

令和7年11月19日

せいさん食育情報

第20号

◎ 手づかみ食べの意義について

三豊・観音寺市医師会

手づかみ食べの意義



手づかみ食べは、周りが汚れて片付けが大変だとか、食事に時間がかかるので、敬遠しがちですね。しかし生後9ヶ月頃から1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって大切なものです。

手づかみ食べをすると…

- 食べ物をさわる、握ることで、その固さや触感を体験
- 食べ物への興味が湧いていることを意味する
- 受け身の行動から、自らの意思で食べ物を求める能動的な行動への大きな変化
- 目・手・口の協調動作が円滑になる
- 食べ物の固さや重さ、触感などが学べる
- 手づかみ食べは食べることの自立に向けた貴重な学びの機会につながっていく
- 奥歯を使って噛む力を育てる
- その形状に合わせて適切に噛める一口量を体験

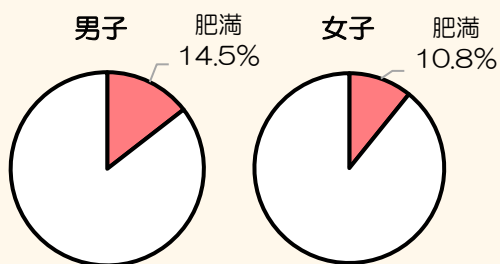
この様に手づかみ食べは大きな意義があります。

子育ては大変なことが多いですが、是非生後9ヶ月を過ぎるころから、手づかみ食べに挑戦してみましょう。



今月の健康情報メモ

★肥満（肥満度20%以上）の割合



肥満の割合は男女ともに1割以上を占め、経年的に増加傾向ですが、令和6年度はやや減少しました。

令和6年度小児生活習慣病予防健診 (小学4年生) 結果のポイント

★肥満傾向と関連がみられた5つの生活習慣とその対策

⊖はやく食べる

⊖朝食を食べない

⊖野菜の摂取が少ない

⊖睡眠時間が短い

⊖メディア等の利用時間が長い

◎ゆっくり噛んで食べよう

◎早起きして、朝食を食べよう

◎野菜を1日3回、食べよう

◎夜更かしをせず、早く寝よう

◎利用のルールを守り適度に運動しよう

子どもだけで望ましい生活習慣を身に付けるのは難しいです。家族ぐるみで健康的な生活習慣を目指しましょう！