

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



なぜ、食嗜好は発生するのか？

初めて食べたとき感じなかつたものが、何度か食体験を重ねると、おいしいと感じるようになったことはありませんか？人間は生まれつき、おいしい、まずいを区別する能力を持っているといわれています。

特に五原味のうち、生きていくためのエネルギーインである甘味や、成長に必要なタンパク質のサインであるうま味、体液保持のサインである塩味は、本能的においしく感じる味といわれています。また、腐敗を避けるという酸味や、毒を避けるという苦味は、不快な感覚としてとらえられます。

快、不快の味を覚えて食嗜好が発生しますが、食体験を重ね、脳に記憶が蓄積されることにより、徐々に受け入れられて、味の幅は広がっていきます。

子どもにとって野菜は苦手な食材ですが、調理法を工夫して食体験を重ねるとおいしく感じて脳に記憶され、徐々に受け入れられていきます。

子どもの食事に対応する際は、「一口でも食べて」というよりは、「食べたいもの・好きなものが徐々に増えているね。」といった、言葉かけや「はげまし」のほうが重要です。



子どもの食事Q&A

Q. 自分から食べようとしない3歳の子どもに食べさせてもよいですか

A. 甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

3歳という年齢から、「自分で食べられるよね」とうながしたほうがいいのか悩みますね。真面目なお母さんほど、「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。この場合、食べさせてあげることを「甘やかし」と考えなくてもよいでしょう。自分でできることができていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けて、甘えたくなることがあります。

甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立していくはずです。

