the kindest

離乳期の味覚

目次

01 味覚の仕組みとその発達

- なぜ子どもの「味覚教育」が大切なのか
- 味とは、
- 味にはどんな種類があるのだろう？五味とその役割
- 赤ちゃんにも、味覚が備わっている！
- 味はどこで感じているの？

02 おいしさの感じ方

- 味覚以外で感じる「おいしさ」って？
- 人が感じるおいしさ〜おいしさの分類〜
- 年齢による「おいしさ」の変化
- 「子どもの味覚を育てる」とは…

03 味覚を育てるためにすべきこと

- いろいろな素材の味を経験する
  - ・調味料について
- 繰り返し与えて味を学習させる
  - ・だしについて
  - ・だしの取り方
- おいしい！と感じる環境づくりをする
- 薄味にする

04 よくある質問

- BLW (Baby Led Weaning)と味覚について
- うま味調味料などが、子どもの味覚に及ぼす影響
- 偏食の取扱い
- 偏食の原因
- 最後に

01

味覚の仕組みとその発達

なぜ子どもの「味覚教育」が大切なのか

①最近、味覚オンチの子どもが増えている!? その原因は？

濃い味、刺激のある味、辛い味、添加物、外食、和食離れなど様々な要因があると言われている。
↓
意識して、きちんとした**味覚を『育てる』ことが重要**

②結果的に色々な栄養が摂取でき、健康な体を作ることができる。

色々な食べ物の幅広い味が脳に記憶する。
↓
味の識別能力が増したり、
複合的な味が理解できるようになる。
↓
食事に興味を持つ、
食事が楽しくなる、食わず嫌いが減る。
↓
積極的に色々な栄養が摂取できる。
結果として、**健康な体が作られる。**

味とは

「食べた時、舌で感じるもの」
「食べ物や飲み物の中に存在するもの」

味にはどんな種類があるのだろう？五味とその役割

味	意味するもの
甘味	エネルギー源である糖
塩味	体液のバランスの保持に必要なミネラル
酸味	未熟・腐敗の警告
苦味	毒性の警告
うま味	生物に不可欠なタンパク質

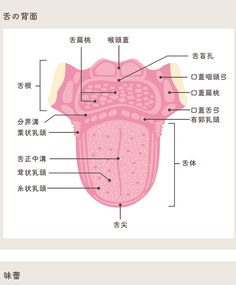
※五味には含まれないが、脂肪の味というものも存在する

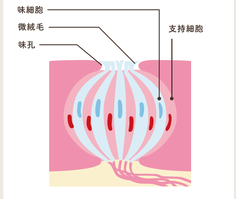
味覚とは、
「生きていく上で、必要なものを識別する能力」

赤ちゃんにも、味覚が備わっている！

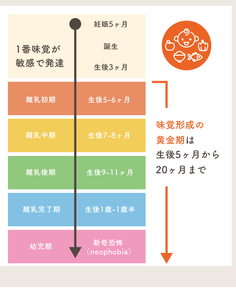


味はどこで感じているの？





味蕾とは、味覚情報をキャッチする場所。
味蕾の中には、束状の味細胞があり、味細胞の先端を覆うフサフサした生体膜に、水や唾液に溶けて入ってきた食べ物が触れることで食べ物に反応し、そして味覚細胞を通じて脳、大脳に刺激がいくようになっている。
味蕾の数、五味の感じ方には個人差がある。すなわち味覚は個性。



生後5ヶ月以降の離乳期は幅広く色々なを受け入れる、口を開けてくれる、まさに味覚形成の黄金期。
この時期に、幅広い味のものを教えてあげるのが良い。