

子どもの偏食（好き嫌い）

お子さんの偏食に悩んでいる方は多いようです。野菜を食べてくれない、お肉を嫌がる、フルーツ嫌い、牛乳飲まないなど多彩です。よく風邪をひく男子。大学生になっても野菜嫌いで母を悩ませていました。調べてみますと3～4種類の野菜を除いてすべての野菜にアレルギーがありました。しばらくアレルギーを起こす野菜を食べないようにしてもらったところすっかり元気に、風邪もひかなくなりました。この地域で取り組んでおります子ども食堂にも、野菜嫌いの子が来ます。その子は子ども食堂のものは完食します。ここの野菜はおいしい、といます。ほとんど全てオーガニック食材ですから、残留農薬もありません。子どもは、本能的に嫌って食べないことで、自分に有害なものを取り込まないようにしていると思うのです。

今から66年前、森永ヒ素ミルク事件が起きたのをご存知でしょうか。ミルクを溶かしやすくするための添加物を安いものに変え、そこに劇毒のヒ素が混入していたのです。1万3千人以上の被害者が出、死亡した赤ちゃんも130人を越えました。14年後に阪大公衆衛生学教授丸山博先生が被害者の実態調査を行い学会発表し、知的障害、発達障害、難聴、寝たきり状態等の後遺症を明らかにされたのでした。その調査の中で、あんなに嫌がっていたのに何で飲ませたのだらうと、自分を責め続ける母が多かったと。誰よりも先に赤ちゃんが、毒物の混入に気づいていたのです。病院でヒ素混入がわかったのは、数か月も経過してからでした。

母乳育児のサポートに定評のある桶谷式母乳マッサージの助産師さんも、赤ちゃんが母乳を飲みたがらない時は、病気でないのなら、溜り乳対策と共に母の食事から赤ちゃんに合わない食べ物を除く、あるいは減らすように指導されています。健康に育てるための素晴らしい見識だと思います。

アレルギーの診療には、必ず嫌いなものと大好きなものを記入してもらっています。血液検査やORT検査の参考にするのです。たいていその中にアレルゲンがあるからです。アレルゲンと確定され、嫌いなものは、無条件に食べないようにしてもらいます。たとえアレルゲンと確定できなくても、本能的に感じている「嫌い」を大切にします。どんなに医療的検査をしても限界があるものです。子どもが感じている感覚を認め、よく気付いた、と褒めてあげると、自分の感覚に自信が持てます。否定されて自信を無くしていくのとは、天地の差が生まれます。反対に大好きなものは、食べ過ぎてアレルギーになっていたりと、依存症になっているものもあります。この治療は、おとなの依存症並みに難しい場合がありますので予防に勝る治療無し、とってお意ください。また、欲しがるからとお菓子ばかり食べさせるのも大問題です。依存症、虫歯、栄養の偏り、肥満症などの問題を抱える事になりかねません。偏食の問題にはアレルギー的認識を持ち対応していくことも大切であることを、育児、教育に関わる方々にお考えいただきたく思っています。

鈴木富美