



※このリーフレットはさくらコンシェルに寄せられる相談のなかで、栄養に関する相談の主なものについて認定こども園の管理栄養士の協力により作成したものです。より詳しく知りたい方は、出典の資料などをご参照ください。

～出典～

二木武、帆足栄一、川井尚、庄司純一 編著
 新版 『小児の発達栄養行動—摂食から排泄まで/生理・心理・臨床』（1995/9/1）（医歯薬出版株式会社）
 クレア・ルウェリン（著）、ヘイリー・サイラッド（著）、上田玲子（監修）須川綾子（翻訳）（2019/10/30）（ダイヤモンド社）
 『人生で一番大事な最初の1000日の食事
 「妊娠」から「2歳」まで、「赤ちゃんの食事」完全BOOK』
 堤ちはる、土井正子 編著
 『子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養（第1の版）』（2021/11/30）（萌文書林）

成田奈緒子
 『子どもたちの脳と体の発達』
 公益財団法人母子健康協会 機関紙「ふたば」特集記事より
 小野武年 西条秀夫
 『情動と記憶のメカニズム（論文）』
 失語症研究 21巻2号 2001 87-100P参照
 大矢幸弘 堤ちはる 渡部茂 編集（2022/12/31）（医学出版 診断と治療社）
 『食と栄養相談Q&A』



さくらコンシェル



043-312-0805



concierge@hikarinoko.ed.jp

開設日時：月～金 8:30～17:15（祝祭日・12/29～1/3を除く）

お気軽にご相談ください。ご相談料は無料です。

ご相談フォームページ



子育てのこと
 健康のこと 生活のこと
 ご家族のこと
 お仕事のこと



この事業（利用者支援事業）は社会福祉法人 恵泉福祉会 が佐倉市の補助事業として運営しております。

2024年5月23日発行

栄養講座

偏食の原因は〇〇！成長段階に応じた対処法

偏食編

さくらコンシェル ■佐倉市補助事業■
 利用者支援事業 佐倉市子育てコンシェルジュ・テレサ

偏食の原因は〇〇です！

～誕生～

1か月

哺乳期：舌飲み期・・口唇が半開きで下は突出している
舌の蠕動様運動。舌を波打たせながら
舌は前後運動

2か月

3か月

- ・自立哺乳能が成熟してくる→哺乳量が減少傾向に
- ・2～3か月になると、空腹感と食欲の区別ができはじめる。
- ・★視床下部が働き始める（4歳までに完成）

4か月

5か月

離乳食初期：口唇食べ期・・口唇が半開きなので口外に流れがち
舌は前後運動

6か月

ドロドロのペースト状のものを飲み込むことを学習。

視床下部とは？

脳の中央にあり（間脳）、
体温、摂食、睡眠、性欲の
調節などを行う生命維持に
最も重要な統御機能を持つ。
ここがまず発達する。



※嫌いなものでも出し続けることについての実験

ある研究では、49人の母親に赤ちゃん（生後7か月）が嫌っている野菜のピューレを選んでもらい、16日間
にわたって、隔日で（合計8回）食べさせてもらいました。そしてそれを食べない日には赤ちゃんが好きな野菜
（人参のピューレ）を食べさせました。
すると嫌いな野菜を最初に出された時、赤ちゃんは一回あたり平均して39gしか食べず、好きな野菜は164g
食べました。日が経つにつれ、嫌いな野菜の摂取量は増え、8回目には174gになり好きな野菜（186g）と
ほぼ同量になりました。9か月後、2/3の子供は最初に嫌っていた野菜を好んで食べていました。これは最初に
嫌っているものも、根気よく続けること重要だということを示しています。

好みをセットする

もともと私たちは、甘いものを好み、苦いものを嫌うように生まれついています。そして野菜は子供が一番嫌
うタイプの食べ物です。研究によると、離乳食を野菜から始めると子供は野菜好きにするのに役立ち将来出会う
野菜を受け入れやすくなり、大人になってからも様々な野菜を食べられるようになることが分かっています。

おすすめは、緑黄色野菜を中心とした色とりどりの多様な野菜を食べさせること。
その中でもかぼちゃや人参など、もともと甘味が強い野菜ばかりを選ぶのは避けてください。
甘味が少ない野菜（青菜等）を先に食べさせましょう。必ず果物を先に与えないようにしましょう。
「甘味の少ない野菜」から順番に。

果物が体に良いことは言うまでもありませんが、糖分がかなり多いため、一度果物を与えた赤ちゃんに野菜を食
べさせようとするとうまくいかないかもしれません。おかゆの次に食べさせるのは野菜を意識しましょう。

子どもの好きな味と嫌いな味？

味の基本となる要素は「甘味、塩味、苦み、酸味、うま味」の5つです。
この中の甘味はエネルギー源である炭水化物、脂質、塩味は体のバランスを調節するミネラル分、うま味は骨や肉
を作るたんぱく質で、どれも生きていく上で必要なもので、子供たちはこれら甘味、塩味、うま味を好むと言われて
います。

これに対し、苦み、酸味は毒物や腐敗物などの味なので子供たちは本能的に避けようとして
そして野菜は苦み酸味が多いものが多いので子供たちに嫌われる傾向にあります。

では、嫌いな食品は何歳ごろから食べられるようになるのでしょうか？

納豆・にんじん・玉ねぎ・ピーマン等が嫌いな子
一年長になるほど食べられるようになり、平均10.2歳で、80%の子が15.3歳までに
食べられるようになったデータがあります。

わさび、しょうが、コーヒーの香辛料はこれより数年遅れ平均14.6歳80%の子が食べられるようになるのは17.2
歳でした。非生理的な食べにくい味であるため脳の発達と学習が必要だったのでしょう。
そして、食べられるようになった動機は
「好奇心から」47%、「大人のまね、友人への競争心」17%と自発的なものが大部分を占めます。「親から
食べろと言われて」は約21%に過ぎませんでした。

最後に一言

食卓には多くの学びがあり、単なる栄養摂取だけが目的ではありません。食べる楽しみ、一緒に
いる人、作る楽しみ、参加する楽しみ、達成感、しつだけではない大切なことをたくさん学べる
場です。自分の居場所を確認する場所でもあるので、食事の時間はママとの信頼関係をはぐくむ大
切な場所でもあります。すべての糧をいただく場所でもありますので、まずは食べる楽しみとい
うところを重点的に見てあげてください。

成長するとともに、その都度問題に思えるような状況にぶつかるとはありますが、子供の基本
的な発達、育ちを知っておくことで、余裕をもって問題に向き合い、工夫しながら対処できると思
います。「偏食」ということを一つとっても、18歳くらいで食べられるようになるものもあります。
長いスパンで、物事見てください。
世の中には情報があふれています。すべてがお子さんに当てはまるわけではないし、そこから外れ
たから問題、というわけではありません。大事なことは赤ちゃん本人を見ることです。

1歳~



離乳食完了期：歯食べ期
前歯が8本生えそろう。歯茎で押しつぶせるほどの固さ。立ち歩き始める。★大脳の発達が始まる
・急に食べなくなる

1歳4か月

第一臼歯が生え始める。

1歳6か月

乳臼歯で噛む。遊び食べが始まる。軽たしなめてマナーを伝える。



1歳半~2歳

たいていのものは一人で食べる。フォークで突き刺し、口に運ぶ。遊び食べ（食器をたたく、人に食べさせようとする。）

2~3歳

大脳が発達して子供同士の交際が可能。食事のしつけが可能。大脳辺縁系の発達ピーク！

偏食の壁②



1歳前後2歳にかけて、今まで食べていたのに食べなくなった！という声が増えます。この時期は立ち歩くようになり、行動範囲が広がります。色んなものを口に入れてしまうと危険なので、有害なものを口にしないようになる、とされています。ですから、この時期の偏食は、正常にアラームが作動しているようなもの、と捉えて良いと思われます。その後、本格的な偏食に発展しないよう工夫が必要です。



3~5歳

他者への興味が強くなり、影響を与え、受ける。嫌いな物でも、お友達がおいしそうに食べていたら挑戦しようとするようになる。

集団での生活が始まり、お友達の影響を受け、お替りをするようになり、食べるものの幅が広がる。行事等を通して自信が付き、学年が上がるにつれ食べれるようになる。



こどもの脳の発達について

人間が生きてゆく機能の大部分は、脳が担い、その発達には段階があります。脳幹・間脳→大脳辺縁系→大脳新皮質の順に発達します。

初めに人間が生きていくうえで不可欠な体温、睡眠、摂食、性欲、呼吸、自律神経等を司る脳幹、間脳が発達します。

次に本能行動や感情行動を司る大脳辺縁系が発達し、ピークは2~3歳の頃です。そういうわけでこの時期にいやいや期が起きます（制御する大脳新皮質がまだ育ちきっていないため暴走してしまう）。

（好き嫌いにかかわる扁桃体は10か月頃から、記憶を司る海馬は生後すぐ発達し始めると言われます。）

そして言語や微細運動、感情を制御する思考など「お利口さんの脳」と言われる大脳新皮質の発達が1歳ごろから始まり、小中学校の学習を中心として大体18歳ころまで時間をかけて育ちます。



偏食を防ぐための対処法

1. 食事の時間に確実にお腹をすいているようにすること。

おやつを食べる時間が近すぎると、満腹感が強くて食事がなかなか進みません。空腹こそ、最高のスパイスです。おなか为空いた～と言われた時に、甘いお菓子を与えると「糖反射」が起き、ショックで胃液が出なくなり、食欲もストップしてしまいます。たっぷりお腹を空かして与えましょう。

2. 嫌いなものでも出し続けること。

「無理やりは、良くないのでは？」と思われることでしょう。無理強いはいませんが、頻りに食卓に出し、視界の中に入れ慣れさせます。嫌いなものを受け入れるようになるまで※15回ほど必要と言われています（幼児期は乳幼児期に比べて新しいものを嫌がる時期があるため、乳幼児期よりはるかに受け入れるのが難しいです）
そして、「一口だけでも食べてみて」と勧めましょう。この時の一口は、スプーン一杯でも子供にとっては多いかもしれませんが。一欠片、指のささくれ程の大きさ、から始めても良いです。「味覚は舌の記憶」と言われます。食べる経験をしていくと、嫌な物→食べたことがある→食べれる→好きなものと成長とともに変化します。

3. シールや誉め言葉を「ごほうび」とする。

ほめること、は心理学で「正の強化」と呼ばれるものです。ほめると、自分のしていることが親を喜ばせると理解し、ごほうびの役割を果たします。

そして、嫌いなものを食べさせるために、好物をごほうびにしないこと。

例) シイタケを食べたら、アイスクリームをあげるよ！→「シイタケはうれしくないもの」という事実を裏付けることとなります。

ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンで2010年に行われた実験
12日間、嫌いな野菜を毎日一口食べさせ、具体的なごほうび（シール）か社会的なごほうび（ほめる）を与えるグループと、何のご褒美も与えなかったグループを観察しました。また、12日間嫌いな野菜を与えられない対照グループも設けました。

その結果ごほうびをもらった子供たちは、もらわなかった子供たちや、嫌いな野菜を与えられなかった子供たちよりも、嫌いな野菜を食べました。

4. 食べなくても気楽に出し続ける

出されたものに手を付けようとしなかったりすると、捨てなければならず、食事の時間はストレスに溜まるでしょう。

トレーニング期間だと思い、気楽に考えましょう。

子供たちに自分でとりわけさせたり、どれだけの量を食べるか、子供を交えて決めること。

何かを食べたり、残さず食べたりするようにプレッシャーをかけないこと。特定のものを食べるように強いられると、ひどく不安になり、やがてその食べ物は不安に結びつきます。食べたがらないものがあったら、日を改めて試し繰り返し触れる機会を設けましょう。

一週間単位で子供の栄養の摂取が足りているか？と考えてください。

5. 大人がおいしそうにたべること

小さい子は、ほかの人を観察することで口に入れても安全な物が学習します。食べさせたいものがある場合は、お子さんと一緒に、そして目の前でおいしそうに食べるのが一番です。

7か月



離乳食中期:舌食べ期

★舌は上下運動 コップのみが飲める？

8か月

唇をしっかりと閉じて、舌の上下運動で離乳食を郊外に押し付けてつぶすことができるようになる。「もぐもぐ」して咀嚼運動が現れる。舌でつぶせる固さの一定の大きさでの離乳食のトレーニングが必要であり、小さすぎるもの、みじんや刻み食ではあまり練習にならないです。だからといって、すべてをトレーニングの為に舌でつぶせるサイズにすると、疲れてしまうので、適度に加減しましょう。

9か月

離乳食後期:歯ぐき食べ期

咀嚼運動は上手になる。口内の機能が発達し、舌で食べものを歯茎に運び、カミカミと咀嚼し、これを舌の中央に運んで嚥下するようになる。上下唇と頬の協調機能が発達し、コップをとらえることができるようになる。一応コップから飲めるが、ごくごく連続的には飲めない。



10か月

11か月

偏食の壁①

7～8か月に入ると、舌の上下運動を学習しながら離乳食を進めていきますが、それまで（胎児期から）の舌の使い方と全く違うので、中期に入ると急に食べなくなった！という声は大変多いです。おっぱいを吸う、吸啜行為というのは、情緒安定に大きく関係しており、吸うと赤ちゃんは落ち着くのでこの時期の赤ちゃんはモグモグすることより「吸うこと」の方が好きです。

いきなり、もぐもぐ食べるようになりません。嫌がったら、無理やり上げず、「これで今日はおしまいにしようね」と撤退すること。嫌な記憶を植え付けたくないこと。記憶を司る海馬や好き嫌いを司る扁桃体を通して脳に蓄積されます。

（大人でも普段AT車を運転している人が、明日からMT車を運転してくれ、と言われると戸惑う方もいますよね。運転するようになるには免許も練習も心の準備も必要です。。）

タイミングを見て再度トライするようにしましょう。なかなかその期間が長い場合もありますが、後期に入ると口腔機能も上がっているため、気が付くと嫌がらなくなっていた、ということも多いです。

