

栄養士より

秋も深まり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる陽気になってきました。
朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがいとバランスのいい食事で風邪を予防しましょう。
また、新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。体調を整えて、冬に備えていきたいですね。
これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。
寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で冬をのりきりましょう。

偏食改善の支援(味覚編②)

味については、味を感じすぎるため味の薄いものでないと食べれない場合と、味覚が鈍感なため味が濃いものでないと食べれない場合があります。
また、見た目から料理の味が予測できない場合に、特定の味付けや同じメニューだけを好む場合があります。
味覚は、食生活全般を見直さなければ改善されても元に戻ってしまうことが多く、また急激に変えると全く食べられなくなってしまうこともあるので、少しずつ変えて、家庭を含めた食生活全体の状態を整えていく必要があります。
今月は先月の続きで味覚編②について掲載します。



○さまざまな味で不安

私達はなにかを飲むときに、その味を予測しながら飲んでいきます。子どもの場合、自分が思っていなかった味がしてびっくりしてしまい、敬遠することがあります。
種類を増やしたい場合、今飲めているものは決まった容器に入れてわかりやすくします。新しい飲み物を試す場合は、食事の好みに近いものから始めます。
「ミルクだよ」と名前を伝えていきます。
少しでも口に入ればほめるようにして増やしていきます。

○味を強く感じてしまって飲めない

味覚を強く感じてしまい、お茶や水以外は不安で飲めない場合もあります。水にかすかに味がついたかつかないかというようなレベルまで薄めたものを用意し、なれたら徐々に濃くしていきます。提供する量はなめる程度からはじめ、徐々に多くしていきます。少量でも苦手な味のものは、口に入れたときの表情を見ながらゆっくり進めていきましょう。
できれば今飲めているものを参考に、苦手意識が少ないものからすすめるほうがいいです。

参考文献「発達障害児の偏食改善マニュアル」監修 山根希代子 編著 藤井葉子 中央法規