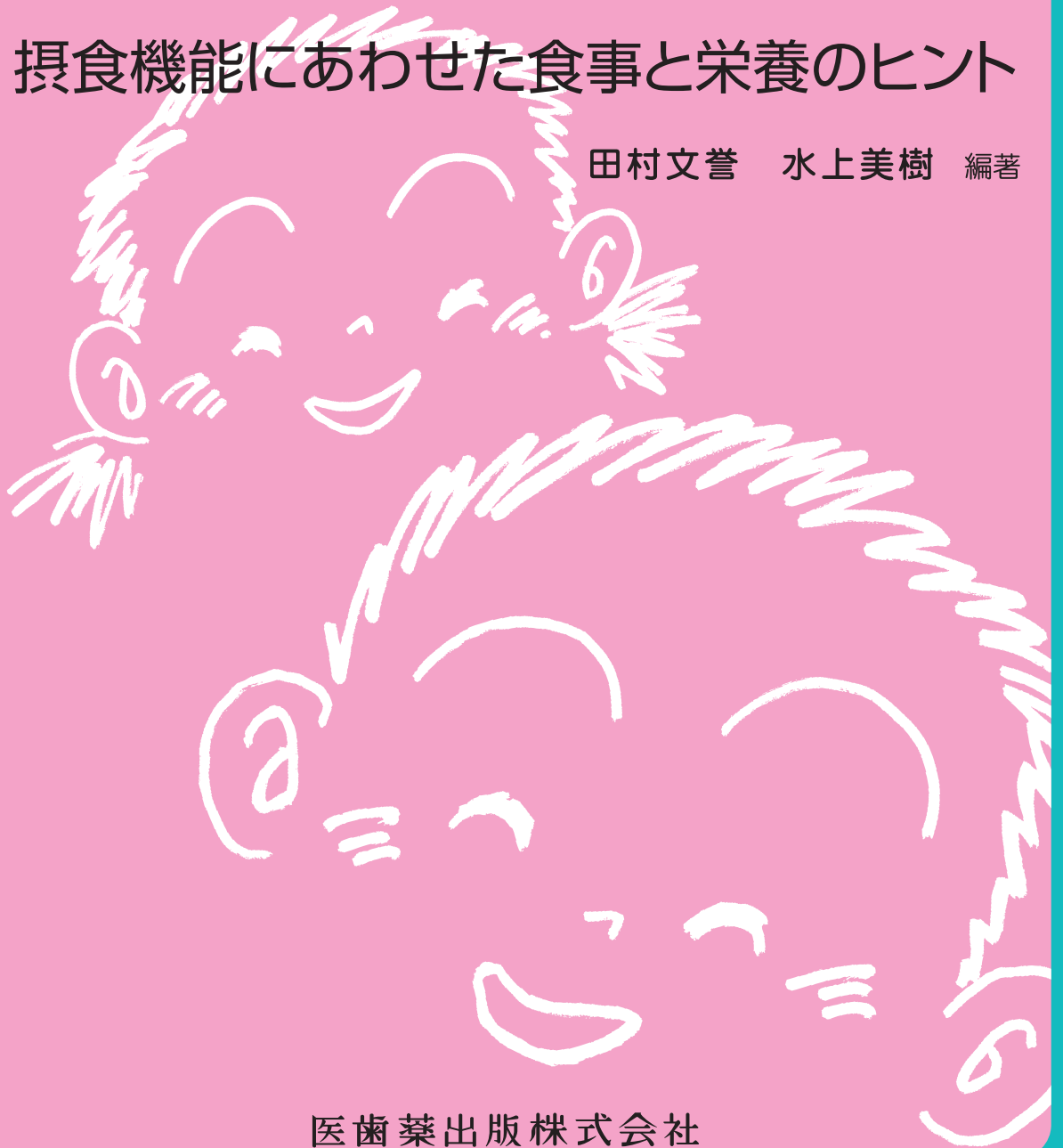


上手に 食べるために③

Better Feeding

摂食機能にあわせた食事と栄養のヒント

田村文誉 水上美樹 編著



医歯薬出版株式会社



中期食

野菜たっぷり 和風ミネストローネ

材料 (4人分)

昆布 8cmくらいのもの ……1枚
 玉ねぎ ……中1個
 キャベツ ……2～3枚
 人参 ……1本
 かぼちゃ ……1/6個
 ブロッコリー ……1/2房
 トマト缶 ……1缶
 鶏ささみ ……100g
 水 ……600mL
〈なめらかささみ肉〉
 冷凍した生のささみ ……1本
 水 ……大さじ1
 片栗粉 ……小さじ1/2



- 野菜をざく切りにして昆布と一緒に鍋に入れ、水を入れて火にかけます。
- 沸騰前に昆布を取り出し、一口大にした鶏ささみを入れてアクをとりながら20分以上

煮ます。

- 3 トマト缶を入れて煮込み、子どもの分を取り分けます。
- 4 すりばちでつぶしたり、きざみます。
- 5 残りを大人用に味を整えて完成。

〈なめらかささみ肉〉

- 1 生のささみ肉を冷凍し、おろし金ですりおろします。
- 2 水と片栗粉を混ぜ、電子レンジ(500W)で30秒加熱します。

〔-ロメモ〕

- お口の機能によって湯むきトマトや無塩ビューレを使います。
- でき上がった後にフードプロセッサーにかけ、たくさん作って冷凍保存すると便利。
- かぼちゃや、じゃがいもは舌でつぶしやすいので、細かくし



ぎず粗めにカットすると見た目もよくなります。
〈冷凍なめらかささみ肉〉
 • おろし金を使うとなめらかに。それでも食べにくい場合は、さらにすりばちですりつぶします。

中期食の工夫

中期食の頃は、取り分けて味つけを工夫すれば、家族と同じものを食べられるようになってきます。それでも毎回子ども用に取分けて対応するのは大変なので、週末にたくさん作り置きし冷凍保存しておくとう便利です。ささみなどの肉もポソポソして食べにくい食品です。筋をとって生のまま冷凍し、おろし金ですりおろすとなめらかになり、いつでも使えます。



母がよく作ってくれた野菜たっぷりのスープやポタージュと、幅広い年代の親せきが集まるときに「赤ちゃんからお年寄りまでみんなが食べやすいように」と必ず作っていた茶碗蒸し。母から受け継いだ料理を娘のためにアレンジしたものが、この二つです。

中期食の時期が長かった娘は、食材を食べやすくするために手間がかかり、気づけば使う食材は偏りがちでした。おまけにたくさん食べられないので、1さじのスプーンにできるだけたくさんの栄養が入るよう試行錯誤しました。

ミネストローネは具材たっぷりで、たくさん作っておけばパスタとあわせてナポリタン、ごはんに入れてリゾット、チーズをかければドリアやピザ風パン粥などのメニューに応用できます。芋やかぼちゃは軟らかいので、他の食材のように小さくしないで形があるまま残して食べさせることもでき、見た目も華やかになります。



中期食

お麩とクリームコーンの茶碗蒸し



材料 (4人分)

卵……………3個
だし汁……………400mL
みりん……………小さじ1
クリームコーン……………1缶
お麩……………5g
飾りつけにゆでた人参や枝豆
のすりつぶし……………適量



- 1 卵をボールに入れて溶き、だし汁を加えて混ぜザルで濾します。
- 2 器にお麩を入れます。
- 3 クリームコーンを小さじ1～2、器に入れます。

- 4 フライパンに器の高さ 1/3 まで水を入れ、沸騰したら器を入れ蓋をして弱めたら器を入れ、蓋をして弱めの中火で10～12分蒸します。
- 5 飾りつけて完成。

【一口メモ】

- 電子レンジでも作れます。500Wで40秒～1分、200Wで5～7分。でき上がりに差があるので、調整してください。
- 子ども用のお麩は舌でつぶしやすいよう、指でぐちゃぐちゃに入れてください。
- 卵液は冷凍保存できます。

茶碗蒸しは、お麩が入ることで舌で押しつぶせる程度の食感になります。さらにおかゆにかけると、茶碗蒸しのなめらかさとおかゆがだしも吸って水分でむせやすかった娘もよく食べてくれました。コーンクリーム代わりにマッシュしたかぼちゃやいも類、軟らかくゆでたうどんを入れてもおいしいです。

たくさん作って冷凍できるものは保存し、いつでも使えるようにするだけで気持ちが楽になり、時間ができた分、娘とふれあう時間もできました。

手間のかかるこの頃の食事は大変ですが、母として家庭の味を覚えてもらえるようなおいしいごはんを作ってあげたい、いろいろなメニューを食べさせてあげたいという気持ちで取り組みました。上手に作れたとき、娘がおいしそうに顔をしてくれたのがうれしかったです。

形や食感の異なる様々な食材で、上手に作るコツ、食べるコツを親子で学びました。

(大高 美和)

冷凍保存したものを 解凍するとき

冷凍して解凍・加熱すると、水分が減って作ったときより固くなる場合があります。電子レンジで加熱するときは水やだし、ミルクや牛乳などの水分を加えるとしっとり食べやすい状態になります。



摂食外来からの コメント

この時期になると好き嫌いがハッキリしてきて、野菜を食べさせるのに一苦労しているお母さんに最適なメニューだと思います。また、ベロでつぶすことがやっとの時期なので、コーンもそのままでは難しいのですが、クリームコーンを使えば食べられます。口のなかで固まりがつかせなかったり丸のみしたりするようであれば、少しスプーンの背でつぶしながらあげてみましょう。

5. 食べ方と体のこと

① 成長のために気をつけたい食べ方

食べものをしっかり食べて栄養素をとることは、体の成長のために大切です。でも、同じ食べものを同じ量だけ食べているのに、太っていたり、やせていたりする人がいるのはどうしてなのでしょう。もちろん、体格にはご両親から受け継いだ遺伝的な影響が大きく、個人差もありますから、一概にはいえません。でも、食べ方が影響していることもあるようです。

よく噛む（咀嚼する）と、食べものはつぶされて唾液と混ざり合い、味が口中に広がります。そうするとよく味わって美味しさを感じられますし、ゆっくり噛んで食べることで満腹中枢に作用し、満腹感を得ることにつながります。また、よく噛むことで消化しやすくなり、吸収を助けて胃腸に負担をかけずに栄養をとることができます。反対に食べるのが速かったり、あまり噛まずに丸飲みしたりしてしまうと、口のなかで十分に味を感じることができないので、満腹になる前にどんどん食べてしまい、肥満の原因となります。またその一方で、消化不良で、栄養素がきちんととれずになかなか太れない、といった場合もあります。

このように、噛むことがよいといわれていますが、小さな子どもや、発達がゆっくりな子どもでは、噛む機能がまだ育っていないこともあります。そのため、それぞれの子どもにあわせて食べものの形態を調整してあげる必要があります。



1) 噛む機能がまだ育っていない

ペースト食や押しつぶし食を続けていると、噛んでいなくて大丈夫なのだろうか、固い食べものを与えて噛ませないといけないのだろうかと不安になるかもしれません。でも、子どもの噛む機能がまだ育っていないのであれば、急ぐ必要はありません。今の食べ方で、適切な形態の食べものをしっかりと食べていくことが、栄養素をしっかりととり、噛む機能を発達させていく基礎となるからです。また、少しだけ噛むようになってきたけれど、まだ固いものは噛めないということもあります。その場合も、頑張っただけで固いものを噛ませようとすると丸飲みの癖がついてしまったり、食べるのが嫌になったりしてしまうことが

あります。ですから、いま食べられる固さの食べものを与えながら、子どもの噛む機能の発達にあわせて、少しずつ固さや食感を変えて慣れさせていってあげるとよいでしょう。



2) 噛む機能が育っているのにあまり噛まない

固い食べものなら噛むのに、ちょっとでも軟らかいと噛まずに飲み込んでしまう場合もあります。そういう子どもでは、噛みごたえや、口のなかで受け取る感覚が、固いものを好む傾向があるようです。丸飲みしている場面だけを見て、噛む機能がしっかり育っていないからと食べものをすべて軟らかくしてしまうと、噛むチャンスがなくなり、すべてを丸のみしてしまうようになります。子どもの食べ方をみて、もし一口の量が適切で、ゆっくり食べているのであれば、固い食べものをやめる必要はありません。ただし、たくさん口に詰め込んで早食いしているようであれば、一口の量を多くしない、食べるペースをゆっくりにする、口に入ったものを飲み込んでから次の一口を食べる、という習慣をつけさせていきましょう。

(田村 文誉)

文 献

- 1) 大須賀恵子：小学生の体型と生活習慣との関連性。日公衛誌, 60 : 128-137, 2013.
- 2) 福本敏, 山田亜矢：肥満と咀嚼～小児歯科の立場から～。チャイルドヘルス, 14 (12) : 1779-1782, 2011.
- 3) 守屋信吾：よく噛んで食べる～よく噛むこと、噛めることの意義について～。チャイルドヘルス, 16 (3) : 161-164, 2013.

