

フードネオフォビアとは

子供は、目新しい食物を口にすることを嫌がります（フードネオフォビア）。しかし、子供の食物に対する好みを広げるための秘策があります。

子供に未知の食物を食べさせることは難しいのでしょうか。初めて目にする食物を無理に口に入れられた子供は、泣き叫んだり不機嫌になったりすることが多いのではないのでしょうか。

このような子供は、フードネオフォビアとよばれる成長段階を歩んでいるのかもしれませんが。

フードネオフォビアをもつ子供の最も大きな特徴は、初めて目にする食物を口にしないことです。この現象は、“fussy eating”あるいは“picky eating”ともよばれています。

子供のフードネオフォビアは、「新奇な食物を見ると、自己にとって有害になる可能性を感じ取り、その摂取を本能的に回避する」という生来の防衛機制によって起こります。特に2〜7歳児に多く、8歳以上の小児で見られることもあります。この問題は年齢とともに解消していきます。

フードネオフォビアのもうひとつの要因として、2歳という年齢が関係しています。この年齢の子供は、「どの食物が、どのような形をして、どのようなにおいを発するのか」ということを既に感覚的に捉えています。このため、未知の食物を口に無理やり入れられると、既存の感覚に合わないため、これをその場で吐き出すのです。

フードネオフォビアの子供は、果物、野菜、さらにタンパク質に富む食品の摂取量が不足しています。

例えば、緑黄色野菜の多くは苦味をもっています。少量の緑黄色野菜を子供に与えると、味蕾が苦味を感じるので、その子供は「苦い食物には毒があるかもしれない」と認識します。

また、卵、魚、鶏肉といったタンパク質に富む食物を嫌う子供もよくみられます。成人でさえ、馬肉や兎肉のような見慣れない肉類を口にしない人が存在します。

健康と発育

精神的問題

フードネオフォビアは、子供の発育全般に長期的な悪影響を及ぼすおそれがあります。

口に入れる食物の種類が限定されれば、摂取できる栄養素や食品成分も偏ります。例えば、果物や野菜を食べない子供は、必須栄養素だけでなく、食物繊維やファイトケミカルなどの健康維持に役立つ食品成分も摂取できません。

マレーシアでは、健康を良好に維持する目的で、フードピラミッドで示された多種類の食物を適量ずつバランス良く取るよう推奨しています。

食事のバランスを良くするためには、ピラミッドで示された5種類の主要食品群、すなわち「炭水化物に富んだ食品（米、パン、シリアル、麺類など）」「果物」「野菜」「魚、鶏肉、獣肉、卵、豆類」「牛乳、乳製品」をまんべんなく取る必要があります。

また、一人前の食事量を適度に調整し、小食や過食を防ぐことが大切です。小食や過食が習慣化すると、将来的に栄養障害をきたすおそれが出てきます。

特に育ち盛りの子供は、5種類の食品群に属するさまざまな食品を摂取し、必要なすべての栄養素を体内に取り入れることが大切です。

しかし、フードネオフォビアの子供の場合、摂取する食品群や食品の種類が極端に偏りがちなため、必要な栄養素を体内に取り入れることができません。さらに、心身の成長に必要なカロリーを十分に摂取できなくなることもあります。

ある研究では、フードネオフォビアの4~5歳児の成長速度について、未知の食物を抵抗なく食べる子供に比べて遅いことが明らかにされています。

フードネオフォビアが続くと、将来的に食事の好みに悪影響を及ぼすおそれが出てきます。例えば、野菜を全く摂取しなかった小児は、成人になっても野菜嫌いが続くことがあります。

フードネオフォビアの子供に食物を与える場合

子供のフードネオフォビアに悩んでいる親にとって、食物の好みを広げるためのいくつかの秘策があります。

・子供が気に入るような絵を描く

子供の食物に対する好みは、視覚、嗅覚、味覚といった感覚によって左右されます。子供に未知の食物を与える時には、まずその絵を描いて、子供に食物をイメージさせてください。そして、その食物に含まれる栄養素について説明してください。

食物に関する情報を前もって与えておけば、子供はその食物を抵抗なく食べることができます。これにより、フードネオフォビアは次第に改善されていきます。

・断念しない

親は、面倒な事態を回避して時間の浪費をなくすため、「問題を起こしそうな」食物を子供に与えることをやめたり、子供が好きなものを与えたりしがちです。

しかし、子供の偏食をなくして十分な栄養を取り入れるためには、こうした対処の仕方を改めなければなりません。

・小児期から実践する

詳しい理由はわかりませんが、子供は甘い物、塩辛い物、食感がサクサクあるいはフワフワした物などを好み、味の薄い物、繊維質の多い物、酸味の強い物を嫌がります。

実際、子供の食物に対する好みは、母親が摂取する食物に関係して胎児期に形成されるものと考えられています。子供が最も好む味や食感は、小児期のうちに決まります。したがって、小児期にさまざまな種類の食物を与えることは非常に重要です。

・空腹になるのを待つ

子供にとって未知の食物は、必ず空腹時に与えてください。そうすれば、子供は食物を受け入れやすくなります。

但し、嫌がる子供に無理に押しつけてはいけません。もし嫌がるようであれば、別の日にもう一度与えてみましょう。

未知の食物を子供に与えることは、親にとって大変重要です。しかし、もし子供がこのことを察知すれば、その代わりに欲しい物をねだるための機会として利用するだけでしょう。子供の計略に乗ってはいけません。

・何度も試す

ある調査では「子供が未知の食物を嫌がるのであれば、状況に応じて、子供が受け入れるまで何度も（最高8回または15回）与えてみる必要がある」ということが明らかにされています。

但し、これは「強引に食べさせる」という意味ではありません。あくまでも、少量を食べてみるように優しく勧めることが大切です。食物によっては、子供が受け入れるまでに時間がかかるかもしれませんが、一度口にすることができれば、その後は抵抗なく食べられるようになります。

・子供の目の前で食べてみせる

子供が未知の食物を嫌がる場合には、親がその食物を子供の目の前で食べてみせるのもよいでしょう。子供が「毒があるかもしれない」と疑っている食物であっても、親がそれを食べて「毒はない」ということをわからせれば、子供はその食物を受け入れやすくなります。

この際、食物のおいしさを表情で子供に教えてください

・食材に触れさせる

調理の際に、子供に食物のにおいを嗅がせます。さらに、その食物の食感や風味についてどう感じたかを尋ねてください。

子供に下処理を手伝わせるのもよいでしょう（野菜を洗う、ドレッシング用のニンニクや玉ねぎの皮をはがすなど）。食材を手にとってみれば、子供は栄養に富んだ食事を取りやすくなります。

・見栄えが大切

「乳幼児期からの生活習慣病予防研修」 質問への回答 資料D

未知の食物を子供に与える時には、これを皿に飾りつけるか、あるいは小さく切って出してください（切れる食材の場合）。

例えば、バナナのような果物やトマトのような野菜を子供に与える時には、これらを円形にスライスして、皿の上に並べて「顔」を作ります。色彩豊かな果物や野菜を使ってみるとよいでしょう。

<図>

未知の食物を子供に与える時には、これを皿に飾りつけるか、あるいは小さく切って出してください（切れる食材の場合）。