

## 森永乳業の育児ニュース『エンゼル 110 番レポート第 73 号』

# 「食べない子」「食べ過ぎる子」のママの悩み

———実際の相談から———

森永乳業は、時代とともに変わりつつある母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル 110 番レポート」を発行しております。この「エンゼル 110 番レポート」は、育児相談窓口「エンゼル 110 番」\*への相談内容から、毎回育児に関する傾向についてまとめています。

エンゼル 110 番は今年5月に開設40周年を迎えました。この40年変わらず相談の約半数を占めるのが食生活に関することで、生後5、6ヵ月頃から離乳食、そして1歳以降は幼児食についての相談が多く入ります。

今回は、離乳食、幼児食の相談の中でも「食べない」「食べ過ぎる」にスポットを当て、2014年のデータを基に、相談の内容や傾向について調べてみました。

### 【主な結果】

- 「食事量」の相談では、「食べない」悩みが圧倒的に多い。
- 「食べない」「食べ過ぎ」の相談はどちらも「離乳食完了～幼児食初期(1歳)」がピーク。
- 「食べない子」のママの悩みは深く、親子関係に影響することも。
- 「食べ過ぎる子」は肥満や将来の成人病が心配。

### \*エンゼル 110 番とは…

1970年代は、高度成長期に核家族が急増し、育児環境が大きく変化した時代でした。その社会状況を背景に「子育て奮闘中のお母さんたちのお役に立ちたい」という思いから、**1975年5月に、無料の育児相談窓口『エンゼル 110 番』を開設**しました。今年2015年で40周年を迎え、今までにお受けした電話相談は90万件を超えました(2015年1月時点)。相談内容は、「何をどれだけ食べさせればよいか」といった“食生活”や「子どもを育てる自信がない」といった“相談者自身”に関してなど多岐に渡ります。相談員は、不安・悩み・疑問を抱えた方たちの話を聴き、一緒に考えることで育児の不安を取り除くことを基本姿勢としています。

また、2014年4月からは、フリーダイヤル化し、より気軽にご相談いただけるようになりました。

#### ◇エンゼル 110 番 電話相談運営概要◇

相談対象 妊娠中～小学校就学前まで  
相談員数 19名(保健師、管理栄養士、心理相談員 等)  
ウェブサイト <http://www.angel110.jp/>



### 本件・バックナンバーに関するお問い合わせ先

<報道関係者からのお問い合わせ先>

森永乳業株式会社 広報部 高橋 TEL03-3798-0126

<お客さまからのお問い合わせ先>

育児に関する無料電話相談「森永乳業エンゼル 110 番」フリーダイヤル 0800-5555-110

※受付時間:月～土曜日(日曜、祝日除く)、10～14時

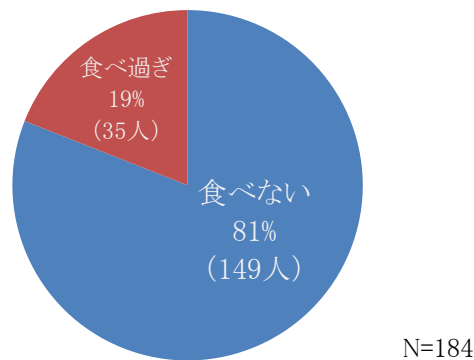
<エンゼル 110 番ウェブサイト> <http://www.angel110.jp/>

今回のテーマ「食べない子」「食べ過ぎる子」のママの悩み  
 -実際の相談から-

小食を心配するママが多い

2014 年に寄せられた「食生活」に関する相談のうち「食べない」「食べ過ぎ」の相談は 184 件でした。そのうち「食べない」相談は 149 件で約 80%を占め、小食を心配するママが圧倒的に多いことがわかります。(図 1 参照)

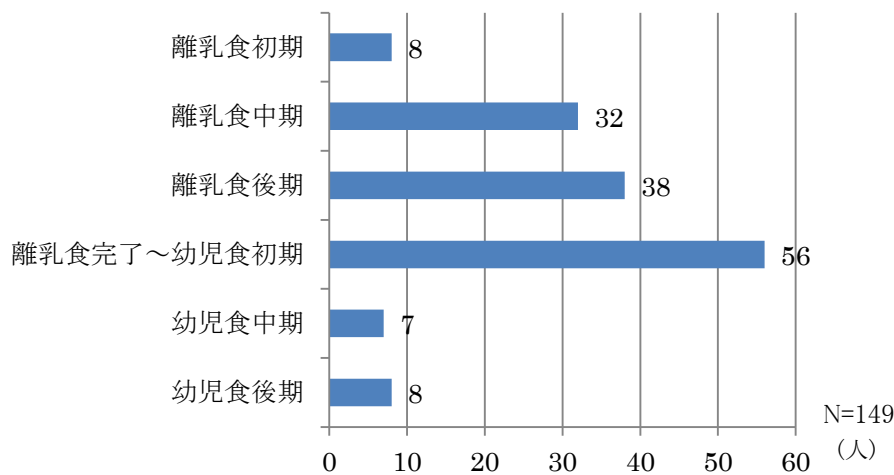
図 1) 食事量の相談内訳



「食べない」悩みは「離乳食完了～幼児食初期（1歳）」がピーク。

ママのストレスにつながることも

図 2) 「食べない」相談の子どもの月齢・年齢



\* グラフの月齢・年齢区分について

「エンゼル 110 番」では、離乳食・幼児食の進め方、子どもの発達段階に基づき、以下のように分類しています。

離乳食初期 (5～6 ヲ月)、離乳食中期 (7～8 ヲ月)、離乳食後期 (9～11 ヲ月)、  
 離乳食完了～幼児食初期 (1 歳)、幼児食中期 (2 歳)、幼児食後期 (3 歳以上)

「食べない」相談は「離乳食完了～幼児食初期(1歳)」が56人と多く、全体の約4割を占めます。(図2参照)

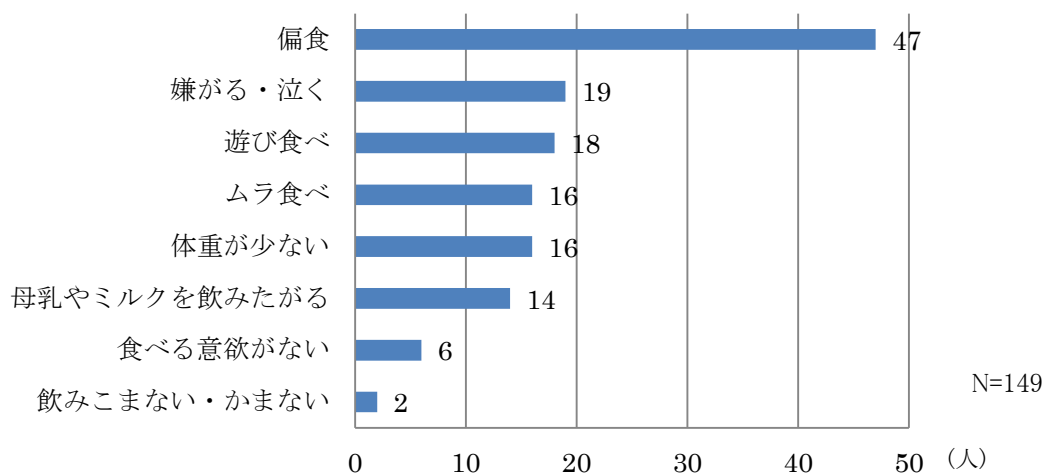
ひとり歩きができるようになり運動量が増えるのに「食事量が増えない、むしろ減るのはどうしてだろう」と心配を深めるママは少なくありません。

1～2歳は生理的に「最も食べない時期」ともいわれ、ママが食べさせたい量と子どもの必要量とに差が生じる時期といえます。生まれたときの体重は1歳で約3倍になりますが、1～2歳は身長が伸びる一方、体重の増加は緩やかです。そして、体型や食欲の個性がはっきりしてくるのもこの頃です。

また、7～11ヵ月にかけては、ハイハイやつかまり立ちなど動くことに興味が向き、離乳食に飽きてしまう中だるみの時期と重なるのかもしれませんが。これまで順調に進んでいた離乳食を「急に嫌がるようになった」という声が多くありました。

そして、「食べない」相談は、単に「小食」というだけでなく、子どもの様子もさまざまで、ママの心配は多岐にわたります。

図3) 「食べない」相談の具体的な様子(複数回答)



離乳食初期は固形物を飲み込むことに抵抗することが多く、おかゆを口から出してしまったり、スプーンを見るだけで泣き出したりと、悪戦苦闘しているママの姿が見えてきます。

離乳食中期になると、なかなか離乳食が進まず母乳やミルクばかり欲しがり、どうやったら食べるようになるかという相談や、バナナは食べるが野菜は食べないなど偏食の相談もこの頃から始まります。

離乳食後期に入る頃は、偏食に加え、食べるときもあるが気が向かないと食べない、食事に集中しないなどの相談が聞かれ、このようなママの訴えは離乳食完了から幼児食に移行する1歳頃にピークを迎えます。自己主張が始まる1歳児は偏食の傾向も強く、食べ物を投げ捨てる、遊びに夢中で食べることに興味を示さないなどママの心配はつきません。他の子どもとの交流も増える中で、まわりの子どもと比較して食べないわが子と向き合うことが、ママ自身のストレスへと発展して、母子関係に影響するケースも少なくありません。

その他、体重が少ないことで心配を深める傾向はどの時期にわたっても見られました。

【HOT VOICE】

<離乳食初期>

- ・10倍がゆを昨日から始めたが、口に入れても全部ダラダラと出してしまう。私のおかゆの作り方がいけないのか？これから食べるようになるのか不安。(5ヵ月)

<離乳食中期>

- ・これまで奪うように食べていたのに、急に食べなくなった。ごまかしながら口に入れるが吐いてしまう。パパがアトピーのせいかな、子どもも肌が敏感でいろいろ気を遣いながら頑張っているのに、食べなくなり気落ちしてしまう。(8ヵ月)

<離乳食後期>

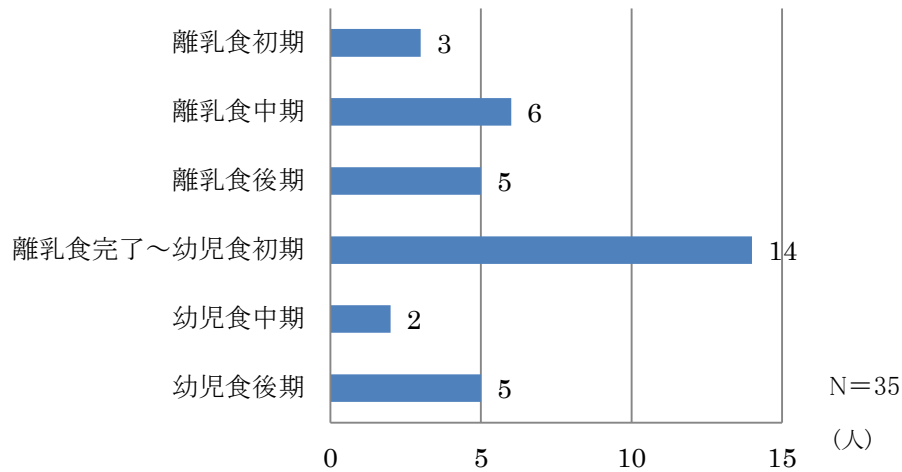
- ・3回食にしたが、食べている途中で口に指をつっこみ出してしまう。出したものを触って遊び始めるので少ししか食べない。栄養は足りているだろうか？(9ヵ月)

<離乳食完了期～幼児食>

- ・まったく食べない。母乳だけで生きている感じ。断乳したら食べると言われたが、それも自信がなくてできない。他の子はどんどん食べていてうらやましい。(1歳)
- ・2086gで生まれ、健康診断のたびに「小さい」と指摘され、ママがまいっている。ママは食事に厳しく毎日叱りながら食べさせているが、子どもは集中しないで遊んでしまう。どうやったら食べてくれるか？(1歳 パパより)
- ・ひとりで食べないし、食べる気がまったくない。納豆ごはんを少し食べるだけ。お菓子は与えず、一生懸命手作りで頑張っているのに…。虐待しそうになる。(1歳)
- ・もともと偏食だったが、夏風邪をひいて以来食べない。昨日はうどん1本のみ。今日は頼み込んでおかゆ2、3口。(2歳)
- ・食事に興味がなく、本人は食べなくてもよいらしい。口にためて飲み込まなかったり、食事中に眉間にしわを寄せたりしている様子を見るとイライラしてしまう。下の子はかわいいが、この子はかわいいと思えない。(4歳)

## 食べ過ぎは肥満や将来の成人病が心配

図4) 「食べ過ぎ」相談の子どもの月齢・年齢



「食べ過ぎ」の相談も「食べない」相談と同じく「離乳食完了～幼児食初期(1歳)」が多く、14人でした。(図4参照)

よく食べる子どもは「早食い」「丸飲み」の傾向があるようです。同じ1歳でも、「食べない」相談では「1回にご飯1口、2口」に対し、「食べ過ぎ」の相談では、「朝は食パン1枚にゆで卵」「昼は焼きそば大人の一人前」を平らげる子どももいて、個人差には目を見張るものがあります。

「食べない」相談に比べ、ママの深刻さは軽いように思いますが、やせ願望が強い時代を背景にして「このまま肥満にならないか」「将来成人病のリスクが高くなるのではないか」を心配する声が多くありました。

### 【HOT VOICE】

#### <離乳食初期>

- ・体重が8400g。離乳食を始めて太ったように思う。食べさせて肥満にならないか心配。(6ヵ月)

#### <離乳食中期>

- ・2回食。よく食べるので1回の食事量を50gから150gにまで増やした。ペロっと食べるが多すぎるか？ 食べるのも早い。(8ヵ月)

#### <離乳食後期>

- ・8ヵ月頃から毎月体重が1kgずつ増えて10kgになってしまった。ママは野菜の多いメニューにしているのに、同居の義父母が唐揚げを丸々1個与えてしまう。それを噛まずに食べる。(10ヵ月)

#### <離乳食完了～幼児食>

- ・小さく生まれたのが、よく飲みよく食べるので今11kg。小さく生まれた子が急に大きくなると将来の肥満、成人病になるとインターネットで見てもすごく不安になった。妊娠中、摂食障害で太るのが嫌で、出生体重が小さかった。そのことが気になり罪悪感でいっぱい。(1歳)

- ・もっと食べたいと泣きながらおかわりする。おかずも3品よく食べる。体重は13kgくらい。幼児サークルに行っても、すぐに食べたがるので皆にあきれられる。(2歳)
- ・健康診断時、糖尿病になりやすいので食事に気をつけるよう言われた。ご飯、かぼちゃ、いも類が大好き。量を制限しないとだめか？(5歳)

### (まとめ)

子どもの発育や発達のために欠かすことのできない「食事」。その食事の量について迷ったり悩んだりするのは、ママだからこそでしょう。

最近では、離乳食の量をマニュアルどおり毎回測って与えるママも少なくないようです。しかし、相談の内容を見ると、同じ赤ちゃんとはいえ、食欲には大きな違いがあることに気がつきます。大人も食欲は人それぞれで、それは「個人差」「体質」と考えられるのですが、子どもには目安量にこだわる傾向があるようです。

「食事量」の相談の中でも、圧倒的に多いのが「食べない」相談ですが、ママが一生懸命作れば作るほど、食事を拒否されると、ママのがっかり感は大きくなります。さらに、拒否が高じてくると愛情を子どもから否定されたように思いつめ、悩みを深めるケースも少なくありません。

また、「食事は何をどれだけ食べさせるか」に目が向きがちですが、食事の大切さは「楽しく食べる」ということ。量やバランスは、長い目で見ていけば解決していくことがほとんどです。

「エンゼル 110 番」では、子育てに一生懸命取り組むママたちの、頑張りや努力を十分に認めたいうえで、一人ひとりの発育や発達、健康状態と一緒に確認しながら、より客観的にわが子の様子が見られるようにアドバイスをしていきたいと考えています。

### 調査の概要

- 対象 : 「エンゼル 110 番」に 2014 年 1 月から 12 月に寄せられた「食べない」「食べ過ぎ」の相談 184 件
- 対象者の属性 : 母親 175 人 父親 4 人 祖母 5 人
- 母親の年齢 : 20 代…43 人 30 代…107 人 40 代…8 人 不明…17 人
- 子どもの年齢 : 5～6 ヶ月…11 人 7～8 ヶ月…38 人 9～11 ヶ月…43 人  
1 歳代…70 人 2 歳代…9 人 3 歳以上…13 人

## エンゼル110番レポートのバックナンバー

第1号（93/4月）『離乳食』	第36号（02/6月）『ママたちの再就職事情』
第2号（93/7月）『初めての泊まりがけ旅行』	第37号（02/9月）『テレビやビデオをどのように見せていますか？』
第3号（93/10月）『胎教』	第38号（03/1月）『夫の育児参加と妻の満足度（その2）』
第4号（94/1月）『お年玉』	第39号（03/4月）『子育てにインターネットを活用していますか？』
第5号（94/5月）『夫の育児参加と妻の満足度』	第40号（03/7月）『子育てコストとママの生活満足度』
第6号（94/8月）『妊娠中の食事について』	第41号（03/12月）『ママたちの育児スタートー産後に望む支援サービスー』
第7号（94/11月）『育児雑誌を読みますか？』	第42号（04/4月）『子育てママの喫煙・禁煙』
第8号（95/2月）『早期教育は必要ですか？』	第43号（04/9月）『信頼できる育児の情報源とママたちの満足度』
第9号（95/5月）『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか？』	第44号（04/11月）『ママたちの産院選びと立会い出産の実態』
第10号（95/8月）『どんな出産をされましたか？』	第45号（05/3月）『妻の実家・夫の実家、どう付き合っていますか？』
開設20周年記念冊子（96/10月）『60万件の電話相談から』	第46号（05/7月）『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか？』
第11号（95/11月）『子育て費用をどう考えますか？』	第47号（05/11月）『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか？』
第12号（96/2月）『子どものこと夫婦で話していますか？』	第48号（06/4月）『子育てママの携帯電話活用法』
第13号（96/10月）『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか？』	第49号（06/7月）『子ども連れで初めての泊りがけ旅行』
第14号（96/12月）『理想の父親像と母親像』	第50号（06/11月）『子どもは何人ほしい？』
第15号（97/4月）『子育て中のお母さんの自由時間』	第51号（07/2月）『子どもに習い事をさせますか？』
第16号（97/6月）『子どもを預けたことはありますか？』	第52号（07/8月）『「3歳児神話」をしていますか？』
第17号（97/9月）『子育て中のストレス解消法』	第53号（08/1月）『子どもを預けたことはありますか？（その2）』
第18号（97/12月）『かかりつけのお医者選び』	第54号（08/4月）『「お母さんになった」など初めて感じたのは？』
第19号（98/4月）『“格好いいお母さん”が当たり前？』	第55号（08/9月）『結婚前の料理経験はどれくらいですか？』
第20号（98/6月）『35歳からの子育て』	第56号（09/1月）『ここが困った！子連れ外出事情』
第21号（98/9月）『これからはママもパソコン使います』	第57号（09/5月）『不況に負けない！ママの明るい節約術』
第22号（98/12月）『35歳からの子育て パートⅡ』	第58号（09/9月）『孫育て』
第23号（99/3月）『実家とどうつきあっていますか？』	第59号（09/11月）『ママ友とのおつきあい、どうしてますか？』
第24号（99/6月）『子どものアレルギーについて』	第60号（10/5月）『夕飯の献立どうやって考えていますか？』
第25号（99/9月）『子ども連れのお母さんが見た街作り』	第61号（10/8月）『子育て支援で、本当にしてほしいことは？』
第26号（99/12月）『子育てが楽しいと感じる時』	第62号（10/11月）『パパはイクメンですか？』
第27号（2000/3月）『離乳食は得意ですか？』	第63号（11/2月）『35年で変わったこと、変わらなかったこと』
第28号（00/6月）『子育て仲間はどこで見つけましたか？』	第64号（11/5月）『育児日記をつけていますか？』
第29号（00/9月）『子連れで海外旅行に行きましたか？』	第65号（11/9月）『ママたちの節電対策』
開設25周年記念冊子（00/10月）『医療関係者向アドバイスブック』	第66号（12/1月）『今、大切にしたいもの』
第30号（00/12月）『私たちのミレニアム・ベビー』	第67号（12/6月）『育児で心配になったきっかけとその解決方法』
第31号（01/3月）『ママたちのIT革命』	第68号（12/11月）『子育てママのお正月』
第32号（01/6月）『子どもが生まれて夫婦関係が変わりましたか？』	第69号（13/3月）『名づけ』
第33号（01/9月）『妊娠してからの食生活の変化』	第70号（14/5月）『赤ちゃんを抱っこしたことはありましたか？』
第34号（01/12月）『絵本の読み聞かせをしていますか？』	第71号（14/12月）『母乳への意識』
第35号（02/3月）『育児日記をつけてますか？』	第72号（15/4月）『現代のママ事情』