

自閉スペクトラム症(ASD)児と定型発達児の食の好みに関する調査

現代生活学部 食物学科

はじめに

子どもの食の好みや偏食については、家庭でも保育や教育の現場でも、関心の高いテーマの一つです。特に、自閉スペクトラム症(ASD)の特性を持つ子どもたちは、食感や見た目、においなどに敏感で、特定の食べ物を強く好んだり、逆に特定の食品を避けたりする傾向があるとされています。

このような食の偏りは、成長や健康に影響を与えるだけでなく、食事を準備する保護者や、日々の食育を担う保育・療育の現場にとっても大きな課題となります。そこで今回、東京都杉並区の療育センター幼児教室と東京都国分寺市の幼稚園にご協力いただき、ASD児と定型発達児の食の好みや偏食について、実態を調査させていただきました。

本活動を通じて、子どもたちの食の好みにどのような特徴があるのかを知り、今後の食育活動や支援のヒントを探ることを目的としました。貴重な現場のご意見やご協力をいただいたことに、心より感謝申し上げます。

活動の概要

今回の調査では、療育センターおよび幼稚園の療育者・保育者の先生方にご協力いただき、日頃の食事場面での子どもたちの様子についてアンケート形式で伺いました。

<ご協力いただいた施設・対象者>

- ・株式会社コロコ発達療育センター(療育者 20名)
- ・社会福祉法人コロコ学舎 国分寺教室(保育者 6名)

<調査方法>

- ・各施設を通じて、無記名のアンケートを配布し、子どもたちの食の好みや偏食の傾向について回答をいただく形で実施しました。
- ・「好きな食べ物・苦手な食べ物」
- ・「食事の際に見られる行動や反応」
- ・「食事環境や工夫していること」 などについてお聞きしました。

活動の振り返り

今回の調査を通じて、子どもたちの食の好みには大きな個人差があるものの、いくつかの共通する傾向が見えてきました。

① ASD児は、食感や見た目にこだわる傾向が強い

療育センターの先生方からは、「特定の食感を嫌がる」「見た目が変わると食べなくなる」「決まった食器や盛り付けでないと拒否する」といった声が多く寄せられました。

例えば、同じ野菜でも「生なら食べるが、加熱すると食べない」、逆に「柔らかく煮たものなら食べるが、生のままでは食べない」といった、食材の状態にこだわりを持つケースが多く見られました。

② 定型発達児は、新しい食べ物への警戒心が強い

一方で、幼稚園の先生方からは、「初めての食べ物は警戒して食べたがらない」「見た目やにおいで好き嫌いを決めることが多い」といった報告がありました。

ただし、食卓に何度も登場することで、徐々に慣れて食べられるようになるケースが多いことも分かりました。

③ 食事環境の工夫が、子どもたちの食べる意欲につながる

療育センターや幼稚園では、「楽しく食べることを大切にした工夫をされていることが分かりました。

特に、ASD児は「食べられる食材の種類が少なくても、無理に食べさせようとせず、食卓に並べるだけで慣れてもらう」といった工夫が有効であるとの声もありました。

今後の展望

今回の活動を通じて、子どもたちの食の好みや偏食には、発達特性に応じたアプローチが必要であることが改めて分かりました。今後、より実践的な取り組みとして、以下のような活動を検討していきます。

●「食育ワークショップの企画」

（子どもたちが食に興味を持てる機会を提供）

●「家庭向けの食事アイデアの発信」

（療育や保育の現場で活用できる食事の工夫を紹介）

●「食の経験を広げるためのイベント参加」

（保護者や地域と連携し、楽しく食べる場をつくる）

今回の調査を通じて得られた知見を活かし、今後も地域と協力しながら、子どもたちの食事をより豊かにするための活動を続けていきたいと考えています。

改めて、ご協力いただいたすべての皆様に感謝申し上げます。

プロジェクト概要

- パートナー
株式会社コロコロ発達療育センター
杉並教室（東京都杉並区）
社会福祉法人コロコロ学舎 国分寺教室（東京都国分寺市）
- 担当教員
現代生活学部 食物学科
准教授 岩本直樹
助手 河合彩夏
- 学生
現代生活学部 食物学科
4年生 1名
- 実施期間
令和6年6月～12月