



# 食育ひろば

2024年3月号



今年度もあとわずかとなりました。1年前と比べるとからだが大きくなり、できることも増えて、成長したなと感じることも多いのではないのでしょうか。

毎日元気に過ごすためにはバランスのよい食事が大切ですが、好き嫌いがあることも少なくありません。好き嫌いが起こる原因や対処法を知って、楽しく食事をしていきましょう。

## 食べ物の好き嫌いはどうして起こる？

### 本能

本能的に「甘味・塩味・うま味」は『おいしい』と感じ、「苦味・酸味」は『毒物』『腐敗物』など危険なものだと感じる。

ピーマンやほうれん草などの野菜の苦味や、酢の物の酸味が苦手(嫌い)になる。



### 環境

今までに食べたことのない新しい食べ物に対して、『不安』や『恐怖』を感じる。

あまり食卓に並ばず、口にする機会が少ない食べ物が苦手(嫌い)になる。



### 感受性

記憶や経験に影響を受ける。

食べたらかなかが痛くなった、のどに詰まりそうになった、食べなさいと叱られた、などの嫌な経験や悲しい記憶が残っている。



においや見た目(姿、大きさ、量)に戸惑うと、食べられないと感じる。

## こどもの味覚

口腔内には「味蕾」という味覚のセンサーがあり、食べ物に含まれる化学物質を感じて、味を感じます。

こどもの味蕾の数は...

約10000個！！

味蕾はこどものころに増え、大人になると、半分ほどに減ってしまいます。

味蕾の数が多いほど味に対して敏感なので、

大人が「苦くない」と思っても、こどもは「苦い！！」と感じることがあるのです。



## 嫌いな食べ物の対処法

### その① 慣れる！

食べなくても食卓には並べましょう。周囲の人が食べているのをくり返し見ることによって「食べ慣れたもの、見慣れたもの」という安心感がうまれます。

### その② 楽しい記憶にする！

友達と一緒に食べられて「嬉しかった」、料理のお手伝いをしたら「食べられた」など楽しい記憶と結びつけましょう。

### その③ 食べやすくする！

かみにくいものは「切り方やかたさを調節する」、飲み込みにくいものは「とろみをつける」、苦味やえぐ味は「だしや調味料を使ってやわらげる」などの工夫をしましょう。



食べ残してしまう理由には好き嫌いのほかに、1回の食事で食べられる量には個人差があるということもあげられます。時には「時期が来れば食べられるようになるかも」と、少しおおらかな気持ちで見守ることも大切です。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社