NEWS

乳幼児期の食事の悩み

～焦らず、楽しく、心と体を育む食卓を～

子育てアドバイス

乳幼児期は、一生の食生活の基礎を作る大切な時期です。離乳食が始まると、食べる量や食事に関する悩みが増えることも多いのではないでしょうか。今回は、日々の食卓が少しでも楽になるようなヒントをお届けします。

食事を楽しくするための３つのポイント

1.「食事は楽しい」という経験をさせましょう

食事は栄養を摂るだけでなく、心を育む時間でもあります。「これおいしいね」という共感や、家族とのやり取りが、こどもにとって「食べることは幸せ」という意欲につながります。

2. 生活リズム（ルーティン）を大切に

食事の前に、手を洗う、椅子に座る、「いただきます」の挨拶をするといった一連の流れを習慣づけることで、こどもの脳と体が「食事の時間だ」とスイッチを切り替えやすくなります。

3. こどもと一緒に食卓を囲み、笑顔で声掛けを

生後９か月頃からは、家族と同じ食卓で大人のメニューを取り分ける工夫も可能です。家族が楽しそうに会話をしながら笑顔で食べている姿こそが、こどもにとって一番の食育です。「いい匂いだね」「おいしいね」と、ぜひ笑顔で声をかけてください。

こんな時どうする？ 食事の悩み Q&A

Q イヤイヤ期の食べさせ方は？

A「自分でやりたい！」という成長のサインです。うまく食べられなくても、見守りつつ、食事の時間は「座って食べるもの」という基本を、優しく繰り返し伝えていきましょう。

Q 野菜を全然食べてくれません。栄養不足にならないか心配です。

A 今は「野菜を好きになる練習期間」と捉え、焦らずいきましょう。子どもが野菜を嫌がるのには、実は理由があります。多くの野菜が持つ「苦み」や「青臭さ」は、本能的に「毒かもしれない」と脳が警戒する味だからです。成長の過程で自然なことですので、まずは以下の工夫を試してみてください。

食べることを強要しない

食卓に並ぶだけで「野菜がある」という視覚的な経験は積み重なっています。

調理法でハードルを下げる

細かく刻んでスープに入れたり、やわらかく煮て甘みを引き出したりしてみましょう。

親が楽しんで食べる

「おいしいね」と食べる大人の姿を見せることが、一番の食育です。 野菜をすべて食べることよりも、「食卓が楽しい場所であること」が最も大切です。時期がくれば少しずつ食べられるようになりますので、今は無理せず、気長に見守ってあげてください。

育児では、完璧を目指して厳しくしつけをしてしまうこともあるかもしれません。でも、3歳頃までは「十分こどもの行動を受容すること」が何より大切です。「自分は愛されている」という安心感が、こどもの自立と、将来的な「好き嫌いの克服」の土台になります。

一緒に楽しく、おいしく食事をすることで、「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンも分泌されます。

お子さんと、笑顔で「おいしいね」と言い合える時間を大切にしてみてください。

管理栄養士のおすすめレシピ

手打ちサラダうどん

塩分 4.3g

ここがポイント！

小麦粉と塩水で「うどん」ができます！麺類には、多くの塩が練り込まれていることが分かります。塩分を排出するはたらきのある「カリウム」を多く含む「野菜・海草・きのこ類」をあわせて摂ると良いでしょう。

■材料（８人分）

めん
- 小麦粉…… 800g
- 塩…… 40g
- 水…… 400cc
- 打ち粉（片栗粉）… 適量

- めんつゆ …… 適量
- サラダ菜・トマト・きゅうり・オクラ・わかめ・コーン … 適量
- 卵 …… ８個
- ハム …… ８枚
- ごま …… 少量

■作り方

1. 大きめのボウルに小麦粉を入れ、真ん中にくぼみを作り塩水を入れる。周りから箸で崩すようにまぜて、次に手でこねる。
2. ①がひとつにまとまったらナイロン袋に入れて足でよくふむ。その後約20分室温でねかせる。
3. まな板やめん棒に打ち粉をして、②の生地を３㎜厚さに伸ばす。
4. 手前から1/ 4、向こうから1/ 4を真ん中に向けて折り、次に真ん中からふたつにたたむ。
5. ④を２㎜幅に包丁で切っていく。切った麺は沸騰した湯で約10分ゆでる。
6. 生野菜は洗って、食べやすく切り、水気をきっておく。
7. 皿に、めん・生野菜・ゆで卵・ハムを飾り、ごまを振り、めんつゆをかけていただく。

【１人分の栄養価】 エネルギー 391kcal/たんぱく質18.1ｇ/脂質9.1ｇ/カルシウム72mg/鉄2.0mg/ 塩分4.3g

ドクターからワンポイントアドバイス

腎臓病治療が進歩しています！

腎臓病は、腎臓の働きが徐々に低下し、最終的には人工透析が必要になる事もあります。この 10 年で腎臓病治療は飛躍的に進歩しました。治療開始が早ければ早いほど、腎機能改善が見込めます。腎臓が心配な方は、保健師や医師に相談する事を、強くお勧めします。

かしの木内科クリニック
石井（いしい） 一（はじめ）先生

広　告