

Getting Children to Take Nutritional Supplements

子供にサプリメントを飲ませる方法

By Lori Knowles

ローリ・ノールズ



子供に栄養サプリメントを飲ませることは、親にとって非常にストレスになることがあります。特に発達障害(例えば、ADD/HD、自閉症、感覚統合機能不全など)を持つ子供の場合は難しく、20個の異なる栄養補助サプリメントを、医師の指示によって毎日摂らなくてはならないこともあります。これは、親にとってみればかなり大変な事で、特に子供が錠剤を飲み込めなかったり、普段食べないものを食べるよう強迫される時には、子供だけでなく親にとっても、大きな負担となるでしょう。

6~

多くの親が、チュアブルや液状タイプの商品について私に質問をします。どんなフォームであっても、マルチビタミン剤を服用することが一番の答えのようですが、自閉症やスペシャルニーズのある子供たちの

ために調合された、高い品質で効果的なフォーミュラのサプリメントというのは、脳や体が必要な栄養素を多く含んでいるため、実際は全く良い味ではありません。体にとって重要な栄養素、たとえばビタミン - B6などは、口に合う味ではないのです。

ここでは、サプリメントを与えることで、子供が泣いて逃げたり、歯を食いしばって拒んだり、口の中のものをつばを吐いて戻したりするような問題を克服するための、大切なアドバイスを提供します。あなたが与えているサプリメントが、カプセル、液本、またはチュアブルフォームのどれかであっても、これらの6つの手順をあなたの子供にも活用できるでしょう。

1. 真剣なアプローチで(絶対に曲がらないスタンスを取る)

命にとって重要なお薬を与えるような、これは真剣で重大な意味合いがあるように、サプリメントを与えてください。あなたのお子さんは、脳や免疫システム、総合的な栄養状態をサポートするためこれらのサプリメントを摂らなければなりません。子供は、この「重大さ」を察知し、このサプリメントの服用が「自由選択」ではないことを感じ取ります。あなたが、これが真剣なことであると意味するときに、子供たちはサプリメントを選ぶことが任意であると考えなくなるでしょう。

2.

うそはつかないで。(食べ物や飲み物に加えて、何も入っていないような振りをするのはだめ!)

この方法は、与えるサプリメントの味が無味に近い、1~2滴もしくは1~2カプセルを与える場合のみ活用されるでしょう。たとえ味があまりなくても、子供たちはサプリメントが混ぜられた食物や飲み物を全て口に入れず、必要な栄養素を体に取り入れていないこともあります。このためあなたは、必要以上の服用量を食物や飲み物と一緒に混ぜ、飲ませようとするかもしれませんが、これは長い目で見ると逆効果となります。この点を十分考慮してください。口にすると食べ物、何が「他のもの」が加えられたことで、子供たちは何も食べなくなってしまうことがあるからです。親にとって、子供が何も食べないことは絶対に避けたいことです。

3. あなたの子供によって一番良い方法を

あなたの子供は食べ物をお口にする感覚に感心性があるかどうかを確認しなければいけません。液体のものを好むのか、もしくは柔らかい食べ物を好みますか？ サプリメントを混ぜるのに適したものは、フルーツピューレと液体のものです。

フルーツピューレ / 乳用粉 私の息子がまだ浮腫であったとき、私はよくベビーフードをサプリメントを与える方法として選びました。息子はフルーツピューレの入ったベビーフードが大好きで、特にピーチが大好物でした。ピーチの少し酸っぱい感じが、サプリメントの味（特にビタミンB群のものをカバーしてくれて、息子に与えるのに最も良い方法でした。たまに梨のものやアップルソースと一緒に与えました。ベビーフードフルーツピューレについては、オーガニックのものや、もしくは自分で作ることを勧めます。理由は果物にも殺虫剤が含まれていることがあるからです。カプセルであれば、そのカプセルを開けて、ベビーフード・ピューレに混ぜてください（大匙1~2杯程）。必要ならば、ステビアを入れて甘くすることでサプリメントの味を隠すことができます。

飲み物 フルーツピューレの味や味覚に感心性問題のある子供にとっては、酸っぱい味の強いジュースを使うことが良いでしょう。大匙1~2杯程度をボールに入れてください。カプセルを開き、ボールに入れて混ぜ、なるべく粉状サプリメントを溶かしてください。またボールの中の飲み物が混ぜられている間に、スポイトを使って、そのサプリメントと飲み物のミックスを吸い取ってください。（溶かした粉を全て吸い取るように）液体はスポイト一つで吸い取る分量が最も好ましいですが、多い場合は2つのスポイトを利用してください。サプリメントを混ぜる液体 ジュースは、なし、パイナップル、オレンジ、グレープ、クランベリー、チョコレート味のミルク代用品、水、またお好みのノードなどです。混ぜる量は大匙1~2杯ご抑え、サプリメントを混ぜる時このみ、その特定の飲み物を利用してください。こうすることで、他の飲み物を与えるときにサプリメント用かそうでないかの話を避けることができます。サプリメントミックスのスポイトをそのままお子さんに与えてください。

注意—温かいもの（スープなど）にビタミンサプリメントを混ぜて与えることは、ビタミンの効能性が無くなってしまふので勧められません。

お子さんが摂るフルーツピューレや飲み物は、もちろんお子さんの状態、たとえばアレルギーやフェノール感心性、また糖分の感心性を考慮して選んでください。ステビアを一滴加えることで甘さが増し（イースト問題に影響を与えることなく）、サプリメントの味を隠してくれるでしょう。

4. 『これをやったら、〇〇をしましょう』のコンセプトをつかって

この方法は、決まりを遵守するという意味でもとても重要なコンセプトです。あなたの子供が ABAプログラム（行動療法）を受けている場合、ABAがこのコンセプトを学ぶ機会となるでしょう。行動療法を受けていないお子さんは、親御さんが毎日繰り返してこのコンセプトを実践する必要があります。（たとえば、まず蛇口をひねって水を出す。それから手を洗う、など）

子供がまだ小さくても、何度も繰り返すことで学ぶことは可能です。子供がこのコンセプトを理解できるようになれば、一貫してこれを遵守するようトレーニングすることが可能になります。子供が好きなアクティビティを把握してください。（例えば、次の食事を摂る、好きなビデオ/テレビ番組を見る、好きなおもちゃで遊ぶ、好きなブランケットを与える、など）

子供がサプリメントをしっかりと摂らない限り、これらのアクティビティはできないことを教えます。

例

「ダニエル（私の息子）、（食事 / 遊び/テレビなど）をしたい？」

ならね、（食事 / 遊び/テレビなど）をする前に、（サプリメント、ビタミン、お薬など）を摂らなくてはいけません。」と必要な行動をはっきりと伝えます。これは今でも、大きくなった息子に対して、サプリメントを摂るために実践しています。息子がサプリメントを摂るのを嫌がったり、ぐずぐずしているとき、私はテレビを消して、サプリメントをお口に入れて飲み込ませるまではテレビは絶対見れません、といいます。ここで大切なのは、親御さんが頑固に、絶対に曲がらない姿勢をもつことです。

5. 良い行動にはご褒美を

この方法は、子供が手間を取らせていて、もう少し遵守させるのに助けが必要なときに役に立つでしょう。遵守を徹底するためには、サプリメントを摂ったり、こちらが希望する行動を行ったときにすぐに与える褒美によって必要な行動を学習させることが必須です。行動を取った後には、すぐに抱きしめたり、「良い子ね」とたくさん褒めてあげること、良い味のしないサプリメントを取った後には、おいしい好きな食べ物を与えることも含まれます。好きな食べ物については、私はビタミンCのチュアブルタイプのもので与えていました。ビタミンCは子供にとって良いものですし、チュアブルタイプのものは、キャンディのような味覚です。ヘルスフード店に売っているガミーや好きなソーダを少し与えても良いでしょう。ご褒美の食べ物(飲み物)を与えることで糖分(果物の糖分も含む)を与えすぎないようにしてください。「ご褒美」が原因でイースト増殖を助長する可能性があります。

6. 諦めず、曲がらずに

あなたが諦めずに、子供のどんな反応にも曲がらない姿勢を見せると、子供はたいてい、2~3日目には言うことを聞くようになるでしょう。どんなことをしてもあなたが引き下がらないし、勝ち目はないということを理解しはじめます。時には2~3日以上かかることもあるかもしれませんが、しかし、一度子供がサプリメントを摂るようになれば、すぐに褒め、好きなことをさせてあげて、褒美も与えてください。良い行動を強化していくこと(positive reinforcement)によって、子供たちは次はもっと協力的になるでしょう。