78 (78~82) 小 児 保 健 研 究



総説

子どもの摂食行動の発達と離乳の進め方

田角勝

要 旨

離乳食の進め方というと、いつから、どのように、 どのようなものをどのくらい食べさせるかということ に注目が集まる。そして離乳食を頑張って食べさせよ うとすることが、子どもの食行動とその発達を阻害す るという落とし穴に陥ることがある。そこで考えるべ きことは子どもが自分で食べようとする行動を理解 し、食行動に合わせた支援と対応を進めることである。 それは食事を介して、子どもとのコミュニケーション や社会性を引き出すことにつながる。

I. はじめに

ここで述べる離乳や離乳食(補完食)の対応を行うようになったのは、健康な子どもの離乳食を考えた結果ではなく、小児科診療の中で乳幼児期の摂食嚥下障害の対応からである」。摂食嚥下障害は重度から軽度までさまざまであるが、特に経管栄養や胃ろうを行っている子どもを中心に診療を行ってきた。その中で離乳や離乳食について考えるきっかけになったのは、摂食嚥下機能の問題が軽微であるにもかかわらず、食べない/食べられない子どもの相談が増えたことにある。さらに基礎疾患がないにもかかわらず、経管栄養を必要とする子どもや著しい偏食のある乳幼児も数多く受診した。それぞれの症例の個別性は大きいが、多くは乳児期の食行動を阻害する要因により食べない/食べられないことにつながると考えられた。それらを乳幼児期の摂食障害として対応する中で、原因はさま

ざまであるが摂食行動の発達に問題があると考えるに 至った $^{2,3)}$ 。

乳幼児食行動発達障害への対応は特別な技術は必要 としないが、摂食嚥下機能の範囲だけではなく基礎疾 患や離乳や育児や栄養など子どもの生活全体を考えた 総合的な対応が必要である。その食行動の基本が確立 する時期は乳児期から幼児期早期にあり、それは離乳 や離乳食を考えることにもつながる。

Ⅱ. 離乳食(補完食)の現状

生涯で食事内容の最も変化の大きい時期は乳児期であり、哺乳に始まり1年あまりで大人に近い内容の食事へと変化する。そのため離乳食の進め方は食行動の発達と密接にかかわる。いうまでもなく食物を食べることは乳幼児の生活の中心であり、生きるために食物を摂取する。その中で楽しく食べる経験を積み重ねることにより食行動が育ち、食事を通してコミュニケーションや社会性を獲得し生活の向上につながる。

子どもは乳汁を哺乳することを本能として備えており、健康な新生児は反射的に哺乳しようとする。それに対して乳汁以外の食物を摂取する行動は、出生後の経験を通して獲得していく。そのために子どもは、乳児期早期から自分で食べる準備を始め、生後4か月頃には、物を観察し、つかみ、叩き、投げるような行動がみられる。そして自分の指をしゃぶり、つかんだ物を口に入れて舐めるようになる。このような行動によりさまざまな感覚刺激が入力され、自分と外界との区別や関係を理解し食べる行動を感覚的に学んでいく。

Development of Feeding Behavior and Weaning Masaru Tatsuno

大田区立障がい者総合サポートセンターB棟診療所

このような食行動の発達から離乳の進め方は考えられるべきであるが、育児書に書かれている離乳は、いつから、どのような準備をして、どのように、どのくらいの離乳食を食べさせることが良いかということばかりに注目が集まる。そして子どもの気持ちや食行動に合わない対応がなされると離乳がうまくいかず、楽しいはずの食事が親子の大きな悩みとなる。

2007年3月に厚生労働省が策定した「授乳・離乳の 支援ガイド」4は、幅広く授乳や離乳の支援について 記載されており、育児書もこれを参考に作成されるこ とが多い。そこでの離乳の説明は、5~6か月頃から なめらかにすりつぶした状態の食物を1さじずつから 始め、量や種類を増すとして、調理形態は舌でつぶせ る固さから始めて歯ぐきでつぶせる固さ、歯ぐきで噛 める固さへと変えると記載している。そして月齢に応 じて食物の形態や食べさせ方や摂食機能に応じた離乳 食の進め方が詳細に書かれている。しかし子どもの食 行動の発達をふまえた子どもへの支援についてはあま り触れられていない。実際に多くの育児書や育児情報 は「授乳・離乳の支援ガイド」を基にして書かれてお り、このような情報からの離乳食とその進め方を理想 として、出生後何か月から、何を、いつ、どのように 食べさせるのが良いかを考えて離乳を始める。そして 離乳食の材料や形態などに関心が向き、子どもの"食 事に対する気持ち"は注目されない。

食事に対する気持ちは触覚、味覚、嗅覚などのさまざまな感覚入力を統合して、それが"快"になるか"不快"になるかということである。同じ感覚刺激であっても、その状況によって"快/不快"のいずれもあり得る。これは食物に対する好き嫌いということではない。たとえば同じ味覚の刺激であっても、空腹では"快"と感じ、満腹では"不快"と感じることなども含まれる。そして入力される感覚刺激が"快"と感じられることは食行動を促すことにつながり、"不快"と感じられる刺激は食行動を妨げることになる。

それであっても子どもの対応能力は大きいので、多くの場合において生きるために必要な食行動を獲得していく。しかしながら細かなつまずきとして離乳食が進まない子どもはしばしばみられ、不安やストレスにつながり子育てに影響を与える。そして一部の親子においては、全く離乳食を食べないというような壁にぶつかることもある。

離乳食を始めるときに、育児書に書かれている通り

に5,6か月の子どもにスプーンで食べさせようとすると、子どもは慣れない異物であるスプーンや食物を受け入れようとせず口を閉じて拒否する。それでも何回か繰り返すうちに慣れ、経験を積むことにより上手に受け入れるようになる。

しかしながら、一部はスプーンの受け入れが進まず、 離乳食が進まないという相談につながる。そこで少し 時間をおくことや無理をしないで少しずつ進めること などの指導を受け、それに基づき保護者は繰り返し努 力するが、さらに状況が悪化し子どもが食べることを 拒否するようになることもある。

離乳食を食べさせようとするが順調に進まず、理想的な食物の量や種類から外れる場合には、保護者は栄養が不足しないだろうか、発達は遅れていないだろうかなどと考える。そして保護者は少しでも多く食べさせようとし、子どもの要求との間にずれが起こり、子どもは飲みたくないときや食べたくないときに食事を与えられることになる。そうなると食べさせることが一段と難しくなり、保護者の不安やストレスは拡大する。さらに保護者は周囲にアドバイスを求めるが、多くは無理をしないでもう少し時期を待つようにとか、食べさせ方や食物形態やタイミングや摂食訓練などの指導がなされる。しかし子どもの食行動に添っていないと状況を悪化させるという悪循環に陥る。

保護者への支援と子どもの食行動の支援は一体であるが、その中心は子どもにある。乳児の気持ちや行動を考えることは難しいように思われるが、子どもの食べたいときや食べたい物を素直に感じて対応することである。子どもの気持ちというと空腹や美味しさがすぐに思い浮かぶが、それ以上に重要なことは子どもが自分で食べようとする気持ちや食べようとする行動である。これに気づかずに努力して食べさせようとすると、食行動を阻害してしまう。

育児書には食べさせてもらうことが上手になった後で、子どもが自分で食べることが発達するように受け取られるような内容で書かれているが、これらは同時に進んでいく。むしろ自分で食べようとする意志が先行するが、自分で食べる技術が追い付かないために保護者に手伝ってもらうことになる。

「授乳・離乳の支援ガイド」4)には、授乳や離乳を通して母子の健康支援とともに、親子のかかわりが健やかに形成されることが望まれ、乳汁や離乳食といった"もの"にのみ目が向けられるのではなく、一人ひ

とりの子どもの成長・発達が尊重される支援が大切であると書かれている。その通りであり、このようなことはすべての支援者が頭では理解していることであるが、実践につながらないことが多くみられる。それは子どもの食行動の支援ではなく、親の食べさせ方の支援を行おうとしているからである。

Ⅲ. 離乳食(補完食)の進め方

食行動の発達の理解において、最初に知っておくべきことは何かというと、子どもは自分で食べることをいつから始めるかということである。"自分で食べる"ことは、乳幼児の発達のスクリーニング検査として用いられる日本版デンバー式発達スクリーニングテストII、津守・稲毛式乳幼児精神発達質問紙、遠城寺式乳幼児分析的発達検査表のいずれにおいても、生後4~8か月として項目が記載されており6か月くらいが中央値になる(表1)。

いずれの発達スクリーニングテストも多数の子どもの評価に基づいており、現在においても大きな変化はないと考えられる。ただし食行動は社会環境に影響されるので、社会環境により変化し個人差も大きいことが予想される。実際の乳児健診などで6か月前後の子どもの保護者に"自分で食べますか?"と質問をすると、"経験がありません"という答えが返ってくることが多く、評価の対象にもならないことも多いのでは

表1 乳幼児期の発達スクリーニング検査における食べる機能の発達

検査法	時期	記載項目
日本版デンバー式発達 スクリーニングテストⅡ*	4~8か月	自分で食べる
津守·稲毛式乳幼児精神 発達質問紙	6か月	ビスケットなどを 自分で持って食べる
遠城寺式乳幼児分析的 発達検査表	5~6か月	ビスケットやクッキーを 自分で食べる

^{*}通過率の25%と90%からおよその時期を示した。

ないか。このようなことから考えると、先に述べたスクリーニングテストにおける自分で食べるという項目にも限界があるかもしれない。一方でこのことは、子どもが自分で食べる行動を引き出すような支援がなされていないことを意味している。

重要なことは離乳食の開始の目安となる生後5,6 か月には、すでに子どもは自分で食べる行動を起こしているということである。この年齢では食物の選択などを自分でできるわけでなく、親が与える食物を自分でつかみ口に運ぶことを意味している。理想的な離乳食を求める社会が、6か月頃の子どもが自分で食べようとすることを忘れることは、離乳食のつまずきを多くすることにつながる。

Ⅳ. 離乳食(補完食)の問題点

子どもが生後5,6か月に自分で食べることを踏まえて,離乳・離乳食について考えてみる必要がある。離乳の開始はなめらかにすりつぶした状態の食物をスプーンで1さじずつから始めることとされるが,それは親が食物をスプーンですくい,子どもは近づくスプーンに口を開けて待つ状況をめざすことになる。これは自分で食べるのではなく,食べさせてもらうことである。

理想的な離乳食であるなめらかにすりつぶした物は、手でつかむことはできず、5,6か月の子どもはスプーンを使えないから、自分で食べることは無理である。すなわち一般に考えられている離乳食は、親が食べさせることを前提に考えられている。

食行動を育てるには保護者が食べさせてあげるのではなく、子どもが自分で食べようとする行動を促すことが重要である。そのためには自分で持てる固形物を与えることが必要である。これは子どもが身の回りにあるさまざまな物を口に入れようとすることも準備として含まれる。子どもが手にする物の不衛生や危険性

表2 乳幼児の食物形態の目安と自分で食べる機能の発達

	哺乳	5,6ゕ月 (離乳開始)	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18ヵ月頃 (離乳の完了)
食物の	母乳, 調製粉乳	なめらかにすり	舌でつぶせる	歯ぐきで	歯ぐきで
目安 ¹⁾		つぶした状態	固さ	つぶせる固さ	噛める固さ
自分で食	手づかみで	手づかみで	手づかみで	手づかみで	食具を用いて
べる機能	食べる準備 ²⁾	食べようとする ³⁾	食べる	上手に食べる	食べる

 $^{^{1)}}$ 食物の目安(「授乳・離乳の支援ガイド」,厚生労働省を参照)は,食べさせてもらうための物の目安である。

²⁾ 指しゃぶりや玩具舐め。

③手づかみで食べるためには、適当な固形物を与える必要があり、食物の目安にはないので注意する。

第78巻 第2号, 2019 81

2 和幼儿別の民へる機能と行動の光度								
		5~6か月	7~8か月	9~11か月	12か月~			
食べる機能の発達	哺乳	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期			
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる 固さ	歯ぐきで つぶせる固さ	歯ぐきで 噛める固さ			
	押しつぶし機能 すりつぶし機能 咀嚼機能の獲得							
食べる 行動の 発達		自食準備						
	手づかみ食べ機能獲得							
	食具食べ機能獲得							
	フォーク、ストロー、スプーン							

表3 乳幼児期の食べる機能と行動の発達

月齢は目安であり個人差が大きい。食物形態はその時期の中心的な形態を示しているだけであり、 いろいろな食形態を経験することにより、食べる機能と行動を獲得する。

などを保護者が過大に考えると、このような子どもの 行動の阻止をくり返す。それは自分で食べようとする 食行動を妨げ、不作為に自分で食べてはいけないこと を教えていることにすらなる。

子どもは好奇心が強く、何でも口に入れ食べようとする。一方で同じくらい警戒心が強い。それは口が身体と外界のつながる場所であり、警戒することは危険を回避するために必要である。特に新しい物への警戒心が強く、その後の経験により適切な判断を身に付けていく。危険を防ぐためにすべてを取り除いて親が手伝うだけでは、子どもの食行動や危険を回避する能力は引き出せないともいえる。

乳児期の食行動の発達には、"自分で食べる"ことと"食べさせてもらう"ことが上手になるという異なった2つの面がある。表2のように子どもは哺乳している時期から自分で食べる準備を始め、さらに経験を積み重ねることにより食行動は発達する。自分で食べることは歯が萌出し、咀嚼などができてから始まるのではない。そのため離乳食を"食べさせる"ことばかりを考えずに、子どもが自分で食べる行動の発達を促すことである^{2,3,5)}。

具体的には乳児期早期から誤嚥などの危険に注意しながらも固形物を持たせ、手づかみで口に運ばせることである。例えば"小さな丸いあられ煎餅"は危険であるが、"大きな堅い煎餅"は危険ではない。子どもは大きな堅い煎餅の端を少し噛み、おそらく投げ出してしまうだろう。それであっても自分で食べようとし、食行動の発達につながる。

手づかみで自分で食べようとすることは食行動の発達の促進とともに、離乳食を食べさせてもらうことが順調に進むことにつながる。自分で口にもっていく経験をたくさんしているからこそ、保護者から食べさせ

表 4 乳幼児の食行動に影響する要因

子どもの要因

- · 生理的要因(空腹, 体調, 基礎疾患·合併症)
- · 心理的要因 (緊張, 不安)
- ·背景要因(食経験·食習慣)

食物の要因

- ・味覚(甘・塩・酸・苦・うま味)
- ・嗅覚(匂い)
- ・触覚(食感,テクスチャー)
- ・視覚(色,形,大きさ)
- ・聴覚 (音の環境)
- ・温度感覚(食物の温度)

環境の要因

- · 自然環境 (温度, 湿度)
- ・社会環境(文化,保護者の不安・緊張)
- ·人工的環境(姿勢, 部屋, 椅子, 食器)

てもらうことを受け入れるようになる。さらに手との 微細運動機能や協調運動を向上させ、その後のフォー クやスプーンなどの使用にもつながる(表3)。

8~12か月頃になると離乳食も進み、親が用意する食物をしっかり受け入れるようになる。食行動の確立する幼児期までに、子どもが食事を楽しく感じていることが重要である。そのためには食べることに"快"を感じることが必要であり、子ども、食物、環境のそれぞれの要因を考慮し、状況を整えることが必要になる(表4)。そこに食物が準備されると食事はスムーズに進む。そして満足したら適当なところで止めることが基本となる。反対に自分で食べようとする食行動が育っていない状況では、食べさせ方や食物の工夫などの条件を整えてもうまくいかない。

V. 食行動の発達

離乳を進めるということは、乳汁から固形物への物 の変化ということ以上に食行動の発達を促すことと考 える。その食行動を育てること自体が、乳児期のもっとも大切な親子のコミュニケーションの一つといえる。栄養摂取を意識しすぎて、子どもの気持ちや個人差や環境に注意が払われず、いつも平均的あるいは理想とする物や量を食べさせようとするために親子関係が崩れることがある。

子どもは年齢とともに好奇心が増し、好きな食物が 明確になり、新しい食物には用心深くなる。嫌がる食 物を無理に食べさせずに、コミュニケーションをとり ながら、さまざまな食物へと興味を広げる。過剰に褒 めたり、脅したり、急がせずに、それぞれの個性を認 めながら対応することである。

そのためには子どもが自分で食べることであり、自分で食べることは乳児期に手づかみ食べをさせることが重要な鍵をにぎる。それは手づかみで十分な食事をするということではなく、自分で食べるという行動につながるからである。そして保護者を含めた他人からの食物の受け入れが良くなることにつながる。

これは母乳育児においても同様である。母乳育児は哺乳・授乳によりしっかりとした母子関係が構築される。同時にそこから自立していくためには、自ら食事を摂取するという行動が不可欠である。栄養面では母乳で十分であったとしても、食事面では乳児期から自立を目指していく必要がある。

付け加えにはなるが、食行動の発達がうまくいかなかったときに強い偏食を残すことがある。これは自閉スペクトラム症にみられる偏食と同程度に強い場合もある。偏食という面からも乳児期からの食行動の発達は大切と考える⁶⁾。

ここでは栄養やアレルギーのことなどについては全く触れてはいないが、いずれも大切なことである。しかしながら、これらのことも考えすぎると食行動を阻害するという結果を引き起こしかねないことも、頭の

片隅に入れておいてほしい。なぜなら栄養やアレルギーを心配しすぎると、保護者は何とかこれをこれだけは食べさせなければという意識につながり、その結果として食事の楽しさから促される食行動の発達が阻害されることがある。栄養不足や事故などに気を付けながらも、子どもの自分で食べるという意志を尊重し、生活の基本となる食行動を促すことで楽しい育児につながることが期待される。

VI. おわりに

食べることで苦労して通院してくださった何百組の子どもと親から、乳幼児期の食行動の重要性を教えてもらった。しかし食行動は子育ての根幹であり文化や社会とのつながりも深く、エビデンスを示すことは難しい。そのためこのような形で経験させてもらった一部ではあるが、お伝えすることでその感謝を申し上げたい。

文 献

- 田角 勝. 子どもの摂食嚥下リハビリテーション ートータルケアで理解する 食べる機能を支援する 40のポイントー. 診断と治療社, 2013.
- 田角 勝. 食行動の発達と支援. 小児科 2017;58: 1249-1254.
- 3) 田角 勝. 乳幼児の摂食行動と障害. ベビーサイエンス 2014;14:8-13.
- 4) 柳澤正義監修. 授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会. 授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き. 母子保健事業団. 2008.
- 5) 田角 勝. 子どもの食行動の発達. チャイルドヘルス 2018; 21:596-600.
- 6) 田角 勝. 子どもの偏食の対応と支援. 小児内科 2018;50:972-976.