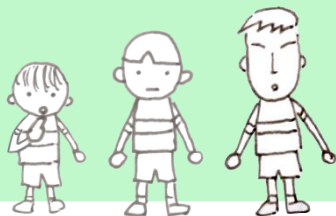


知的発達障害の家族の



日々

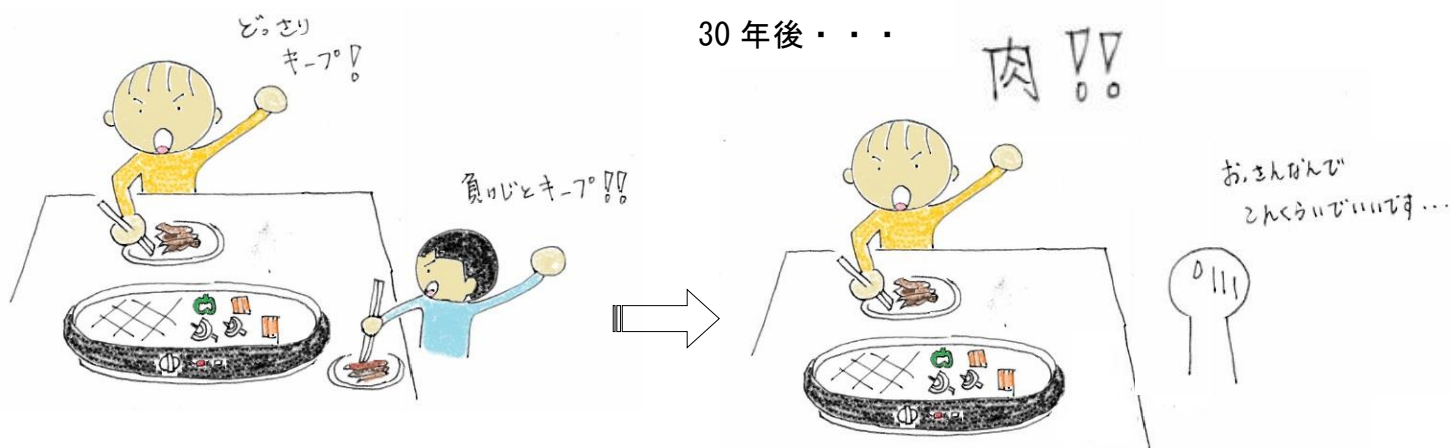


大谷 多加志

味覚

弟は明らかに食の好みに偏りがあった。単純に肉が好きで、野菜は嫌いだ。食事時になると食卓をずいっと覗き込み、お好みの品があるといそいそと着席し、食事に備える。好みのものがないと「あんまりお腹が減ってないなあ」などと嘯きながら、ビデオを見に居間に戻っていく。当然だが、お好みの品を食べつくすと急に「お腹いっぱい」になる。

こんな食事スタイルの弟であるから、当然食べ方にも偏りがある。個人の皿の上で勝手に食べている分にはこちらも特に構わないが、鍋や焼肉など、1つの場から各々が食材を取る場面になると、彼の偏りに強制的に巻き込まれることになる。例えば焼肉であれば、放っておけば開始5分で肉は全滅し、残りは単なる焼き野菜になる。



肉を食べなければ、序盤で確保する必要があった。ただ、弟も負けじと確保するので、途中から「皿にキープする肉は2枚まで」という我が家のルールができた。結果、食べた者から次が取れるようになるので、全員がさらにハイペースになり、却って早く肉がなくなることになった。私は痩せていて小柄な割には食事のペースが速い方だが、これはこのあたりの経験からきているものだと思う。

自分でも肉を偏って食べているという自覚はあったようで、自分が肉ばかりおかわりするのが目立たないように、時には「ほら！入れてやるよ」と母の器に肉を1切れ入れてあげ、ついでに自分のさらにも2切れほど・・・という技も使うようになった。今思えばかわいらしいところのようにも思うが、当時は意図が丸わかりな小芝居に、少々いらっとすることもあった気がする。

弟の食の好みは肉以外でもはっきりしていて、味の濃い、わかりやすい味のものが好きだった。必然、コンビニに置いてあるお菓子類や惣菜などは、好みに合致するものばかりであった。夕食前に小腹がすいてくるとコンビニでカップめんやお菓子を買って食べてしまい、肝心の夕食はほとんど手をつけないこともあった。そんな高脂肪、高カロリーな食生活であったので、結果的に体重はどんどん増加していった。

自分自身のことで言えば、この数10年で随分食の好みは変わったと思う。肉など味の濃いものは少量で満足するし、だしの味にほっこりしたりもする。年齢相応に味覚も変化してきているように思う。一方で、弟の方は一貫して濃い味、わかりやすい味が好みで、変化していない。そうは言っても、彼も30代半ばを過ぎた体。年々大きくなるお腹周りや、もうゴムのものしかはかなくなったズボンを見ながら、『内臓脂肪も結構なんだろうなあ』と健康状態を心配してしまうこの頃だ。

この手の話は、障害を持つ家族がいる家庭では比較的よく聞くように思っている。ASDも関連した偏食の場合もあるし、健康に留意して食事を調整するのが難しい場合もあるのだろう。『健康』は、結果が即時的に返ってこないもので、周囲の説得も効きにくかったり、本人の動機づけも持ちにくいかもしれない。