

食事のポイント～過食編～

お悩み相談室
管理栄養士が
お答えします♪



『過食さんの解決技!』

子どもがしっかり食事を食べてくれると安心する反面、食べすぎでは？と不安になってしまう方もみえるかもしれませんね。成長曲線から大きく外れていなく、元気に過ごせていれば大丈夫です。

離乳食～幼児期の初めのころは、脳の満腹中枢がまだ十分に発達しておらず、食欲にまかせて食べ過ぎてしまうことが多々あります。食べ終わってから苦しそうにしていたり吐くようなら、大人が食べる量を調整する必要があります。まずは子どもの様子を観察して、食事の固さや量を見直しましょう。

バランス

主食・主菜・副菜を
そろえよう

子どもの胃は大きくないので、ふりかけご飯やお茶漬けばかりだと、おかずの入る余地がなくなります。好きなものに偏らないように、主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく。

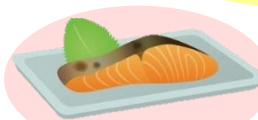
主食

米、パン、麺類
など



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品 など



副菜

野菜、きのこ、
海藻類 など



汁物



牛乳



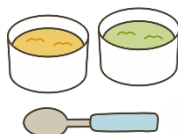
果物

固さ・大きさ

年齢に合ったものを

離乳食の延長から、細かく柔らかすぎるとあまり噛まずに食べられてしまうため、早食いの原因に。満腹感は後からくるのでモグモグ・ごっくんとよく噛む習慣を。

1回の食事で、食べやすいおかずと、しっかり噛む野菜スティックや具たくさん味噌汁などのおかずを組み合わせるのがおすすめ。



量

一汁二菜を基本に

食事の量の過不足は、子どもの発育の様子が目安になります。発育曲線のカーブから大きく外れていなければ心配いりません。主食プラスおかずは1~2品を目安にしましょう。

味付け

だしを利かせて薄味に

味が濃いと、ご飯をたくさん食べてしまい、糖質や塩分を多く摂取することに。素材の味を生かして、薄味に慣れさせて。天然の昆布や椎茸、鰹節などでだしを利かせて、だしの旨味で薄味でもおいしくなります。



過食のお悩み Q&A

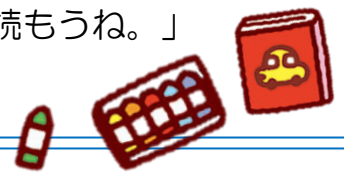


Q.いっぱい食べたがります。どこまで与えていいのですか。

大人でも大食いの人、小食の人とそれぞれ違います。よく食べ元気に遊び、ウンチもちゃんと出ていればぜひ食べさせてあげたいものですが、あまりにも量が多いと心配になりますよね。まだこの時期は自分の“お腹いっぱい”がわからないので、食べた後に苦しそうにしていたり、吐いたりしないように量を調整してあげてください。

また、食事の固さが軟らかすぎたり、細かすぎたりしても過食の原因になります。モグモグすることで満腹中枢が刺激され満腹感を感じますので、お口に合った食事の固さにしましょう。

準備した食事が食べられたら、「ごちそうさまをしたら絵本を読もうね。」
「お散歩行こうね。」と切り替えてあげるのも良いでしょう。



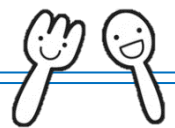
Q.食べるのが早い。

早食いの子は、よく噛まずに流し込むように食べてしまい、ついつい食べ過ぎてしまいます。噛む力はいろいろな食べ物を体験する中で学ぶものです。やわらかい献立の中に、肉や繊維質の野菜を取り入れましょう。食材の大きさを変えて食感を楽しむのも良いでしょう。一口の量が多い子は小さめのスプーンやフォークを使うのがおすすめです。

「ゆっくり噛んで食べようね。」「シャキシャキ、ポリポリ…どんな音がした？」などと声かけをして、噛むことを意識させましょう。家族と楽しく会話しながら食べるのも、早食いの改善に繋がります。

栄養成分表示(1袋あたり)

エネルギー	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.3g
食塩相当量	0.5g



Q.太っている。



赤ちゃんは1歳くらいまで、ぷくぷくとしていることが多いものです。1歳から1歳半にかけて、歩くようになると体もしまってきます。

ただし肥満の大人が多い家庭では、食生活や生活環境が影響し、子どもも肥満の傾向があります。大人の生活から見直しをすることが大切です。栄養バランスの良い食事をして、外遊びなどで体を十分に動かしましょう。

甘いおやつを食事代わりにしたり、ダラダラ食べるのはやめましょう。おやつは第4の食事。ミニおにぎりやサンドイッチ、いも類、乳製品、果物などなるべく栄養を補えるメニューがおすすめです。スナック菓子類は油分や糖分が多いので注意が必要です。必ず栄養成分表示をチェックし、食べる量や回数に気を付けましょう。

