

赤ちゃんの発育・発達 ②

いやなが保育園

2022年3月

いのちを育むあなたへ

# 「噛んで食べる力」のはなし

子どものことを🌟知ればもっと楽になる

## ● はじめに

「子育て、ほんと大変、自信ない…。」  
大丈夫！一緒に学んでいきましょう

このレポートは、小さなお子さんを育てている皆さまの、お悩み・困りごと・不安が少しでも軽くなるように、テーマに沿って育児の大事なツボをいくつか厳選しました。安心してお子さんを育てるヒントが見つかり、あなたの笑顔が増えますように。

## ● このおはなしのテーマは 「噛んで・食べる」こと

## 噛む力は生きる力

人は口腔の状態が良くなり、その人なりの噛み合わせが整うだけで、からだ全体のバランスがとれ、筋肉や内臓のはたらきが調整されるようにできています。

## ● 「よく噛む」効果

### よく噛むことで得られる利点

#### 脳を活性化します

- よい刺激で脳が発達する

#### スムーズなホルモン分泌を促進します

- 心身の成長、脳や神経の発達を促す
- 内臓の働きが高まる

#### 自律神経や内分泌が安定します

- 心身が好調になる
- 肥満予防
- 疾病予防

#### 精神状態が安定します

- 情緒をはぐくむ
- 集中力が高まる
- 最大の能力を発揮できる

#### 免疫系がよく働きます

- 虫歯予防
- 感染予防
- 細胞修復

歯は、単にものを噛むことだけでなく、絶妙な全身のバランスを取っています。

噛む力は、

自分の命を生き抜く力



- 「噛んで食べる能力」は、自然には身につかない

## 「噛んで食べる」ことは、子どもの成長と一緒に“自然に身につくもの”とっていませんか？

赤ちゃんには、母乳やミルクなど液体を飲む力が生まれながらに備わっています。しかし、「噛んで食べる能力」は、その後の“適切な離乳の進め方”を経てはじめて獲得できる「発達的な能力」です。

離乳の進め方が不適切だった場合、「噛めない、あまり噛まない、丸飲みする」など、噛んで食べる能力の発達に問題が生じます。

- 正しい咀嚼を身につけよう  
できれば… 5歳までに

「2歳を過ぎてしまった！」  
大丈夫。間に合います

「5歳も過ぎているのですが…」  
諦めないで。まだ間に合います

**2歳までに**正しい咀嚼（食べる）機能が身につかないと、その後に正しく噛む能力を身につけるのは難しくなります。

「うまく噛めないのに、うちの子は2歳を過ぎてしまった！」という方も、大丈夫！気付いたその時が“最良の日”です。

できれば…**脳・神経がさまざまな能力を獲得しつつ、急速に発達する5歳までの時期**を目指して、正しい咀嚼機能を身につけましょう。

「うちは5歳も過ぎているのですが…」という方は、どうぞ諦めないで下さい。子どもが育つ可能性は無限です。

**今日から、一緒に食事を楽しみながら声をかけ・見てあげて、お子さんの「噛んで食べる力」を育てていきましょう。**

- 「噛める」とは

食べ物を

1. 上下の歯で切断して口の中へ
2. 上下の歯の間で細かく粉砕しながら
3. 舌の動きで唾液と混ぜつつ
4. さらに歯での粉砕を繰り返し、
5. 唾液と舌でひとかたまりにして
6. 飲み込める状態にできること

…当たり前のように噛んでいるけど、かなり複雑な動きです。

## 「噛める」って、どういうこと？

噛むことは歯の役割です。「噛む」とは、食べ物を切断して口の中に入れ、その後細かく粉砕することを繰り返し、胃で簡単に消化できる状態にすること。もう少し詳しく言うと、上下の歯の間で粉砕した食べ物を、舌の動きによって唾液と混ぜながら、さらに歯で粉砕することを繰り返し、ひとかたまりにして飲み込める状態にできること、それが「噛める」ということです。

「食べる」ときに上下の歯と歯を合わせて食べる行為は、人間だけが行うものではありません。しかし、人間以外の動物と人間の食べ方には、決定的な違いがあります。彼ら動物は、ほとんど噛まずに丸飲みします。実は、この食べ方は体にとって非常に負担の大きい行為です。噛まずに食べたものを消化するためには、血液をできる限り胃や腸に集めなければなりません。そのためかなり長時間、動くことができないのです。

- 「噛んで食べる能力」は、健やかに・幸せに生きる力

人間以外の動物は、1日のうちほとんどの時間を食べることに費やしています。逆に言えば、生命活動を維持する栄養の消化吸収に、それだけの時間を費やさねばならないのです。私たち人間だけは、哺乳類の中でも独自の進化を遂げました。口に入れた食べ物を、歯によって、胃で簡単に消化できる状態にまで細かく粉砕する能力を身につけました。そして、食べることに寝ることに以外に、思考や活動に使う時間を生み出し、高度な知性で「幸せのために工夫し、協力して生きる存在」へと進化したのです。

- 咀嚼機能の発達には  
“適切なステップ”が必要

## 正常な咀嚼機能の発達には、「噛んで食べる」の練習、 “適切なステップ”を踏むことが必要です

「離乳食は本やインターネットに書いてある情報通りの月齢・ペースを守って進めていかなきゃ！」と焦ってしまったり、「噛む力をつけるには、どんどん硬いものを食べさせた方が良い」「うまく食べられない場合も、そのうち慣れて自然に食べられるようになる」と思い込んでしまったり…そんなこと、ありませんか？

離乳の進め方が早すぎると、噛めていないのに何とか食べようとする「丸飲み」を習慣化させ、正しい発達をするために必要な“適切なステップ”を踏むことを困難にしてしまうので、注意が必要です。

ここからは、「噛む力」を育てる大切なポイントや、その参考になる情報をお伝えします。

## 毎日の食事は、子どもの体と心を育む土台



- 食事は毎回、生きる力を育んでくれる体験

心、体、集中力と器用さ、判断力や賢さ、コミュニケーション能力までも。

### 機能の発達

- 手でつかんで食べたり、スプーンなどの道具を使ったりすることで手指の動きの発達が促されます。
- 口に入る適量をよく噛んで食べる力も育まれます。

### 心の発達

- においを嗅いだり、手で触れたり、五感を総動員して食事を楽しむことは、心の発達を促します。
- 周りの人とのコミュニケーションを通じて安心や喜びを感じ、自信につながります。

### 体の発達

- 子どもの体は成長を続けているため、体重に対して大人より多くの栄養素が必要。
- 食事によってバランスよく栄養素を補給し、発育を支えながら生命も維持します。

近年、食生活が変化して軟らかい物ばかりを食べるようになったため、特に子どもの噛む力が弱くなっています。噛むことには想像以上にたくさんの効果があり、子どもの心身の発達のためにも、健康を維持するためにも、非常に重要です。

- 「噛んで食べる能力」は、  
こうして育てます

一緒に食べながら、やってみせて、声をかけて、笑顔で毎日。

- 「食材を目で見て確認し、自分の手を使って口へ運ぶ」一連の動作をくり返し練習

- 食事以外でも積極的に手を使い、感触、感覚、筋力などを育てる。それから心も。

- 失敗は成功のもと

「噛んで食べる能力」は、幸せに生きる力、

一生の宝物

- ご家庭を応援しつつ

保育園もがんばってます！

- 実は、保育園では経験できないことがあります

## 「噛んで食べる」ための総合的な力を育てる



### 発達を促す働きかけのコツ

#### ◆ まずは大人がやってみせる

- 例えば、スプーンや箸の練習をする場合、見本を見せる大人の持ち方が間違っていることも少なくありません。子どもにお手本を見せることは、大人自身が自らを見直すきっかけにもなります。手を動かすことの楽しさや大切さを子どもと一緒に体験しましょう。

#### ◆ さまざまな感触のものに触れる

- 例えば1歳頃の子どもの豆腐を持たせるとぎゅっと握りつぶしてしまいがちですが、年齢が上がるにつれ、つぶさないような力加減で手に持つことができるようになります。さまざまな重さ、質感、素材のものに触れることで、物の扱い方を学び、コントロール力が育まれます。

#### ◆ 手を使った遊び、動作を取り入れる

- クレヨンでのお絵描き、手先を使うおもちゃ遊びはもちろん、ボタンを外す、服を着る、靴を脱ぐなど、日常生活の中でも手を使った動きを積極的に取り入れましょう。やりたい気持ちはあっても上手にできないことも多いのです。おうちの方がさりげなくサポートしてあげましょう。

#### ◆ 経験を制限せず自分でやらせる

- 食べることに限らないのですが、「これはダメ」「あれもダメ」と子どもの行動を制限しては、せっかくの体験のチャンスを奪うことになりかねません。大怪我をする恐れや危険なこと以外は、できるだけさまざまな体験をさせてあげましょう。失敗も大事な経験。集中を邪魔しない見守り、諦めず頑張れる応援、上手くできたら褒めるなども、子どもの力を引き出し・伸ばすコツです。

## 「噛んで食べることができる子に」～保育園の取り組み

いやなが保育園では、授乳期から幼児食まで、さまざまな月齢・異なる離乳段階の子どもたちに対応するため、食材・メニュー・調理方法・味付けや形状・量や盛り付けなど、園の栄養士が子どもたちの食べる表情と姿をイメージしながら、毎日さまざまな工夫を繰り返しています。

また、先生方は細やかな対応で「噛めない子、あまり噛まない子、丸飲みにする子、詰め込む子」にしないために食事介助を工夫し、声をかけ、的確なサポートを見極めて、給食・おやつを保育を実践しています。

そのいっぽうで、実は保育園では、子どもたちが経験できないことがあります。ツルンとした一口大の食べ物や、何度もくり返し噛みちぎって食べるような大きい食材、お餅や白玉団子などの粘り・弾力のある食材、むせ込むかもしれないメニューなど。保育園では献立から除外しています。命に関わる

悲しい重大事故、窒息や誤嚥を防止するためです。それらは全て危険を避ける代替え食品や、切り込みを入れる加工など調理を工夫し、集団給食の限られた時間内で、必要な栄養が安全に楽しく摂取できるよう配慮しています。また、アツアツをフーフーして食べるような麺類・雑炊なども、やけどの危険や、一人一人にお世話が行き届かないので無理があります。みんなで取り分けて楽しむ鍋料理、大皿料理なども感染予防の観点から不可能です。

- おうちで、色々なものを食べる経験をしてみましょう

異年齢で食事のテーブルを囲むいやなが保育園では、年齢の高い噛める子なら食べても大丈夫・食べる練習や経験をした方が良いでしょう。年齢の低い子には早いなど、不公平感や取り違えからの事故を避けるために、配膳しづらい食品・献立もあります。また、感染予防しつつ安全・確実に食事介助を行うため、職員と一緒に食べてお手本を見せることもしていません。ですから、家庭では親子で、給食では体験しない食材やメニューと一緒に楽しく召し上がっていただければ、と願っています。家庭であれば、まず、もとのかたちを見せてから、お皿に取り分ける時に小さく切ったり、じっくり教えながらマンツーマンで食べ方を見てあげる事などで、より豊かな食体験が可能になります。給食では難しいちょっとお高めの食材も楽しんで下さい。

- 家族の食事

「一緒にうれしい・楽しい」が、「おいしい・幸せな時間」

## 「噛んで食べることができる子に」～家族の食事

- うまいかないのが普通

思い通りにならないのは、当然の想定内

家庭の食卓は、完璧な栄養バランス、手の込んだ“正しい料理”などでなくて、いいのです。「1日〇〇品目！」とか気負わなくても、少しずつ色違いの食材をいくつか取り入れていけば、とりあえず何とかあります。

- 誰だって、何人目だって、毎日、あなたとお子さんが初めて経験する時間

離乳食は月齢に合わせて、洗っただけ、切っただけ、茹でただけ、それをつぶしたり、ほぐしたり、お子さんが自分で食べやすいように、ちょっとめんどうを見てあげて、素材そのままの味でも、だしや塩や醤油をちょっとだけ最低限の味付けでも、大丈夫。繊細な味覚を大切に育ててあげましょう。「どうしても料理は無理！」という場合、お店で買って来たって、愛情不足ってことはありません。大切なことは、それだけじゃ無い、愛情を注ぐ手だて・がんばりどころは、ほかにも色々あります。

- 赤ちゃんと一緒に、泣いたり笑ったり、悲しくなったり、怒ったり…

大丈夫！それでもちゃんと、いい子に育ってるから！

また、家族と同じ食事時間に、一緒に笑顔で美味しそうに食べて見せれば、子どもも案外パクパク食べたりします。「カミカミ、よく噛んでね」「ごっくん、飲み込んでからね」かじり取って食べる楽しさ、噛むほどに深まる美味しさを教えてあげましょう。「チュルチュルッってこうだよ」「一口はこのくらい」「ほら、ここを押さえて」…etc 毎回コツを伝えていきましょう。

あまり食の進まない子は、まず甘いもの、お菓子、適量を超える果物や乳製品などの間食をやめましょう。それから、意外に「このくらいは食べて欲しい」という親の期待が、お子さんの「適量」をだいぶ越えているなんてことも、よくあるケースです。子どもの胃の容量、一回に食べられる量は、結構少ないです。

分からないこと、困ったことがあれば、どうぞお気軽に声をかけてください。お子さんにちょうど良い方法を、ご一緒に考えていきましょう。

子どもの食事は「一緒にうれしい、楽しい時間」を大切に。

