

食事の姿勢のポイント



お子さんの食事の姿勢をチェックしてみましょう！

- 腰が安定せず、前傾姿勢がとれていない
⇒ポイント①orだっこで離乳食へ
- テーブルの上にひじが乗っていない
⇒ポイント②へ
- 足が安定せず、ブラブラしている
⇒ポイント③へ

〈よくない姿勢〉



おしりがずれて上半身が後ろに傾いています。

離乳食期 「少し前傾」で「ぐらつかない」がポイントです

ポイント①
タオルで腰や背中を安定させる



腰…タオルを腰周りに当てて安定させる。
ぐらつかなくなったら外す。
背中…背もたれとの間にタオルをはさみや前傾姿勢にする。



ポイント②
座面の高さをタオルや座布団で調整する



座面は広すぎないように。テーブルが胸の下あたりにあるとひじがテーブルに乗り、上手に前傾姿勢がとれます。

ポイント③
足の裏が足板や床に届くようにする

足が床や足板に届かない場合は、タオルや簡易な台などで高さを調整します。



だっこで離乳食

腰が安定しない赤ちゃんは、大人が抱いてあげて離乳食を食べさせてあげると姿勢が安定するので食べやすいです。

裏面に続く

幼児食期 正しい姿勢で噛む力をアップさせましょう

〈 基本の姿勢 〉

ポイント②
テーブルは子どもの
体に合った高さで

ポイント③
足底全体が床や足台
につくと姿勢が安定
する



ポイント①
体はやや前傾姿勢に

ポイント④
膝やひじの関節が
ほぼ直角になるように

この姿勢が食事を摂るときの基本になります。

紙パックや紙箱で足台を作ってみましょう！

1Lの紙パックの中に新聞紙などを詰め
たものを、3～4本横に並べてガムテー
プで巻きつけ、しっかり固定します。
包装紙などで包んで完成です。



↑包装紙を貼り付けて完成！

←紙を詰めると安定感が出ます

コラム なぜ姿勢が大切なの？

姿勢が安定すると…

① 食べ物を噛む・飲み込むためのあごの力や舌の動きが身に付きます。

- ☆ 前傾姿勢がとれると上あごが自然にさがり口が閉じやすくなるため、口や舌を動かしやすくなります。
- ☆ 足がブラブラせず安定していると、しっかり噛んで飲み込むことができます。



② 食事に集中しやすくなり、落ち着いて味わいながら食べることができます。

- ☆ テーブルと肘の高さが合うと自然と前傾姿勢になり、体が安定するので、集中して食事ができます。

姿勢を安定させると

噛む力が5倍になり、噛む回数が4倍になる

とわれています。

表面でご紹介したポイントを参考に、お子さんに合った方法で正しい食事の姿勢をとらせてあげましょう。

2018年8月発行
企画編集(公社)奈良県栄養士会