

発達凸凹アカデミー
ベーシック講座

偏食と食事療法

開発者からのメッセージ

わたしは、発達障害の娘と息子を育てています。
“食事”で子どもの体調が改善する体験をしました。
“食事療法”というと、厳しいイメージがありますが、
実践したのは、“ゆるい食事療法”です。
食事が変わると、生活の質も考え方も変わっていきます。

“偏食”の子どもに対して、原因を理解することはとても大切です。
ただの「好き嫌い」でしたら、
本やネットで紹介されている改善方法で食べてくれるかもしれません。
しかし、発達障害の子どもの偏食は違います。
世の中の一般の情報に当てはまらない場合がほとんどです。

私たち母親は、「自分の料理がいけないのではないか」と自分を責めてしまいがちです。
また周囲には、「親のしつけが悪い」と捉える方も残念ながらいらっしゃいます。

発達障害の子どもの偏食は、母親の責任ではありません。
なぜなら、「しつけを厳しくしなければ」と、
無理やり食べさせようとしてしまうと、
食事は嫌いな時間になり、食べることへの意欲がなくなってしまいます。

偏食の原因を理解して対応することは、
子どもにとっても、母親にとっても、
心理的にラクになり、結果的に改善に繋がっていくのです。

食卓が、安心の場で、楽しい食事時間になりますように、心から願います。

小林浩子

食事療法

発達障害の食事療法とは

発達障害の症状としてでているものを軽減するために、
根本的原因を、食事による栄養素の増減で
アプローチしていく改善法です。

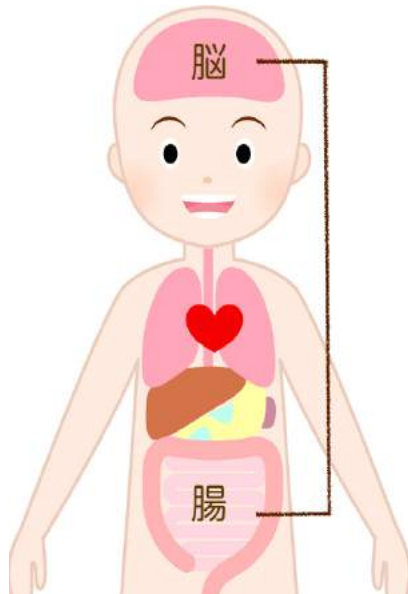
食事療法の効果

- ・ 腸内環境が整う
- ・ 頭痛が治る
- ・ 下痢や便秘が治る
- ・ アレルギー症状が改善する
- ・ 痛癢が減った
- ・ 落ち着いてくる
- ・ 前向きになる
- ・ 集中力がでてくる
- ・ その他



なぜ食事療法なのか

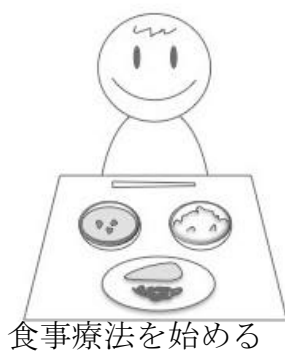
腸と脳は繋がっている。



腸の主な働き

- 食べたものを、消化吸収する
- 病原菌、ウイルスから身体を守る（免疫機能）
- 脳の情報を受け取っている
- 腸の状態を脳に伝達している

発達障害の子どもは、腸内環境が悪いと言われています。食事療法により、腸を整えると、脳に十分な栄養が行き届きます。その結果、症状が軽減します。



食事療法を始める



腸が元気になる



脳が元気になる

食事療法の基本の流れ

腸に良くない影響を与えているものを減らす。



必要な栄養素を足す。

◎ 腸に良くない影響を与えているものとは

- ・ 食品添加物や化学合成物質
- ・ 人工甘味料
- ・ 特定の食品（グルテンなど）

◎ 腸に良くない影響を与えている原因とは

- ・ 消化吸収に時間がかかる
- ・ 内臓に負担がかかる
- ・ 依存性がある
- ・ 脳に影響がある

減らすことによって、腸内環境を整えていきます。

2、必要な栄養素を足す

三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）は、体の大切な栄養素です。

質の良い食材を食べましょう。

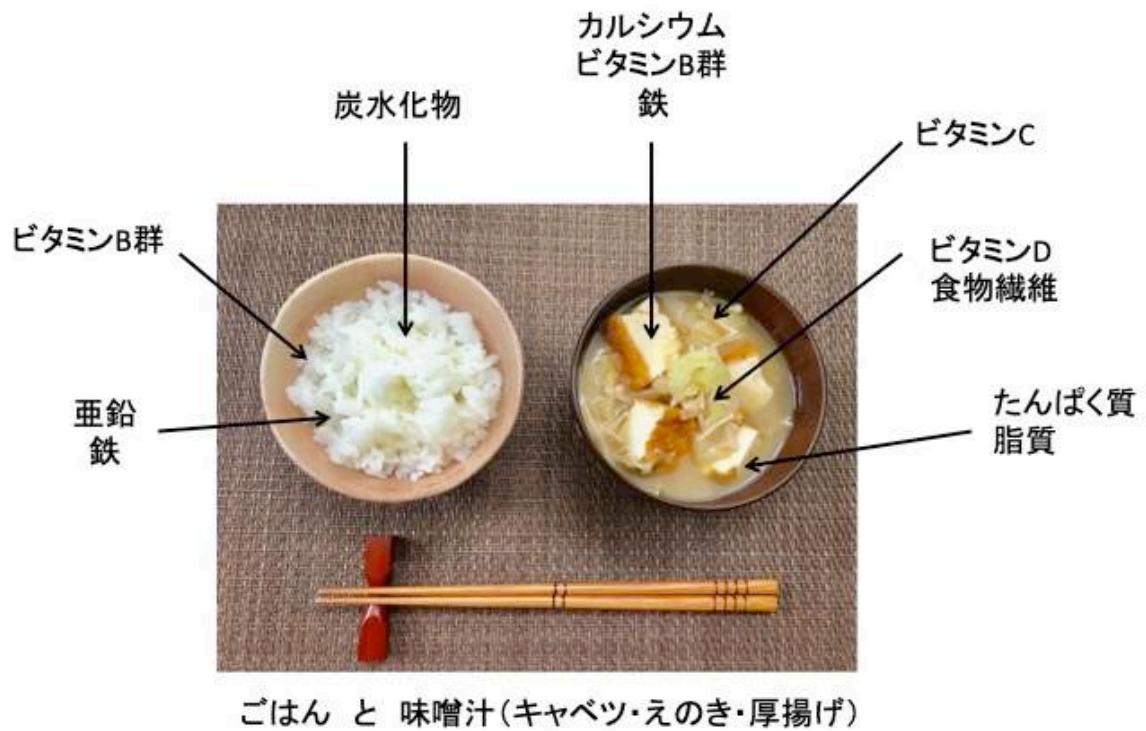
発達障害の子どもに必要な栄養素は、**オメガ3・カルシウム・ビタミンB群**です。

必要な栄養素と期待される効果

	必要な 栄養素	期待される効果	食材例
三大 栄養素	炭水化物		ごはん（玄米、分つき米、胚芽米）、そば、ビーフン、とうもろこし、ひえ、きび、キヌア、アマランサス
	糖質	すぐにエネルギーになる	
	食物繊維	腸のおそうじをする	こんにゃく、海藻、寒天、おから（乾燥）
	脂質	すぐにエネルギーになる	オリーブ油、ごま油、米油、菜種油、ココナッツ油
		ホルモン、細胞を作る、	などの植物油、牛脂、ラード
	オメガ3	脳の働きをスムーズにする	くるみ、さば、まぐろ、イワシ、アジ、さんま、えごま油、アマニ油、エゴマ
たんぱく質	エネルギーになる からだをつくる（血、肉、骨）	肉、魚、大豆、大豆製品（豆腐、生揚げ、納豆、きな粉など）鶏卵	
ミネラル	カルシウム	骨・歯をつくる 脳の働き調節 精神の安定	生揚げ、凍り豆腐、焼き豆腐、がんもどき、油揚げ、ししやも。イワシ丸干し、しらす干し、さくらえび、しじみ、海藻（ひじきなど）小松菜、菜の花、水菜、切り干し大根、ごま、アーモンド
	マグネシウム	便がでやすくなる 精神の安定	のり、わかめ、昆布、ひじき、ごま、アーモンド
	鉄	疲れにくくなる 精神の安定	豚レバー、あさり、しじみ、牛肉、がんもどき、納豆、海藻（ひじき、のり）、煮干し
	亜鉛	味覚が正常になる 精神の安定	牡蠣、豚レバー、牛肉、鶏卵、煮干し、ピュアココア、ごま
ビタミン	ビタミンB群	脳や神経の働きを調節する 3大栄養素の代謝を助ける セロトニンの材料になる 造血を促進する	豚肉、うなぎ、アーモンド、レバー、のり、納豆、鶏卵、にんにく、まぐろ、かつお、鶏ひき肉、しじみ、いわし、さんま、さば、じゃこ、緑茶、きなこ、菜の花、枝豆、大豆
	ビタミンC	免疫力がつく	アセロラ、キウイ、菜の花、ブロッコリー
	ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける 成長を促進する 憂鬱な気分を解消する	しらす干し、イワシ丸干し、サケ、きくらげ、煮干し、干しいたけ、キノコ類

今日からできること

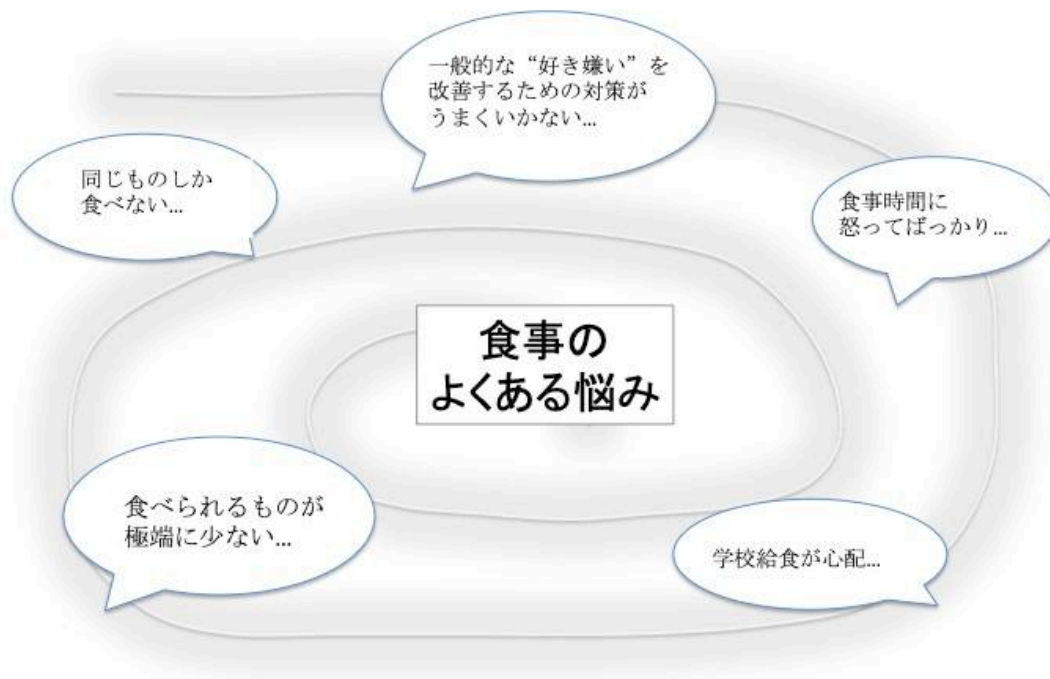
ご飯と味噌汁で栄養を摂ろう



<ワーク 1>

ごはんとう味噌汁の献立を、「必要な栄養素と期待される効果」を参考に、考えてみましょう。

偏食



子どもの偏食との向き合い方

子どもに寄り添う。

3つのポイント

- ① 子どもの特性を理解する
- ② 原因を知る
- ③ 観察する

子どもの食べない原因

食べない原因は、一人一人異なる。

食べない原因と具体例

原因		食べない具体例
感覚	味覚	特定の味を強く感じる 混ざり合う味を受け付けない
	触覚	舌触り・温度に不快なポイントがある
	嗅覚	匂いの感度が高い
	聴覚	咀嚼の頭に響く音がガマンできない
	視覚	特定の色が怖い、きれい 食べ物に見えない
環境		周りの騒音が気になる（聴覚） 給食の混ざり合った匂いが苦手（嗅覚） 食卓以外の目に入る情報が多い（視覚）
こだわり		違う食器はイヤ
見通し		何が入っているか分からない
トラウマ		嫌な経験や失敗したことを思い出す
食への意欲		意欲がない、疲れる、面倒
筋力		噛む力・体を支える力が弱い
体調や気分		学校で嫌なことがあったから食べたくない
お腹が空いていない		おやつを食べたので夕飯が食べられない

<ワーク 2>

子どもが食べなかった時のことを思い出して、考えられる原因を、書き出してみましょう。

いつ	どこで	食べなかった料理や食材	考えられる原因（複数可）

偏食対応の工夫

意外なアイデアがきっかけになることもある。

対応の工夫ポイント

- ・ 常識にとらわれない
- ・ 想像力を使う
- ・ 発想を転換する

対応の工夫事例

- ・ カレーとご飯を分ける
- ・ 材料を見せる
- ・ 日を置いてから食卓に再び出す
- ・ 座る席を替える
- ・ 食器を替える
- ・ カリカリする食感に変える
- ・ 手づかみできる形に変える
- ・ 焼きそばの具と麺を分ける
- ・ 調味料をやめる
- ・ おにぎりの形を変える

<ワーク 3>

事例を参考にして、ワーク 1 の考えられる原因から、対応の工夫を考えてみましょう。

周囲への対応について

子どもの側に立ちながら、お互いに歩み寄る。

<園や学校との面談手順例>



子どもの側に立ちながら、お互いに歩み寄って、対応を相談していくことが大切です。
お子様にとって、安心できる一番良い方法を話し合えるといいですね。

医師に相談する目安

- ・ 成長曲線から著しく外れている
- ・ 体重減少
- ・ 栄養不足によって、明らかに体調が悪い。