

# 発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2022年9月号掲載

## はったつしょう      へんしょく 発達障がいと偏食

人には誰も、食べ物好き嫌ひがあります。特に、年齢が小さいうちは「嫌いなものは食べたくない」と拒否する子どもが多いです。多くの人は、多少の好き嫌ひはあっても大人になるまでに改善されますが、発達障がいのある人はこの好き嫌ひが激しかったり長引いたりすることが多く、約50%以上の人が偏食傾向にあると言われています。

偏食になる原因は人によって様々ですが、代表的なものとしては、口の中の触覚過敏が挙げられます。揚げ物の衣がチクチクするなど、食感に対して独自の感じ方をすることがあります。また、エビフライ（衣とエビとで食感が異なる）やカレー（ルーと具材とで食感が異なる）のように2つ以上の感覚が混ざっていることに不快感を感じる人もいます。日本では「三角食べ」が推奨されますが、一つひとつの皿を平らげる、いわゆる「ばっかり食べ」の方が、触覚の困難さがある人にとっては食べやすいかもしれません。

触覚の中には、暖かさや冷たさを感じると感覚もあります。こうした感覚に過敏さがあると、食事の温度によって食べづらかったり、金属製のスプーンなどの温度が冷たい（もしくは熱い）ために食べられないという場合もあります。木製やプラスチック製の食器を使うことで平気になることもあります。

また、その他にも食材の見た目から偏食が生じる場合もあります。イチゴの粒々が気になって食べられなかったり、緑色や赤色など特定の色の食材を拒否したりする人もいます。食べられない色の食材は刻んで細かくして、食べられる食材に混ぜたり、好きなキャラクターの型抜きをするなど見た目を变えることで食べやすくなる場合もあります。

ここに挙げた理由以外にも、不安感の高さや手先の不器用さなど、偏食には様々な理由があると言われています。対応方法も100人いれば100通りの方法が存在し、改善にも時間がかかります。小さな変化を一緒に喜びあいながら、少しずつ色々な味を知り、食事の時間が楽しい時間になるとよいですね。