

シンポジウム 発達障害児の食支援を考える (Q&A)

Q. 食の工夫を行いたいと思った場合、学校や給食センターの場合はどうしたらよいのでしょうか？

A. 学校や給食センターによって制限状態が違う為、一概には言えませんが、なるべく個別に作っていただくと嬉しいです。少ない油で、フライパンで焼く程度でも食べられることもあります。トースターやホットプレートでパンを焼くだけでも食べられる子もいます。まずは事業所内で相談が必要です。センターなどでも、自校で加工できる許可をとったり、委託の場合には、委託先との契約の中に内容を記載する必要があるかもしれません。調理後のものを加工するのも1つの方法です。衛生面のリスクと唱える方もいますが、食べない健康面の危険を優先して考えてほしいのです。栄養士は、栄養を考えるのが仕事ですから、給食を食べずに帰宅する子どもの栄養面を考えて欲しいのです。衛生面に配慮さえすれば、できることはあると思います。材料の入手が難しい場合は、保護者と話し合い、会費などを設けて出資してもらおう方法などはいかがでしょうか。どうしてもそれが難しい場合で、さらに保護者自身が調理することが負担でなければ、給食と同じ食材を使って自宅で作ってもらおうという方法もあります。

Q. 自閉症児（小1）ですが、キノコを小さくしても、他のものに混ぜても気づいて吐き出してしまい食べてくれません。どうやら見た目と触感が苦手のようにです。何かいいレシピ等あれば教えてください。

A. まずはお子さんがどんな味付け、調理法が好きか確認しましょう。キノコも椎茸もスライス、えのきは1~2本、シメジも小さめからカリカリに衣をつけて焼くと食感が硬い為、印象がよくなります。揚げたものに慣れてくれば、中味をだんだん大きくしていき食感にも慣れていくと思います。煮物、炒め物、汁物、お子さんが好みそうな料理に、1個程度入れます。頻繁に揚げたものと、それ以外のものを見る機会が増えてくると食べるようになります。しかし、どうしても揚げた物以外、手が出ない時は、食べることができたらシールや花丸、などポイントがつくようなもの、いわゆるご褒美カードを作って、できた感（食べることができた！）を増やしていくことも取り入れてみてください。キノコの絵本、写真、栄養的にいいところなどで視覚的に（認知的に）キノコに対する良い印象づけをすると効果がある場合もあります。また、キノコを一緒にほぐしたりするなど、一緒に料理をするのもよいきっかけになることがあります。

Q. 担当している子どもで内服薬が飲めないとのことでお母さまが困っています。本人は服薬の必要性を感じていますが、感覚過敏により錠剤、粉薬をうまく飲み込めず出してしまうようです。何かよいアイデアがあれば教えてください。

A. 私達がスムーズに飲めるのは、液体、ヨーグルトやプリン程度のもので、錠剤は嘔吐反射が強いと飲めないかもしれませんが、錠剤は勝手に砕いてはいけませんので、その場合は医師に相談してください。

また、偏食のある方にはあまりおすすめできませんが、よく見かけるのは、ヤクルトジュース、ヨーグルト、アイスなどと一緒に丸呑みしている方もいらっしゃるようです。粉感を感じない量や味などを探るか、甘いものが好きなら黄な粉などで練習してみてもどうでしょう。液体にどのくらい入れたらいいか、練ってみる方がいいか。薬の味の問題なら医師に相談するしかありません。また、水分と違う物性のものは飲むのが難しい為、お薬を固めて飲む為

に使うゼリーや水などにとろみ剤でとろみをつけるなどすると飲みやすい場合もあります。

Q. 小学生でコーン、わかめ、サトイモなど特定の食材が食べられない子がいます。周りの子が「残さず食べる」と頑張っているのですが、結局昼休みを使ってまで食べています。牛乳で流し込むこともあります。そこまでして食べさせるべきなのでしょうか？ 給食は給食時間内で終わらせて昼休みは思い切り遊ばせたいと思います。こうやって食べさせていけば今後食べるようになるのか。

A. 流し込むのは最もよくない方法です。少量一口たべたら、“おしまい”にした方がいいでしょう。うまく噛めていないのか、食感が苦手なのかもしれません。その場合、家庭で揚げたり、好みの調理法で、少量で構いませんので頻回に食卓に出してください。食べ慣れることが一番です。体重が少し多めの場合でも苦手な触感を強く感じるようになります。体重管理、家で食べている種類が、硬いものばかりを食べることも原因になることがあります。家庭の食事も見直してもらいながら頑張る量を徐々に増やしていくと、それほど頑張らなくても自ら食べるのが平気になります。無理やり食べるだけなら、ずっと嫌いなままです。食事に対する考え方全般を見直す必要もあります

Q. ご紹介いただいたカリカリ食を使うことで 15 歳（男子）ぐらいからでも偏食改善できるのでしょうか。

A. 大人の偏食の人で、グループホームにいた時に食事を摂れなかったけれど、好みのものを作りながら食材の種類が広がったことがあります。どのくらいの理解や意思の疎通ができるかわかりませんが、食べ過ぎているものを減らしながら、その日のおかずの食材を好みの調理法で卓上に置いておきます。それを食べてもっと食べたいと思えるぐらいお腹がすいていると、横にある同じ食材を食べます。年齢の高い方は意思の疎通ができますので、どんな風に体にいいのか趣味のものに合わせて説明したり、ちょっと食べることができた時には、ポイント制にするとか、食材を覚えられるようにする等の工夫が必要です。同時に、年齢が高いとお菓子を食べる習慣などがかなりついていますので、お菓子を減らせる工夫や約束できる方法を検討する必要があります

Q. 藤井先生へ 夏休みになぎさ園に見学に行かせていただき、1 年間で偏食が改善することに感銘を受けました。職場でも同じようにカリカリ食を取り入れ実践しているところです。衣つきの揚げ物から素揚げまでは食べられるようになったケースで、そこから同じ食材で普通食に移行する過程の壁の高さを感じています。知的発達の未熟なお子さんへの支援方法（工夫）を教えてください。

A. なぎさ園には、知的機能が低下している子もいますが、普通食は食べられるようになっていきます。カリカリを食べられるようになるまでに、家の食事でも摂り過ぎている食品を減らしてもらいます。カリカリをほとんど食べられるようになって、それ以上すすまなくなったら、さらに家のものを減らしてもらいます。カリカリを食べた後に、「給食は食べないが、食べ物に触れる※ぐらいにお腹を空かせた状態」にします。それは、日によって量が変わってはいけません。毎日、食べすぎないように工夫し、ある程度の体重をキープすると、普通食を口に入れ始めたり、食事のかけひきを騒いで嫌がっていた子でも頑張れるようになっていきます。家庭の食事量、園の食事量、体重管理をしていくと改善できる可能性があります。

※ 「触れる」というのは、興味があって研究したり、食べようか悩んでいる証拠です。食べなくて触るのは、お腹がすいているが、まだ勇気がでない状態です。