



摂食嚥下障害がある乳幼児のお父さん、お母さんへ

食べることが苦手な 小さな子ども達のコーナー

「食べない」「飲み込まない」「かまない」「むせる」など食べることに問題を抱えた子ども達があります。そのような子ども達にも“食べる喜び”を伝えたい。その想いから、乳幼児の摂食嚥下障害に関する情報をまとめました。このコラムが子ども達とご家族の一助となるよう願っています。

● 食べる機能にあった食形態を選ぼう ●

摂食嚥下障害がある乳幼児は、口から食べることが難しい状態にあります。これから成長していく子ども達の食べる機能をのばすため、一人ひとりの子どもの状態に合わせて食べ物の形態を選びましょう。

機能段階	ゴックン期		モグモグ期	カミカミ期	パクパク期		
食べる機能の目安	嚥下機能獲得期	捕食機能獲得期	押しつぶし機能獲得期	すりつぶし機能獲得期	自食準備期	手づかみ食べ機能獲得期	食器(自具)機能獲得期
かたさの目安 食べ物例	唇を閉じてゴックンと飲み込める 		舌を前後上下に動かし、食べ物をつぶせる 	舌を左右に動かし歯茎でつぶせる ・モグモグとゴックンが上手にできる 	・前歯で一口で食べられる量を調整してかじりとれる ・食べ物のかたさ、大きさに応じて食べられる 		
食べさせ方	・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・食べやすいようにとろみをつける		・プリン、ゼリー、絹ごし豆腐、卵豆腐、マッシュポテトなど	・丸み(くぼみのある)スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・やわらかめのものを前歯でかじりとらせる	・手づかみ食べを十分にさせる ・手づかみ食べが上手にできるようになったら、食具を使わせる		

参考文献：「授乳・離乳支援ガイド」

● 手づかみ食べ ●

スプーンやお箸を使って食べる前段階に、手で食べ物をつかんで食べようとする「手づかみ食べ」があります。「手づかみ食べ」を経験することは、食べることの楽しさだけでなく、手と口を上手に動かす練習になります。

エプロンをつける、床にビニールシートや新聞を敷く、などの準備をしておくと後片付けが楽になります！



手づかみ食べがしやすいメニュー

フォークでよく刺したやわらかいバナナ

バナナを半分の長さに切り、フォークを縦にして全面をたくさん刺す。

POINT

たくさん刺すと、のどに詰まる心配が少なくなる。



トースト

食パン1枚を握りやすいように1/3に切る。トーストしてバターやジャムを塗る。

POINT

- ・かじりとりが上手でないうちは耳を切り落とす。
- ・焼く前に切れ目を入れておく。
- ・ナイフの先を使って何回も切り込みをいれとつぶれず、かみ切りやすくなる。



※食べ物は「飲み込んだ後、舌の上に残らない」ことを目安に選びましょう。

参考文献：「障害児の手づかみ食べサポート・レシピ」東京都保健所

● 食べる姿勢 ●

食べるときには、食べやすい姿勢をとることが大切です。不適切な姿勢だと食べ物が入ってしまい、窒息や肺炎を招く危険性があります。基本は全身がリラックスした状態になるよう、関節が適度に曲がり全身がやや丸くなるような姿勢を作りましょう。

ベッドなどで食べさせる (ハイローチェア、座位保持イスなど)

背の角度は体の状態によって起こす。
あごを少し引き、
舌の面が口を開けたとき、
床と平行になるようにする。



姿勢が安定しない場合はタオルやクッションを使い、骨盤、胴体、首、頭の位置を調節する。

抱っこして食べさせる

肩、肘、腰、膝、
足の関節を曲げて
全体が丸くなるよう
にする。



わきの下あたりで支えて姿勢を安定させる。手が子どもの顔に届くので介助もしやすい。

座って食べる

テーブルの高さは
腕をのせたときに、
肘が直角に曲がる
くらい。



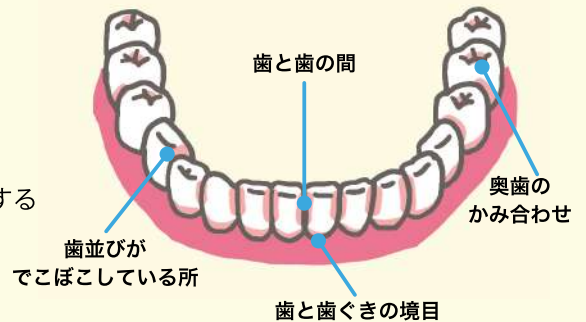
イスの高さは深く腰かけて股関節と膝が垂直に曲がり、足の裏が床にしっかり着くもの。

● 口腔ケア ●

障害によっては歯周病になりやすかったり、歯の痛みを伝えられなかったりする場合があるため、日々の丁寧な口腔ケアが必要になります。健康な歯を保つため、できるだけ早めに口腔ケアの習慣を身につけましょう。

お子さまの 歯をみがくときのポイント

- 眠い、体調が悪い、空腹時などは避ける
- 行う前に声をかけて心の準備をさせる
- フッ素配合ハミガキ剤はむし歯予防に効果的
- 嫌がる場合は、カウントして終わりを予告したり、歌を唄ったり工夫する
- 舌の動きが悪い場合は特に舌と上あごの掃除を忘れない



お悩み別の 口腔ケア用品のご紹介

お口みがき

口の中の粘膜をきれいに
(歯ぐき・舌・上あご・ほほ粘膜など)

食べかすが口の中に
多く残りやすい
お子さまには
スポンジブラシ



うがいが
できないとき
ウエットティッシュ
タイプ



保湿ケア

口の中の乾燥を防ぎ清潔で
健康な状態を保つ

口の中が乾燥して
いるとき
保湿剤



経管栄養の場合

口から食べなくても、歯が生えていれば口の中には数億以上の細菌がいるといわれています。目が覚めているときに、むせたり窒息したりする危険のない姿勢をつくり、歯ブラシの水をよくきって歯をみがきましょう。

過敏症状がある場合

口の周りや口の中を触ると極端に嫌がるような過敏症状があるときは、声かけしながら緊張を和らげ、顔や口の周り、歯肉に手や指が触れることに慣れさせることから始めます。パニックを起こしたりするなど心理的拒否の強い場合は無理に触れるのはやめる、また、できたことはよく褒めてあげましょう。



障害がある子どもにとって治療をするということは大変なこと。
定期検診に行く習慣をつけて、かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● 簡単！やわらか食テクニック ●

野菜の調理のコツ

ほうれん草などの葉菜類は、やわらかい葉の部分だけ使うとよいです。葉菜類以外の野菜は、かたまりのまま加熱してつぶすほうが栄養の損失が少なく甘味もです。



電子レンジの活用技

やわらかく仕上げたいときは、加熱により水分が急速に失われないよう、水を足してラップをします。加熱後はしばらくラップをはずさずに蒸らします。



手間のかからない食材を選ぼう

骨や皮が取り除かれている刺身を加熱調理したり、つぶしやすい豆腐や合いびき肉、レバーなどを使うことで時短調理になります。



ハンディプロセッサーでペースト食作りが簡単に

食材を細かくつぶしてなめらかにできるので、おかゆやスープが簡単に作れます。鍋の中に直接入れて使えば、洗い物が減ります。コードレスタイプは、コンセントがなくてもOK!



● 食べる機能にあわせたレシピ ●



栄養成分値

エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.2g

ゴックン期

材料

にんじん(スライスする)……100g
 玉ねぎ(スライスする)……30g
 バター……10g
 水……適量
 お粥……50g
 コンソメ……1g
 牛乳……80g

作り方

- 鍋にバターを入れ、にんじんと玉ねぎを弱火で炒める。
- 野菜がしんなりしたら水をひたひたに入れ、お粥、コンソメを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなり水分がなくなったら牛乳を加え、ひと煮立ちさせて火をとめる。
- 3のあら熱がとれたら、ミルサーまたはミキサーにかける。

POINT

- 次の食品でもできます。にんじん→カボチャ、かぶ、カリフラワー、グリーンピース、コーン缶
牛乳→豆乳
お粥→ご飯(25g位)、ジャガ芋
- また、とろみ調整食品を使えば手軽にとろみがつけられます。

お粥でとろみがつけれ、お米由来の旨味も味わえる

● にんじんのポタージュスープ ●

お子さまの状態に合わせて作れる ● 鮭をつかった段階食 ●

ゴックン期

栄養成分値

エネルギー	170kcal
たんぱく質	18.5g

材料

鮭(刺身用)……70g
 冷凍フレンチフライポテト(皮なし)……10g
 牛乳(人肌程度に温めた)……80g
 塩……少々

作り方

- シリコンスチーマーに鮭とポテトを入れ、電子レンジ(500W)で2~3分程加熱する。
- 1と牛乳、塩を入れ、ミルサーまたはミキサーにかける。

POINT

- 鮭は加熱の前に、酒または水を少々かけておくとパサつきを防げます。

※電子レンジは機種により加熱時間が異なりますので、様子を見ながら調整してください。

モグモグ期 (マッシュ状)

栄養成分値

エネルギー	198kcal
たんぱく質	18.1g

材料

鮭(刺身用)……70g
 冷凍フレンチフライポテト(皮なし)……30g
 牛乳(人肌程度に温めた)……50g
 塩……少々

作り方

材料の分量を変えて、初期食と同様に作る。

- 次の食品でもできます。

鮭→骨・皮をとったお好みの魚、肉
 牛乳→和風・洋風だし、白湯

モグモグ期 (テリーヌ状)

栄養成分値

エネルギー	243kcal
たんぱく質	21.8g

材料

鮭(刺身用)……70g
 冷凍フレンチフライポテト(皮なし)……30g
 牛乳……50g
 卵……30g
 塩……少々

作り方

- 材料の分量を変えて、初期食と同様に作る。
- 1に卵を加え耐熱容器にラップをし、電子レンジ(500W)で2~3分程加熱する。

カミカミ期は、シリコンスチーマーに鮭を入れ、電子レンジ(500W)で2~3分程加熱した後、ほくしてとろみのついたあんをかければできあがり!



レシピ提供：島田療育センター

Q&A

※特定の栄養素(亜鉛など)が強化された食品の選択や摂取につき、乳児(1歳未満)~小児(17歳以下)は特に注意が必要と言われております。ご利用の際はかかりつけの医師・栄養士にご相談ください。

Q. 外出時に食べやすい商品がありますか。

A. 弊社では持ち運びに便利なやわらかいレトルト食品を数多くご用意しています。やわらかさの程度別・形態別でご紹介していますので、粒が苦手なお子様には粒なしのレトルト食品など、お子さまの食べる機能に合わせて選べます。その他にも、リキャップが可能な水分補給商品もあります。

やさしい献立(なめらか野菜)イメージ



<レトルト食品>



<水分補給商品>

Q. 忙しいときすぐに用意できる食事はありますか。

A. 忙しいときや「あと1品!」というときのために、事前にまとめて作って、冷凍保存しておく便利です。

冷凍のポイント

- 新鮮な食材を使用する
- 食べ残しは雑菌が繁殖しやすいので冷凍しない
- 製氷皿・ラップ材・フリージング専用のビニール袋などで、1回の食べる量ずつ小分けしておく、取り出しやすい
- 1週間を目安に使い切る

温めるだけで食べられる、手軽でおいしい冷凍商品も取り揃えています!



あいーとイメージ

Q. おかゆのべたつきが気になります。

A. 固形化補助食品を利用すれば、べたつきを抑え、ソフトなゼリー状のおかゆを作ることができます。おかゆ本来の風味は損なわず、温かいままかたまるので、冷やす手間がいりません。おかゆ以外にも様々な食品に使用可能です。



Q. 偏食が強く特定の食べ物しか食べてくれません。

A. 無理に食べさせようとすると悪化したり、食事自体が嫌になってしまう可能性があります。お子さまの好みの食感・味・色の食事から少しずつ食べられるものの幅を広げ、食への関心・興味を育ててあげましょう。また、家族が楽しく食べている様子を見せる、食べたことをほめるなど、安心して食べられる環境をつくることも大切です。

Q. やわらかい食事を提供してくれる宿泊施設やレストランはありますか。

A. ●南房総白浜・季粋の宿 **もんや 紋屋** ●

お子様と泊まれる宿NO.1を目指しているお宿。様々なプランを用意しており、宿全体で子育てを応援しています。お子様に合わせた食事を提供してくれる、心温まるお宿です。

南房総白浜・季粋の宿「紋屋」

〒295-0102 千葉県南房総市白浜町白浜232
TEL: 0470-38-3151 URL: <http://www.monya.co.jp/>
※予約時にお子さまの状態をお伝えください。



食事療法はお子さまの状態によりそれぞれ異なります。必ずかかりつけの専門家へご相談いただきますようお願い申し上げます。

参考: 「授乳・離乳支援ガイド」厚生労働省
「小児の摂食嚥下リハビリテーション第2版」田角勝・向井美恵編著、医歯薬出版
「上手に食べるために-発達を理解した支援- CD-ROM付-」金子芳洋・菊谷武監修、田村文誉・楊秀慶・西脇恵子・大藤純子著、医歯薬出版
「この1冊であんしん はじめての離乳食事典」上田玲子監修、朝日新聞出版
「障害児の手づかみ食べサポート・レシピ」東京都保健所
「食事に関して支援が必要なこどものための食事指導ガイドブック」神奈川県教育委員会