



食事 2020年 8月

「少食で心配」「食事に集中しなくて、追っかけまわして、トータル1時間くらい食事にかけてる」
ノートや懇談会等で聞かれる悩みです。
本当に、その子は少食なのでしょうが？
実は、おなかがすいてないだけかも…？

食事の時間をデザインしよう

食事の間隔を、2.5～3時間あげよう！

いつでも食べられる生活は、空腹感がマヒして、食欲がなくなります。

16～18ヶ月から3歳までの食べる量は、

早め早めに食事を与える^① <<<< 食間2.5～3時間あげる^②

食べないな、と思ったときは、生活リズムを書き出してみましよう。保育園の昼食は10:30～11:20頃とちょっと早め。登園が遅い子は、起きる時間・朝ごはんの時間も遅いので、食間は2時間程度しかあいていない場合もあり、食に意欲がない子も多くみられます。家庭では食事前のおやつ（ジュースや、牛乳、くだもの、お菓子など）で小腹が満たされて空腹感がない場合も。飲み物でも糖分が多いので血糖値はあがり、空腹感はおさまってしまいます。おなかが空いてないから、興味もない、苦手なものなんて絶対に食べたくもない！と考えると食べないのも納得です。母乳、人工乳、牛乳の場合は、飲んでから1時間すれば食事にできます。（逆に言えば飲んでから1時間以内は空腹感なし！）

食事時間は15～30分。長くても40分まで

①一食にかける時間が、45分を超えると、食べることにしやすエネルギーの方が、食事で摂取するエネルギーより増えてしまいます。小柄だから少しでも食べさせたいと、だらだら長く食べていると結果逆に痩せてしまう?!なんてこともあるかもしれません。②子どもが一つのことに集中できるのも15～20分程度です。③食欲が維持できるのもおよそ30分(始めに食べた食べ物が消化されて吸収され血糖値が上がるのにかかる時間)。わずか数gでも食べたら血糖値が上がるので食欲は落ちます。(ちなみに早食いの子が食べすぎてしまうのは、血糖値が上がる前に食べ切ってしまうので満腹感がないからです)

以上のことから、**食事時間は、15～30分、長くても40分以内に切り上げましよう。**

食べ方にムラもある時期です。1食食べなくても他の食事で食べれば大丈夫。「あんまり食べなかったから、食事時間以外にお菓子などあげる…」では、逆効果。ますます空腹感とは縁遠い生活になってしまいます。

子どもはまだ生活習慣を自分ではコントロールできません。大人の仕事です。生活リズムを整えたら、2週間くらいで空腹感を覚えてくるといわれています。早寝早起きすると、時間をデザインしやすいです。少食で悩んだ場合は、まず生活習慣、見直してみてください。それでもやっぱりだめだった…の時はまた一緒に考え合いましよう。