



／ パパさん管理栄養士の ／

# 食育こ・ら・む



今月のテーマ

「ばっかり食べ」って良くないこと？

**三角食べは良くて  
ばっかり食べはダメ？**

おかずやご飯を一品ずつ食べ、食べ終わってから次のおかずを手を付ける食べ方を「ばっかり食べ」と呼び、ご飯、おかず、汁物をローテーションで食べる「三角食べ」に比べ、望ましくないという意見があるようです。

ばっかり食べが問題視されるのは、子どもが途中でお腹がいっぱいになり、ご飯や嫌いなおかずを食べ残してしまう恐れがあること、おかずとご飯を一緒に口に含んで味わう、いわゆる口内調味ができないから、という二つの理由が考えられます。

確かに、途中でお腹がいっぱいになり食べ残してしまうと、栄養バランスが悪くなることもありそうです。子どものばっかり食べはやめさせた方が良いか、私の考えを書いてみますね。

**きちんと食べられて  
いれば大丈夫**

なぜばっかり食べをするのでしょうか。もしかしたら「好きなものから順番に食べたい」、「ご飯の味を楽しみたいから、ふりかけは良いけどおかずは混ぜたくない」と考えているかもしれないかもしれません。口内調味も良いですが、子どもにしてみれば、素材の味を楽しみたい、口の中で味が混ざってしまうのが嫌だから、というこだわりを持っていることも考えられます。食事を楽しむという観点からは、どちらも同じであり、優劣はないと思います。

子どもが一品ずつ食べていたとしても、毎食ほぼ完食できている、極端な好き嫌いがなければ、栄養面で心配をする必要はないでしょう。食べ残しが多いようであれば、胃が小さく、一度に食べられる量が少ないことも考えられます。盛りつけ量を見直したり、間食を上

手く利用するなどしてみてくだ  
さい。

**料理の食べ方に  
正解はありません**

ところで、三角食べには問題はないのでしょうか。三角食べではご飯を口にした後におかずや汁物を口にするので、かまわずに飲み込む傾向のある子どもは汁で流し込む食べ方になりがちです。

また、昔はそのまま食べるとしょっぱい漬物などのおかずを大量の主食で食べるといふ食事スタイルでした。今は減塩が進み、単品で食べてもおいしいおかずが多いため、ご飯と一緒に口にすると物足りなく感じ、かえって塩辛いものを食べたくなるといふこともありそうです。

子どもに三角食べをさせたい場合は、このようなことに注意した上で、食文化や食べるときのマナーだということを伝えてあげると良いでしょう。

ただ、料理の食べ方に「正解」

はないと私は思います。文化としての作法も、時代によって少しずつ変化していくものだと思うからです。ばっかり食べでも三角食べでも、子どもが成長のために必要な栄養をしっかりと取れているのであれば何も問題はないでしょう。

次回は「何時間かかっても残さず食べさせるべき？」の予定です。お楽しみに！

## ■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育book」（メタモル出版）、共著書に「各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと」（メタモル出版）、「謎解き超科学」（彩図社）、監修者として「子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！ やさいーズ」（オレンジページ）がある。

