

～「親のせい」は間違い？誤解に気づくと関わり方が変わる！～



「あの子が食べないのはわがまま」「食べないから体が小さいんだ」

こんなふう感じたことはありませんか？しかし、よくある「思い込み」と最新の知見のあいだに大きなギャップがあるかもしれません。今月号でよくある5つの誤解と事実を確認してみましょう。

これまでの「常識」によって「食べない子」に存在する理解のギャップ

誤解 01 食べないのは「わがまま」

- ▶ 「わがままで食べない」のではなく「食べられない理由」がある。口腔機能の問題、感覚的な過敏、心理的な不安、新奇恐怖によるものなど本人の気持ちではどうにもならない理由があります。^{1) 2)}

誤解 02 お腹が空けばそのうち食べる

- ▶ お腹が空いていても、交感神経が優位（不安・緊張・興奮状態）だと、お口の動きが低下、消化器官の働きの低下など、食べられない原因になります。³⁾

誤解 03 親の育て方、甘やかしのせいで食べない

- ▶ 子どもの食の問題のうち、親の養育要因は生後16ヶ月前後で2割程度、3歳以降は実質0%と言われています。⁴⁾

誤解 04 嫌がっていても、ひと口だけでも食べさせた方がいい

- ▶ 食べることへの圧力は、食への嫌悪感を強め、逆効果になることが研究で示されています。⁵⁾

誤解 05 食べないからこの子は体が小さい

- ▶ 「すぐお腹いっぱいになる」という特性は、約7割が遺伝で決まっているという研究結果があります。⁶⁾「少食という特性を持って生まれたから、結果として小さくなりやすい」と考える方が科学的に正確です。⁶⁾

1) 日本歯科医学会：口腔機能発達不全症に関する基本的な考え方（令和6年3月）

2) Dop D, et al.: Rev. Chim. 2020;71(2):39-44.

3) Waxenbaum JA, et al.: StatPearls [Internet] 2025.

4) Nas Z, et al.: J Child Psychol Psychiatry 2025;66(2):241-252.

5) Galloway AT, et al.: Appetite 2006;46(3):318-323.

6) Llewellyn CH, et al.: Am J Clin Nutr 2010;91(5):1172-1179.

詳しい解説や「どうすれば食べられるようになるの?」については、
右下のQRコードから解説記事をチェックしてみましょう。

詳しい解説記事は
こちら！

