

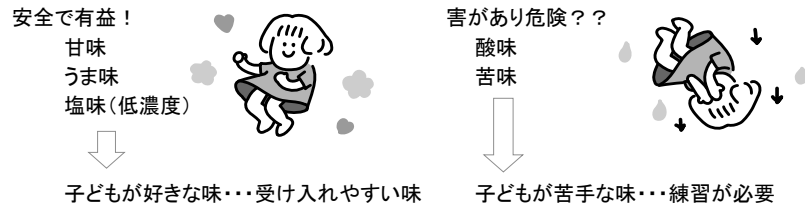
正しい味覚を育てよう

子どもの好き嫌い。実はそのメカニズムは極めて動物的です。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か！」「危害がないか！」を味覚で検知しています。子どもたちが健康に生きるためには、「正しい味覚」を育てることがとても大切です。

★子どもの好き嫌いのメカニズム

1・生まれながらの「好き」「嫌い」

味の種類は、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」を基本に構成されています。甘味は、エネルギー源となる糖質から得られる味。糖質は脳の唯一の栄養源で人にとって、とても重要。私たちは甘味を手掛かりに糖質をたくさん含む食べ物を摂取しています。うま味も、生命を維持するために必要なたんぱく質やDNA等の材料となる大切なものです。一方、酸味や苦みは私たちに腐敗や毒性など、人体に害をもたらす危険性があるものです。



2・身を守る防衛本能から「新しいもの」を避ける

人は穀類、魚や肉、野菜などいろいろな食品から必要な栄養素、栄養量を摂取していますが、食べ物の中には毒を持つものもあり、食べることで健康を害することがあります。そのため、人間には身を守るために、今まで経験したことがない食べ物は避けるという行動が備わっています。このような行動は、2～6歳児でよく起こること、また個人差があることが知られています。

乳児...恐怖心が少ない 幼児...個人差がある



3・嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」

食べた物が原因で体調を崩した経験があると、その食べ物を本能的に避けようとする場合があります。これは、「食物嫌悪学習」と呼ばれ、食後に腹痛や吐き気やじんましん等を起こした経験があるものを嫌いになってしまう傾向があると言われています。食事とは別の原因でおう吐しても、遑て食べた物と自動的に結びつけられます。

★味覚を育てる方法

1・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増え、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしいように食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげる
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



2・いろいろな食品・味に触れさせる

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で与えることで、その傾向が顕著に表れます。正しい味覚を育てるためには、早い時期からいろいろな食品を繰り返し経験することが大切です。

3・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせ、食べる練習をしましょう。



4・食べることを勇気づける言葉かけを

人は、「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね！」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ！」というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、健康な食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てる上で効果があります。

5・五感を使って味わう



人は、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って食べ物を味わっています。これらの全ての刺激を認識することで食への関心が高まり、味覚を育てることにつながります。

