

## 乳幼児の「食べる力」はどう育つ？— 手づかみ食べが大切な理由 —

言語聴覚士・公認心理師 鈴木利佳子

赤ちゃんは、生まれたときから上手に食べられるわけではありません。母乳やミルクを「吸って飲む」ことから始まり、離乳食では、唇で取り込み、舌で動かし、つぶす・噛む・まとめる・飲み込む力を少しずつ身につけます。私たちが何気なく行う「食べる」には、口の動きだけでなく、手や目、感覚、注意など、たくさんの機能が関わっています。私たち言語聴覚士も、「どんなふうに食べているかな？」という姿を大切にしています。食べる様子は、感覚や運動、認知の発達を知る手がかりの一つです。また、摂食の発達とコミュニケーションやことばの発達には、関連がみられることも報告されています。

では、赤ちゃんの「食べる力」は、どのように育っていくのでしょうか。

### ●「食べる力」は少しずつ育っていきます

離乳食が始まると、赤ちゃんは唇・舌・あごを使って食べ物を口の中で処理することを覚えます。初めは舌を十分に動かさなかったり、噛みきれないまま飲み込んだりすることもあります。口をモグモグ動かしていても、実際には十分に咀嚼できず丸のみしていたり、食後にほほの内側や舌の上に食べ物が残ったりすることもあります。経験を重ねるうちに、「どこに食べ物がある



か」「どのくらい噛むか」「どう舌を動かすか」を身体で覚え、噛んで、まとめて、飲み込む動きが少しずつ上手になります。

### ●手づかみ食べは、大切な「学習の時間」

手づかみ食べでは、食べ物を見つけ、手を伸ばし、つかみ、口まで運びます。さらに、食べ物の大きさと自分の口との関係を経験しながら、一口量を調整したり、前歯でかじり取ったりすることを覚えます。

見る → 手を伸ばす → つかむ → 口へ運ぶ → 一口量を調整する → 噛む → まとめる → 飲み込む

手づかみ食べでは、この一連の動作を自分で経験しているのです。

### ●手と口、そして認知が一緒に育ちます

食べ物の位置を見て手を伸ばし、硬さや大きさに合わせて力を調整し、口の位置まで運ぶ。口に入れるときには、口の開き方に合わせて手の動きも調整します。こうして、目で見た情報、手で触れた感覚、口の中の感覚を結びつけながら、自分の身体をコントロールする力が育ちます。

また、「これくらい手を伸ばせば届く」「強く握るとつぶれる」と何度も試し、うまくいかなければ次の動きを変える経験は、見て・感じて・考えて・調整する学習そのものです。食べ物に注意を向け、「自分で食べたい」と集中することも、認知の発達を支える経験になります。

## 食べる機能は、こんなふうに育っていきます



「手で口へ運べる」＝  
「上手に咀嚼できている」  
ではありません。

9～11か月頃は、口をモグモグ動かしていても、まだ食べ物を十分に細かくできず、最後には丸のみしていることがあります。食べた後にほほの内側や舌の上に食べ物が残っていることもあります。

経験を積み重ねて、次のような一連の動きが上手になります。



※月齢はあくまで目安です。発達の速さや歯の生え方には個人差があります。

厚生労働省も、月齢だけで画一的に進めるのではなく、子どもの食欲、摂食行動、成長・発達に合わせることを重視しています。

## ● こぼすこと、落とすことにも意味があります

手づかみ食べでは、食べ物を落としたり、握りつぶしたり、顔や服を汚したりします。でも、「強く握ったらつぶれた」「弱く持ったら落ちた」「大きすぎて口に入らなかった」といった失敗も大切な学習です。こぼしたり落としたりする姿も、「食べることを練習している途中」と考えてみてください。

## ● 手づかみから、スプーンへ

手づかみ食べを続けながら、子どもは少しずつスプーンなどの道具も使い始めます。すくう、こぼさず口まで運ぶ、唇でスプーンから取り込む、舌で動かして嘔み、まとめて飲み込む—スプーンで上手に食べることも高度な動作です。手づかみから急に切り替わるのではなく、両方の経験を重ねながら上達していきます。

## ● 食べる機能は、歯並びや発音とも関係します

食べる時も話す時も、舌・唇・あごなどを使います。また、舌の普段の位置や唇の閉じ方、飲み込み方、鼻呼吸などの口の機能は、歯並びやかみ合わせとも関係しています。ただし、「よく噛めば歯並びや発音がよくなる」という単純なものではありません。歯並びには遺伝やあご・歯の大きさ、指しゃぶりなどの習癖、呼吸の状態など、さまざまな要因が関わります。また、食べる動きと話す動きは同じではありませんが、どちらにも、口の中の感覚を捉えながら舌や唇、あごを細かく調整する力が必要です。そのため、口の使い方に特徴がある場合には、食べ方と発音の両方に特徴がみられることがあります。大切なのは、その子の発達段階に合った食べ方の中で、舌・唇・あごを使う経験を重ねていくことです。

## ● 「食べる」は、子どもの全身を使った発達です

食べることは、栄養をとるだけの行為ではありません。見る、触る、つかむ、口へ運ぶ、口の中で感じる、舌や唇、あごを動かす、嘔む、まとめる、飲み込む。そのすべてが、子どもの発達の大切な経験です。

少し汚れても大丈夫。食べ物を落としたり、こぼしたりしながら、「今、たくさん学んでいるんだな」と、子どもの食べる姿をゆっくり見守ってみてください。

文責：鈴木利佳子 画像：いらすとや

### 【参考文献】

1. 厚生労働省.『授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)』, 2019.
2. American Speech-Language-Hearing Association. Pediatric Feeding and Swallowing. ASHA Practice Portal.
3. American Speech-Language-Hearing Association. Orofacial Myofunctional Disorders. ASHA Practice Portal.
4. Pecora G, et al. Self-feeding and communicative development from 12 to 24 months of age. Child Development. 2026;97(1):21–37.
5. Poulin S, et al. Examining the relationship between early feeding difficulties and language development. Developmental Psychobiology. 2026;68(3). longitudinal study. Developmental Psychobiology, 68(3), e70163. doi: 10.1002/dev.70163

### プロフィール：鈴木利佳子(すずき りかこ)

2003年言語聴覚士、2021年公認心理師国家資格取得。言語聴覚士として日本の病院で約18年間勤務、2021年来星。趣味はダイビング、腹話術、旅行、観劇、音楽鑑賞、ヨガ。

#### <専門資格>

- ・日本言語聴覚士協会認定言語聴覚士  
(言語発達障害領域、小児構音障害)
- ・吃音領域、失語・高次脳機能障害領域)
- ・公認心理師
- ・日本摂食嚥下機能障害学会 専門療法士、日本臨床栄養代謝学会
- ・NST専門療法士
- ・認知症ケア専門士

