

# よく噛んで食べよう

## はじめに

乳幼児期は、噛むや飲み込むなどの「食べる力」を獲得する大切な時期で、将来の「食べる力」の基盤が形成されます。「食べる力」を育てるために、成長に合わせてよく噛むことを覚えていきましょう。

## よく噛むことで、身体にいいことがたくさんあります

### 胃腸の働きを助ける

食べ物を小さく噛み砕くことで、飲み込みや消化がしやすくなります。

### 満腹感を得やすくなる

「お腹いっぱい」を感じ、食べ過ぎを防止することができます。

### 味覚が発達する

唾液が出て、食品そのものの味を感じやすくなります。

### 言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉が発育するため、発音をはっきりします。



大阪市食育推進  
キャラクター  
「たべやん」

唾液には歯の病気を防ぐ効果もあります！

## 噛まない理由ってなんだろう？

大きさが合わない

固さが合わない

口を閉じずに食べる

お腹がすいていない

虫歯がある



噛まずに食べる癖がついてしまうと、丸飲みや早食いとなり、食べ過ぎや肥満につながります。

「食べる力」を育てるためのポイントは次のページへ！

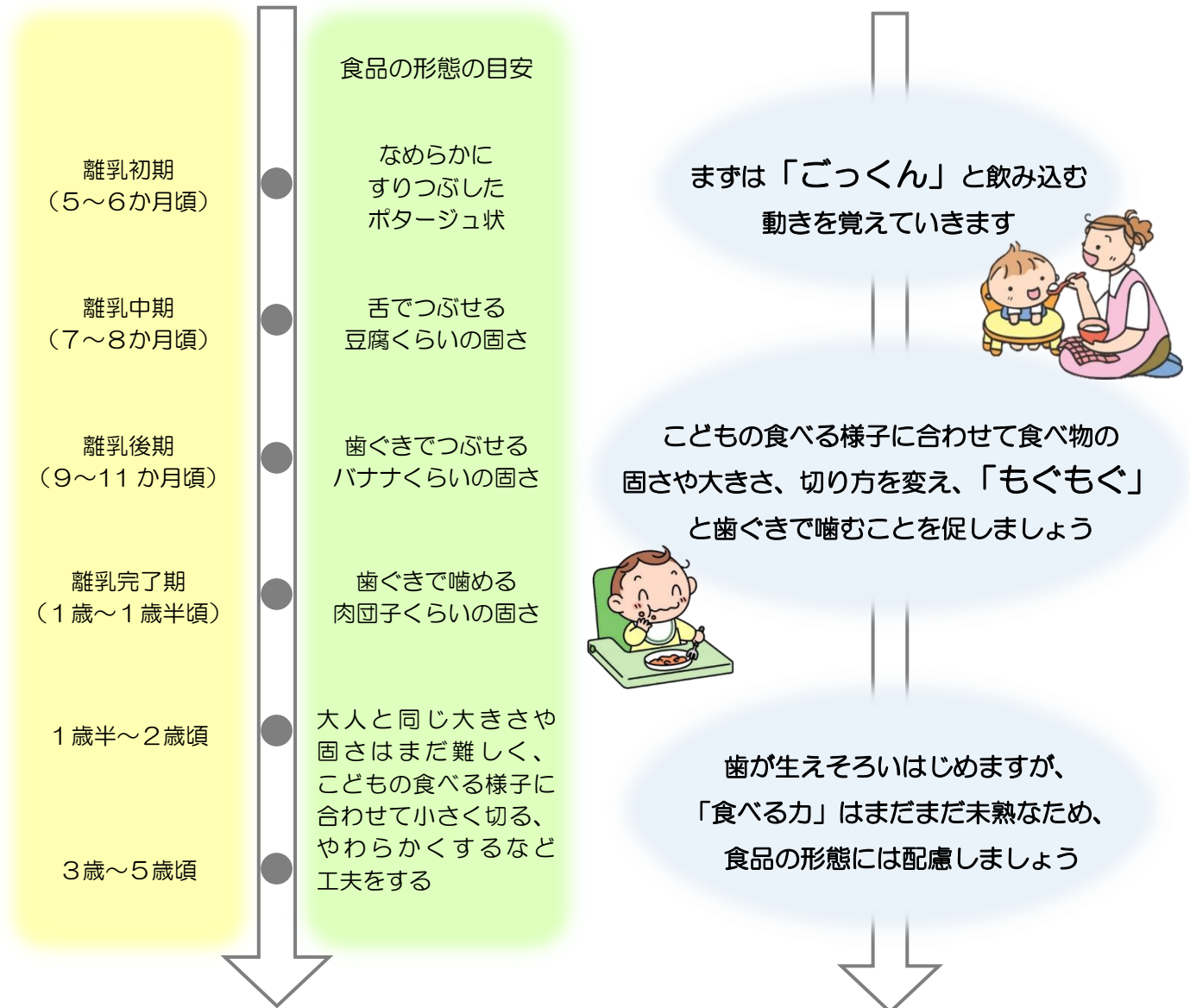
大阪市 ことども青少年局

第3次大阪市食育推進計画 令和3年度のテーマは、「よく噛んで食べよう」です。

## 「食べる力」を育てるための流れとポイント

「食べる力」を育てるために、こどもの噛む力に合わせた食事を準備しましょう。

### 離乳期から5歳頃までの食事の流れ



乳幼児期からの「**食べる力**」が、大人になっても活かされます！

#### ポイント1

### 食事の環境を整えましょう！

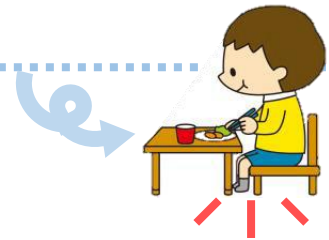


- こどものペースに合わせ、落ち着いてゆっくりと食べる時間を作りましょう。
- 生活リズムを大切に、お腹がすくリズムを作りましょう。
- 「おいしいね」や「どんな味がするかな?」、「もぐもぐしようね」などの声かけや一緒に口を動かすなどして、噛むことを促しましょう。

## ポイント2

### 安定した姿勢で食事をしましょう！

- 足の裏を床につけて座らせることで、体幹が安定し、噛むときに力を入れやすくなります。
- 高さの合ったテーブルに座らせることも大切です。食べ物が見やすく、口に運びやすくなり、食事に集中できます。



## ポイント3

### 食べ物を飲み込んだことを確認しましょう！

- のどの通りをよくするため、食事を始める前には必ず水分を与えましょう。
- 次のひと口に移るときは、口の中に食べ物が残っていないことを確認しましょう。
- 水分で食べ物を流し込むのは、丸飲みの原因となりやすいため、飲み物を与えるタイミングや量にも注意が必要です。

自分で食べたい意欲が出てきたら、まずは手づかみ食べをさせましょう。



#### 手づかみで食べる時

食べ物をスティック状や小判型にし、前歯でかじり取る練習をすることで、ひと口量を覚えていきます。口いっぱい詰めていないか確認しましょう。



#### スプーンやフォークで食べる時

スプーンやフォークに興味を持ち始めたら、少しずつ練習をさせましょう。はじめはうまく使用できないため、見守りやお手本が必要です。

## ポイント4

### 離乳が進んできたら、こどもの好きなメニューでよく噛む習慣をつけましょう！

- 野菜の繊維に沿って切ると、歯ごたえよく仕上げることができます。
- 歯ごたえのある食品ばかりだと、疲れて食事が嫌いになってしまうおそれがあります。嫌いにならないような工夫をしましょう。

ハンバーグの中にみじん切りにしたれんこんを混ぜるなど、固さの異なる食品を合わせるなどの工夫をしてみるのも効果的です。



# 誤嚥や窒息には気を付けましょう

5歳以下のこどもは食べる力がまだまだ未熟なうえ、気管が狭く、食品をのどに詰めやすいです。食事中は大人がこどもの様子を見守り、注意しましょう。

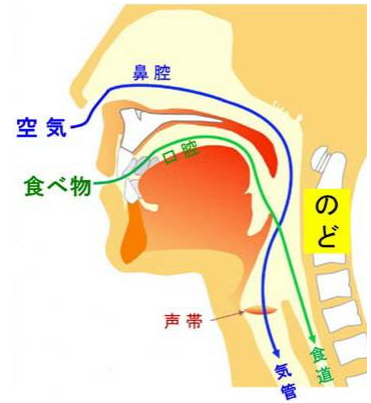
## 誤嚥や窒息はどのような場面で起こるの？

口は空気と食品の通り道であり、食べる力が未熟なこどもにとって、食べるという行為は、常に窒息の危険が伴います。

空気の通り道の気管は体の前側、食品の通り道の食道は体の後ろ側にあり、のどで交差します。

誤嚥とは、食べ物などが食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥により空気の通り道である気管が塞がれると、窒息へつながります。食事中にあごが上がると、食道への入り口が狭まり、気管に入りやすくなるため、より誤嚥のリスクが高まり注意が必要です。

誤嚥や窒息を起こさないように、食事中はこどもから目を離さないようにしましょう。



## < 誤嚥や窒息を防ぐ3つの配慮 >

食べ方	環境	食品
<ul style="list-style-type: none"> <li>• こどものペースに合わせる</li> <li>• 安定した姿勢を保てるように配慮する</li> <li>• ひと口に詰め込まない</li> <li>• 口に食べ物が入っているときは、しゃべるのをやめさせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• リクライニングや寝転んだ状態、また、走りながら、遊びながら食事をさせない</li> <li>• 泣いたり笑ったりしているときは、息を吸い込むおそれがあるため、食事を中断する</li> <li>• 眠たいときや嫌がるときは、無理に食べさせない</li> <li>• 食事中に驚かせない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• のどの通りをよくするため、食事前や食事中に、お茶やお水を飲ませる</li> <li>• 乳児用食品に表示されている月齢だけで判断しない</li> <li>• 食べにくい食品を知り、食べやすい大きさに切るなどの工夫をする</li> </ul>

普段食べている食品でも、誤嚥や窒息のリスクが高い食品や食べにくい食品もあります。このような食品を使うときは、調理で工夫をしましょう。

### 【食べにくい食品例】

硬い豆、ナッツ類 など	硬くて噛み砕きにくく、小さく噛み砕いたとしても破片が気管に入り込むリスクが高い	食べさせない
りんご、なし など	硬くて口の中で噛み切りにくい	薄く切る、やわらかく煮る
ぶどう、ミニトマト など	球状ですべりがよく、飲み込みやすい	4等分に切る