偏食についての豆知識

視点3. 感覚

好き嫌いは相性（嗜好性の距離感）

遺伝的要因で
暖色系の彩りの食べ物に
対して好ましい感情を抱く

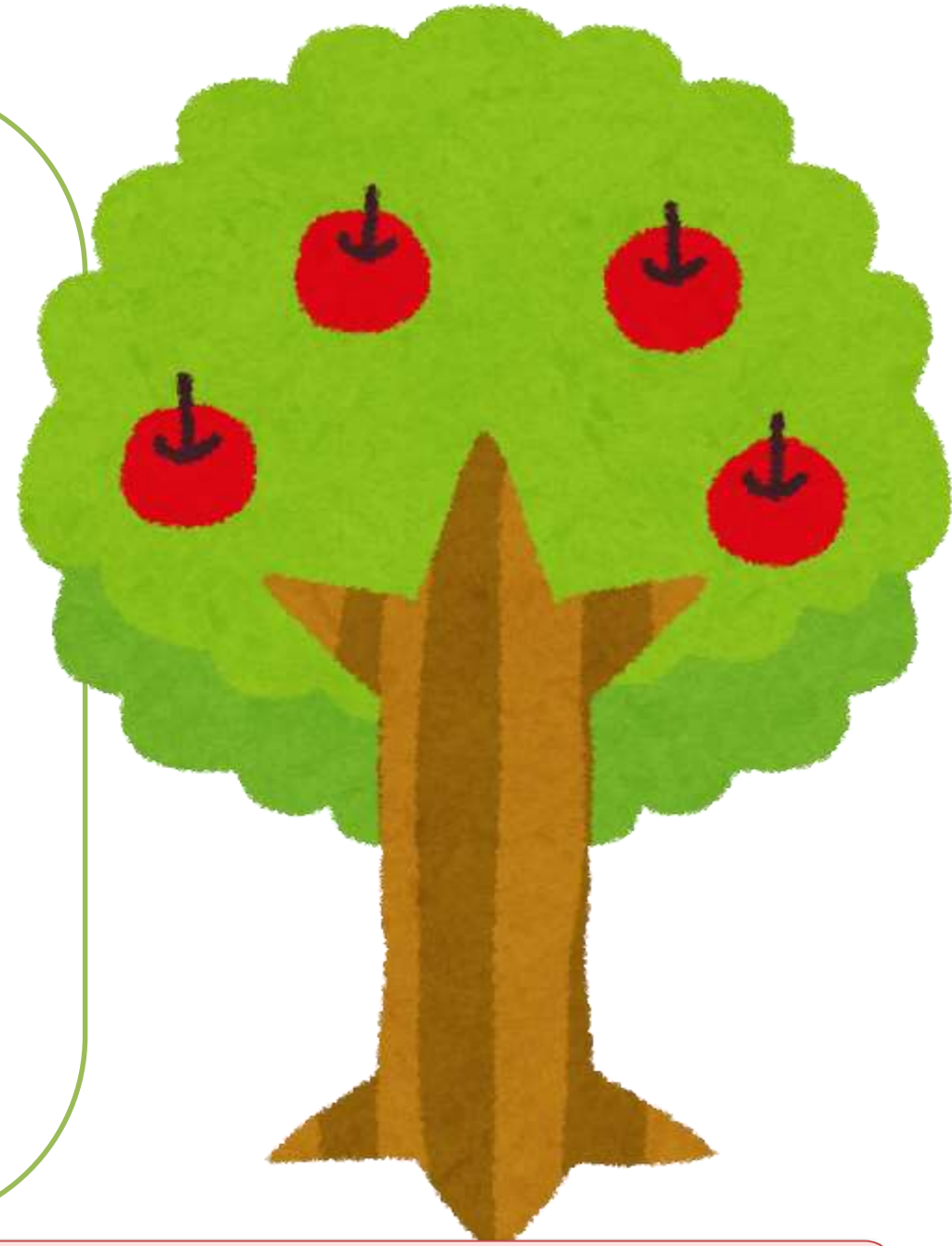


良い香りにも好ましい感情を抱く

好き嫌いは
快感・不快感に
影響される

下痢嘔吐、怒られた
無理強いなど嫌な経験

動くことができない植物は、動物
に実を食べてもらい、消化できな
い固い種をいろいろなところにば
らまいてもらうために、種を取り
囲む果肉がおいしくなった時に
熟して赤くなって動物を誘う。
（美味しくない時は青く固い）



楽しい思い出やおいしかったという経験

元来、食事はおなかですいた時に
食べたいものを食べただけ食べ、
そして食べ物はおいしく、食べる
ときは親しい人と楽しく、快感を伴う
ことが理想の形