03

味覚を育てるために すべきこと

● 子どもの味覚を育てるために すべき4つのこと

❶ いろいろな素材の味を経験する

❷ 繰り返し与えて味を学習させる

❸ おいしい！と感じる環境づくりをする

❹ 薄味にする

①いろいろな素材の味を経験する

- 離乳期はアドベンチャー！
- 特に、苦味と酸味（子どもが本能的に苦手な味）
- 食べ物に対するの好みの最も重要な決定要因は、それがどの程度身近であるか。
  →生後５か月から20か月の味覚形成の黄金期まで 食べ慣れさせてあげる
- どんなに遅くとも生後12ヶ月までには 食感のあるものを食べさせることが重要というデータあり
- 離乳期に大切なのはレシピ数ではなく、**食材の数。** スーパーに行って、普段の野菜とは違うものを買ってみよう。

●離乳初期

- とにかくどんどん旬の野菜をトライしていく
- 理想は、苦い野菜からあげていくことがベスト

（とはいえ、日本では 5-6日までは米がゆだけを与えるのが一般的なので、その後でもよい）

●離乳中期

色々な食感を意識してみる
→みじん切り、ペースト、粒粒、トロミ(おろし)

●離乳後期

色々な硬さを意識してみる→手づかみ食べ
とにかく、完食を目指さない、一口、口にするだけでもOK。必ず食卓でなくてはいけないわけではない、キッチンでバウンサーにいる時に、「味見だよ」と一口あげるでもいい、口から出しちゃってもいい。
味わうことを難しく考えない。

● 調味料について

市販されているケチャップ、マヨネーズ、ソース、ドレッシングは、離乳期は使用しない(本来の食材の味を消してしまうもの)。

Q. 他の調味料（例えば醤油、酢、砂糖など）はいつ頃使い始めるのがいいか？

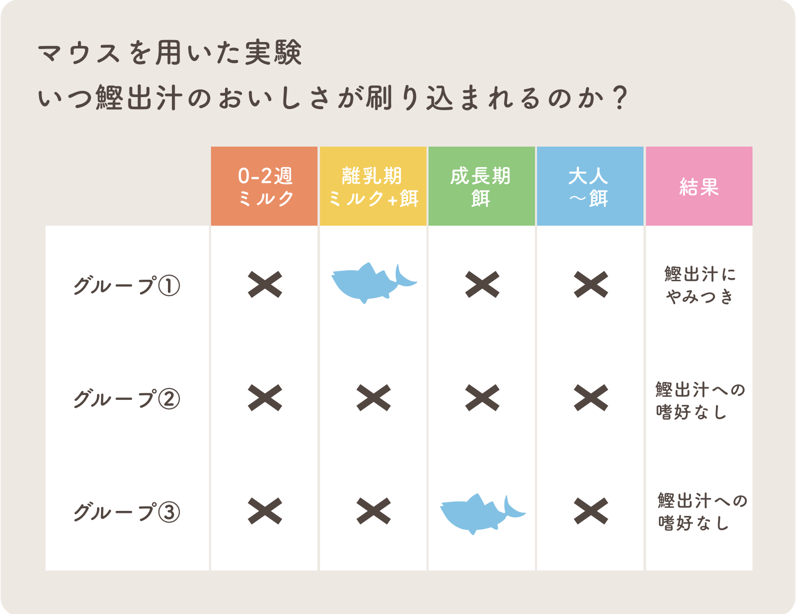
→オススメは、「後期・完了期、一滴から」

● 離乳食は手作りをしなくてはいけないという幻想は捨てる。

- 作り手が変われば味、匂い、食感がかわる。
- 素材にこだわったものであればメリットが多分にある→ベビーフードを使用することに罪悪感を感じる必要はない
- 鉄などの栄養素が添加されたベビーフードを使用する
- 「後期」以降のものは比較的に柔らかく作られているので、手作りの際は硬さを意識する。
- フルーツのピュレなど、甘すぎないものを

---

②繰り返し与えて味を学習させる



マウスを用いた実験
いつ鰹出汁のおいしさが刷り込まれるのか？

	0-2週 ミルク	離乳期 ミルク+餌	成長期 餌	大人 ～餌	結果
グループ①	×	🐟	×	×	鰹出汁にやみつき
グループ②	×	×	×	×	鰹出汁への嗜好なし
グループ③	×	×	🐟	×	鰹出汁への嗜好なし

→マウスの実験ではあるが、大事なのは離乳期に鰹だしを与えることが大切

● だしについて

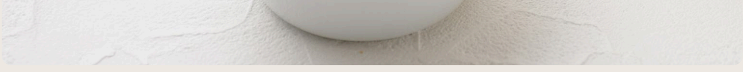
・食の多様化が進んでいる

→日本の伝統のだしの味を知らないまま本能的に「おいしい！」と感じる糖や脂に偏った食事を選んでしまう傾向にある。
離乳期から和のだしのおいしさを刷り込んであげることが重要

・和食における基本の味の土台は**「かつお×昆布」**

うま味の相乗効果は7倍！
→食材でも、うま味(グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸)の組み合わせを意識してみる！

だしの取り方



材料
●水…1リットル
●かつおの枯れ節(荒節でも可)…20〜30g
●昆布(真昆布、利尻昆布など)…約10g

作り方
①水全量を鍋に入れ、昆布を浸す(冬は1時間半夏は20分)
②)鍋を火にかけ、鍋の内側にぷつぷつと泡がついてきたら、昆布を引き上げる。
③電残った鍋のお湯をそのまま火にかけ沸騰直前になったら、かつおの枯れ節を入れてそのまま1分ほど浸す(自然に枯れ節が沈む)。
④ボールにざるを置いて、その上にこし布を敷いて注ぎいれ、出汁をとる。

ただ、無理をしてだしを取る必要はなく、
市販のだしパックを使用するのでも良い。
その際は、原材料がかつお節と昆布の、
シンプルなものがおすすめ。

名　　称	かつお削りぶしと昆布のだし
原　材　料	かつおのふし(国内産)昆布破片(国内産)
内　容　量	100g（10g×10g）
賞味期限	枠外下部記載
保存方法	直射日光。高温多湿を避け 常温で保存してください

---

③おいしい！と感じる環境づくりをする

→楽しい！好き！が「おいしい！」と
密接に関係している

何をいつどのように食べたかに関する、脳での識別とか、判断能力が充実する6歳ごろまでの食体験が、のちの味覚機能に大きく影響しているというデータがある。
特に幼児期以降の好き嫌いは、食べ物の味ではなく、環境が左右してくる。

❶今一度、食べる環境が、おいしいと感じられる状態かどうかを確認する。

☑ 食べやすい椅子やスタイか
☑ 食べることに集中しやすいか
☑ テレビなどの騒音がないか

❷調理の負担を減らすために３回食に入ったら、とりわけ離乳食をする。
（第４回の工藤先生の回「とりわけ離乳食」参照）

● 幼児期の好き嫌い

・味覚情報が脳にある程度ストックされると、そこに好みの序列を作る。今知っている食べ物が好き！
・新奇恐怖(neophobia)がどんどん強くなる
　雑食性の動物がもつ、本能的な警戒行動のこと
・連想学習をしはじめる

● 対処法

①慣れる

☑ 食べ物の成り立ちを話す、育ててみる
☑ 一緒に作ってみる。食卓以外で食べてみる
☑ 一緒に食べる、一緒に食べるフリをする
☑ 2歳で15回(8-10回)の法則

☑ 好きな食材の橋渡し。苦手な要素を薄くする
ただし、塩と砂糖を足すのは推奨しない

②快楽を伴う食べ方をする

☑ 口にしたときに、一緒に喜ぶ

☑ 混ぜてこんでしまってもOK!　後で種あかしをする

☑ 「苦手なもの、嫌いなもの」という表現を
絶対に使わない

☑ 味以外でのポジティブなイメージを持たせる。
(ピック、器、量、食べ物以外のご褒美)

④薄味にする

☑ 大前提として、味を意識するためには、
「最初は物足りないけれど、おいしく感じる味」

☑ 完了期に入って「取り分け食」から要注意

☑ 幼児の塩分摂取量の調査と塩分摂取に影響する食環境要因の解析では、主食・主菜・副菜が揃わない食習慣(丼もの、めん類など)は摂取量が上がる。
ナトリウム排出効果のあるカリウムを多く含む果物・芋類を毎日食べると良い

☑ 一般的に薄味という場合は、食塩について考えるが、塩味だけでなく、脂肪味、甘味、うま味、特にこの４つの味に気を付ける。