

偏食の話

栄養研究所附屬療院副院長 藤 本 薫 喜

子供の好き嫌ひは、何故に矯正しなければならぬか。これは多くの先生や、母親の方々が度々疑問をお持ちになることだと思ひます。もしごはんが嫌ひな子供さんがあつたミすれば、これはさうしてもなほさなければならぬミお考へになるにちがひないが、なまごが嫌ひな子供さんがあつた場合に、それを好きにしなければならぬのかミ、疑はれるでせう。その疑ひは尤もです。

我々の日常の食品には、非常に重要な食品ミ、左程重要でない食品ミがあります。たミへば、お米や魚や肉やほうれん草等であれば、非常に大切な食物であつて、栄養價に富むものだから、好き嫌ひをすぐなほさなければならぬミ痛感されるでせう。全くその通りで、食品の種類によつて大切であるものミ、左程大切でないものミがあります。牛肉、豚肉、鶏肉、魚肉、卵、豆、豆腐、等は、我々の血を作り、肉を作る爲の重要な原料であります。所が米や野菜は、血や肉を作らうミする場合、左程能率を上げ得る優良な食品ではない。一方力や體温を作り出す所のもミ、し

ては米や芋や油、豆等が大いに有效なのです。然し肉類や卵類は、體温や力を作ることに對して、比較的都合が悪い。そこで、食品はそれミくに天與の使命をもつてゐるミ考へられます。トマトやほうれん草、キャベツ、チシャ、レタス、椎茸等は、肉を作り又血を作る主原料ミはならぬいけれど、ビタミンが澤山あつてA B C D E等々おのがじし特長を持ちながら、含有してゐます。そうしてそれミくに身體の機能を圓滑ならしめるやう、働いてゐるのであります。又魚の小骨は、胃の中に入れば、直ちに解けて、子供の骨ミなり齒ミなり、發育を良好ならしめるのであります。そこで私達が出来ただけ多種類の食物を食べれば、それだけ多く天與の恵みを受けることになりなす。

そこで、もしかりに、肉は食べられないが、魚が好きだから、血を作り、肉を作るのには差支へないミ安心してゐられるお母さんがありませんか。東京や海岸に住まつてゐる場合は、御安心でせうが、もしかりにコレラが流行つたり、滿洲の奥地へ行つたり、シベリヤへ行つたり、ごく

近い所では日本内地でも不便な山奥へ行つた場合に、魚がない時にはどうしますか。一日か半日のことならがまん出来ませう。それでもよくはないのだが、もし一月も一年もその状態が續けば、必ず發育はおくれ、貧血は起り、榮養不良、虚弱兒となることは、火をみるよりも明かです。ほうれん草、チシャ、トマト、大根葉、キャベツ、レタス、カブの菜、人參等、卵黄等に於ても、又然りさいへませう。だから偏食といふものをさげなければならぬ理由が、こゝにあるのであります。

然し、なまこが食べられないからといって、今急に驚くことはいらぬかも知れない。それはなまこが重要な食品とは思へないからです。他の重要な食品が食べられるのであれば、かりに許せることだと思ひます。しからば、いかなる食品が、重要であるか、それは次にそれらの食品の主成分からして分類してみませう。

①蛋白質性食品、

動物性蛋白

獸肉、鳥肉、魚肉、貝類、乳類、卵類、及び之これらの加工食品、

植物性蛋白

豆類及び加工食品（味噌、納豆、豆腐、豆乳、高野豆腐、ゆば、がんもぎき、油揚、生揚、麩）。胡麻、胡

桃、落花生等の種實類。

②カロリー性食品

(一)、含水炭素源

穀類、芋類、糖類、それらの加工食品（片栗粉、麵類、パン、メリケン粉、白玉粉、道明寺粉、春雨、もち菓子類）その他の野菜果物（南瓜、慈姑、百合根、蓮根、干びょう、ぜんまい、栗、バナナ、等）

(二)脂肪源

動物性脂肪、植物性油、バター、油を使用して製した加工食品（油揚、がんもぎき、生揚、その他）くるみ、胡麻、落花生等の種實類

③無機質

野菜や果物や穀物等の皮。こんぶ、わかめ、ひじき海苔等の海藻類、魚、鳥、小魚等の骨

④ビタミン

ビタミンA 動物の肝臓、乳類、チーズ、バター、ヘット、数の子、卵黄、いわし、鮪、鰻、鮭、かき（貝）。赤黄緑の色のついた野菜例へばほうれん草、トマト、人參、青キャベツ、南瓜、大根葉その他の青菜、甘藷等、ビタミンB₁ 玄米、そば粉、半搗、七分搗米、豆類、落花生、胡桃、人參、トマト、青キャベツ、ちしや、馬鈴薯、海苔、牛乳、獸肉、ハム、ベーコン、卵黄等。

ビタミンB₂ 牛の肝、腎臓、玄米、半搗、無砂七分搗米、
豌豆、青キヤベツ、ほうれん草、獸肉、牛乳、卵白、
鮭罐詰。

ビタミンC 生野菜、果物

ビタミンD 鮪、鰹、鰯、卵黄、かき(貝)牛乳、その他
乾物類(煮干、煮干、ひもの、干椎茸、切干の野菜等)。

偏食はなぜ起すのでせうか

第一の原因はお母さんにあるのです。お母さんが嫌ひな食物は、大抵みなお子さんが嫌ひです。お母さんが嫌ひでなくても、お父さんが嫌ひだったり、兄さん、姉さん、友人、特に先生、或ひは崇拜するおぢさん、おばさん、又は好きなねえや等の嫌ひな食品は、ミカク子供さんにつりやすいものです。即ちこれが個人的に受ける感化です。最もおそろしいものゝ一つです。

第二の原因は家庭的に受ける影響です。家々の食品の買入れ方、或ひは調理の仕方にも、それ〴〵の家のクセがあります。ある家では支那料理式を好んで、チャプスイのやうなものを、よく作る所があるかと思へば、一方では西洋料理式に、バターで焼いたり、テンピで焼いたりするやうな式を、するやうな所もあるでせう。又ライスカレー等は、一度もつくらないやうな家もあるでせう。田舎の舊家なごでは、老人の宗教上の習慣からの四つ足の物は食べぬこ

か、なまぐさ物はたべぬミかいつて制限してゐる家もある。だからして、栄養聚落(虚弱兒を集めて健康の)で、ライスカレーを作つたところが、本所出身の小學生が、全部食べられなかつた、ミいふ失敗をしたことがあります。即ちこれが、家庭的な習慣による結果、偏食の起つた一例であります。つまり食べず嫌ひミいふ部類に入る。

第三には地方的に受ける影響です。簡単な一例をあげて、あさは皆さんの御考慮に任せます。その一例は、ソーセージのない地方や、納豆のない地方に、それらを持つて行つても、食べ方もわからないだらうし、又おそろしくても手もつけられないでせう。

第四の原因は、食べて中毒や下痢を起した結果、以來見るのもいやになつたやうな人もある、これは適當な方法によつて、矯正するこゝが出来ます。鯖、蟹、蝦等、又カキのフライを好んだ人が、匂ひをかぐのもいやになつたやうな方が、ありはしませんか。

その次は特異體質の人。これは一萬人に一人か、五千人に一人か位のもので、中毒症状が起るからこいつて、子供を特異體質にしたがるお母さんは、御注意下さい。

これらの原因を知れば、矯正方法は最も容易でありませう。

矯正法

偏食の矯正方法として、次に上げてみます。

一、周囲の者が注意する事。

(母親がまづ好き嫌ひをなくする(父親も同様)もし父母共に矯正出来ぬ時は、表現しない事。)

二、家庭の悪習を改める事。

三、廣く食物を求めらる事。

次に實際方法として、具體的矯正方法をのべて見ませう。

一、料理法をかへる事。即ちごまかして食べさせる方法。

その食品が好きさか、嫌ひさかいふのは、つまりあまり見なれぬ形、毒々しい色、或ひは子供にまつて、特に嫌ひな色、なれない味、舌觸り、等からくる場合が甚だ多い。

たごへば人蔘の一種特有の臭、色。牡蠣の軟かな齒觸り。

肝臓の味、臭ひ。等であります。人蔘の臭味、肝臓の味

等は、葱や生姜を用ひることによつて、消すことが出来るし、味、齒觸り、色等は、みぢん切りにして、他の好む食品と一緒に調理します。そして選り出せぬやうにしてお

く。又人蔘等は、大根卸しに混ぜるか、みぢん切りにして、コロケ、オムレツ等に入れる。或ひは子供の好むものゝ形にする。最も効果のあるのは、子供の好む料理の中

に、わからぬやうに入れておくことです。

かやうにして、次第に形を見せ、味、臭ひにも馴れさせるのです。

實例 一番多いと思はれる人蔘を例にまつて

(一) 卸し人蔘の應用

・卸し大根を卸しりんごと共に混ぜ合せ色々な卸し和へをつくる

・オムレツ、卵焼等の中にまぜてやく

・玉葱等と共に油で炒め、炒め御飯の材料にする

・天ぶらの衣の中にまぜる

・挽肉、魚肉摺身、豆腐、他の野菜等に玉葱、食パン等を加へてお團子をつくる際に混する、この團子は、片栗粉をまぶして揚げてから色々な料理に應用するのがよい。

(二) 裏ごし人蔘の應用

・裏ごし人蔘に砂糖を加へて氣永く煮つめ、最後にレモンエキスを加へてジャムにする

・裏ごし人蔘をゆで汁でのばし砂糖・ゼラチン・レモンエキスを加へてゼリーにする、中にみかんの果汁を加へみかん二つ三つをうかせる時は人蔘が用ひられた事を全然氣づかず

・魚、えび等のポタージュ、又はスチウに混する

・コロケのポテトに混する

・味噌汁に混する

・茶碗むしに混する

(3) みじん切人蔘の應用

・コロッケ、かき揚げの中に混する

二、競争心を利用する方法。

父或ひは兄、姉、友人等と共に、食事をして、お互ひに嫌ひであるが、どちらが先に食べられるやうになるか、競争心を起こさせる。(聚落、寄宿舎等の團體生活の場合に用ひて効果ある方法です。)

勿論その場合には、子供に勝たせなければならぬ。

三、空腹になりきつてゐる時期に與へる方法

お腹をペコペコにさせておいて、少量を與へる。お腹の空いてゐる時は、不思議さ何でもおいしい。それが原因となつて、嫌ひなものが好きになつた例は、我々でも多い。

四、褒美を與へる方法

これを食へたらお利巧さんになるから、御褒美をあげませうね。又は、今度の日曜日は動物園に行くだけご人蔘が嫌ひではお猿さんご仲良しになれないから、坊やも少しでもいゝから食へませうね。等ご氣を誘ふ。

五、我々に食物がさう役に立つか、話して聞かす方法。

少し大きい子供には、比較的容易である。この魚を食へるに、身體が大きくなつて、背も伸びるし、お手々もお兄

さんのやうになる。さうすればすぐに軍人さんになつて戦争にゆかれるのよ。又は宗教をさり入れて、神様が下つたものだから、有難く頂くのよ。母様が作つて下さつたものだから食へませうね等さいひきかせる。

その他、ビタミンの話、蛋白質の話、等やさしく解いて、それらがどんな食品中にあるかを話してやる。子供は知識欲にもえてゐるから、非常に興味をもつてきくものである。

六、絶対に食物に就ては小言をいはぬさいふ方法。

それには一家族全體が、協力しなければならぬ。特に父親にもその覺悟をしてもらはねばなりません。お母さんのお料理に對する不信用、輕蔑は最も警戒しなければなりません、そこで一家の畏敬のまゝである父親が食事の際に、調理の不業、材料の不満、味の不味等を云ひたてる事は子供に食物の我儘を教へる最も有力な武器ごなります。従つて父親は食卓にのぼせられた食物を絶対に信用し、感謝してゐる事を表現し、少し位不味であつても舌鼓をうつて食べ終る事が大切だと思はれます。時には、食後に、「體中に元氣がついて氣分が爽快になつた」か、「頭が判然して来た」か云つて、お母さんのお料理が如何に榮養的に合理的であり、全部食へるべきであるかさいふ事をほのめかすのもよいと思ひます。

七、強制方法。

子供の常に怖れてゐる父親なごから、強制的に食べさせる。然しこの方法は、あまり用ひたくない。

八、食物によつて中毒を起した後、その食品を嫌ふやうになつた場合。

わからぬやうに調理する方法を用ひて、ごく少量を食べさせてみる。様子をみて食後變化がなければ、次に少し増量して與へる。かうして次第々々に増して行つて、遂に以前の狀態に復さしめる。

この場合の注意として、強制的に食べさせてはいけな事。又食べた直後嫌ひな食品が混つてゐたのださいふことを、知らさぬことです。注意すべきは醫師の協力を得る事。

九、食物に對する特異體質

これは醫師その他に御相談されるのがよいでせう。

⑤

母親の盲目的な愛情から、坊やはこれが好きだから、常に子供の好むものばかりを食へさせてゐて、遂に偏食兒にしてしまつたやうな例は、今迄に往々あつたのではないでせうか。しかし矯正すれば今からでもおそくはない。一日でも早くそのやうな偏食兒をなくして、強健な國民をつくり上げねばならないと思ふのであります。

元日はきれいな朝でした。
ことしは、例年よりも深い心を籠めて、神棚を拜みまし

た。
雑煮を濟ませてから、風あがりをおぬく／＼と着込んで、

ストーブの傍に寄りそつてゐると、けた／＼らしい電話。
電話を聞いたものが大きな聲で報告しました。

お産ですつて……………
それは知り合ひの若い家庭で、待つてゐる出産の近づいた知らせだつたのです。

元日に、お目出たいこと。
女の聲である。

元日の誕生なんて、ほんとにあるんですね。
男の聲である。

私は、家人を促して、急いで見舞はせたが、その留守。
書簡箋に、筆だけは新らしく、

元朝の、早咲の梅見つたり。
これは、さつき硝子戸越しに、一寸目にはいつた庭の古

梅の白い一輪をに困んだ祝句である。
ラヂオからは、今井慶松氏の箏曲「十返りの松」が美しい

音に流れて來ました。
年賀ついでに、餘白が出來ましてと言つて來たKさんが、

竹の揺模様の美しい紋服姿で、此の無駄書きをにこ／＼待
つてゐます。
(S・K)