



食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

美味しい食材がたくさんの季節です。お店には、どんな食材が並んでいるかな？
お子さんと一緒に季節の食材を探してみるのも楽しそうですね。



脳科学で考える…食べ物が『好き！』になる仕組み

本能的に好きな味



甘味 … エネルギー源となる糖質

塩味 … 人間の生存に必要なミネラル

旨味 … 体をつくるタンパク質を示す味

★ 生きるうえで大切な栄養素を含み、
人間が本能的に好む味。

本能的に嫌いな味



酸味 … 腐敗物としてのシグナル

苦味 … 毒物としてのシグナル



★ 子どものうちは苦手とするのが一般的。
味わう経験を重ねるうちに好きになる味。

味を感じる仕組み

食べる → 食品中の味(化学物質) が味を感じる舌(味蕾細胞)に触れる

→ 味が電気信号に変換される → 神経を通り脳(味覚野)へ届く

味情報の入り口

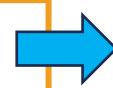
ここで味を感じ・識別

食べることが好きになる仕組み

ただ食べているだけのようでも…脳はしっかり働き、
これまでの記憶と比較しながら好き・嫌いの評価をしています。

扁桃体（これまでの記憶と比較）

- 食べたことある(安心)?ない(不安)?
- ほめられた?怒られた?
- 笑顔で食べた?泣きながら食べた?
- 楽しい思い出?嫌な思い出?
- 甘くておいしかった?苦くてイヤだった?



嫌な経験と結びつくと…



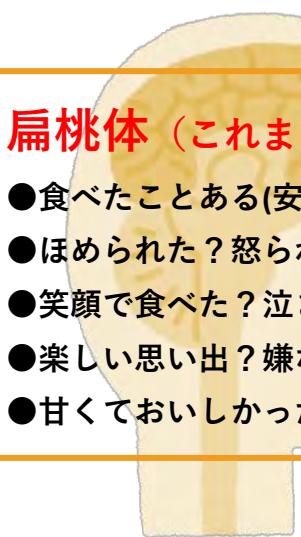
満腹中枢が働き食べたくない(嫌い!)と脳は評価。



良い経験と結びつくと…



食欲を高める摂食中枢が働き、食べたい(好き!)と評価。



幼少期から学童期にかけて、この仕組みが一番よく発達すると言われています。
楽しい食事、上手に食べてほめられた！などの経験が重なることで、食べることが
どんどん好きになります。

