



# 食育だより



すみれ保育園

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

美味しい食材がたくさん季節です。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。

