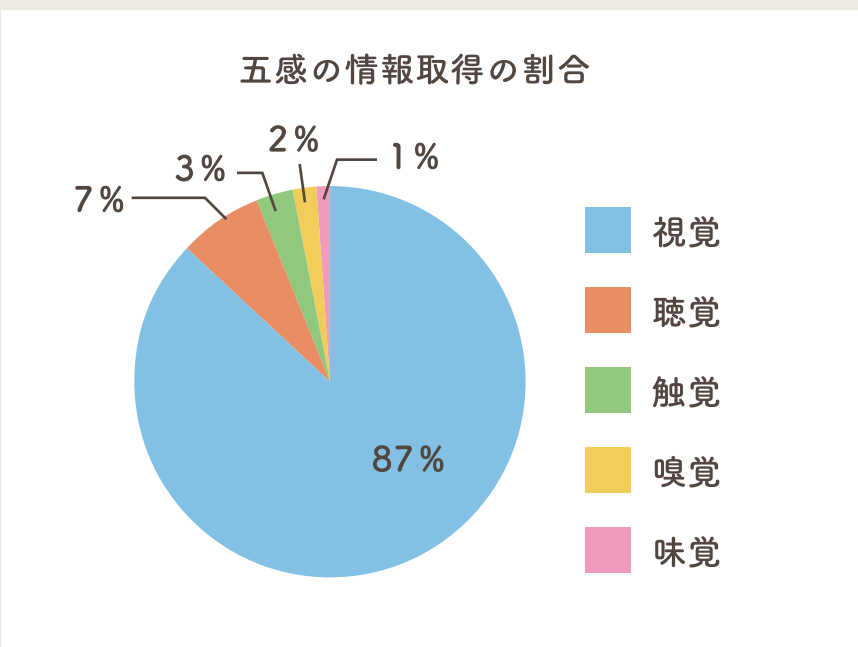
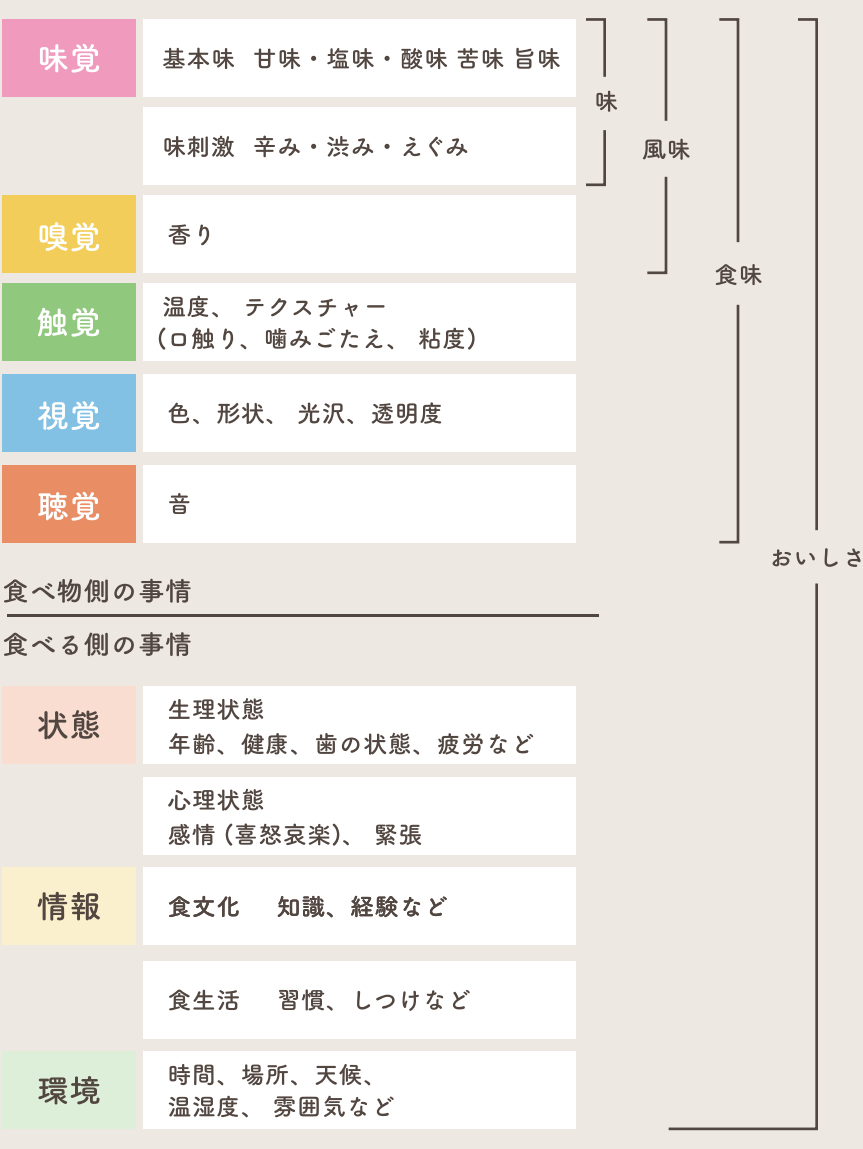
02
おいしさの感じ方

味覚以外で感じる「おいしさ」って？

私たちがおいしさを感じるとき、実は、「味」で感じている部分は本当に少なく、視覚＝見た目がほどんどの割合を占めている。





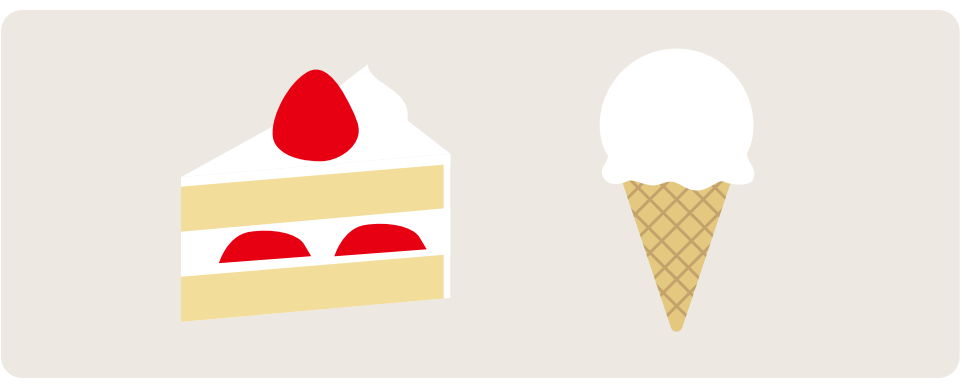
おいしさを感じる要素としては、実は非常にたくさんのものがある。
様々な感覚器官から脳に情報として入り、それがの「おいしい」を構成している。
これを、子どもが食べなくなっちゃった時のチェックシートと考える。
（子どもがイヤイヤ！とする時、これだけの原因の候補がある）

人が感じるおいしさ ～おいしさの分類～

おいしさには色々な構成要素がある中でどういう時に「おいしい」と感じるのだろうか。

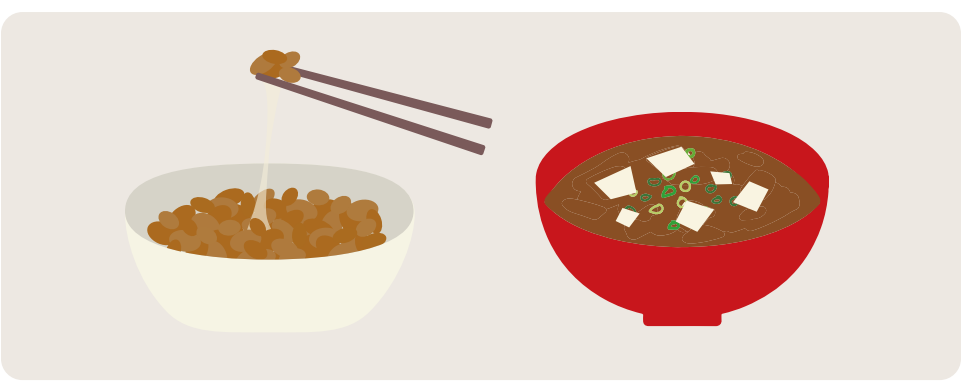
「おいしさの分類」

①本能的なおいしさ



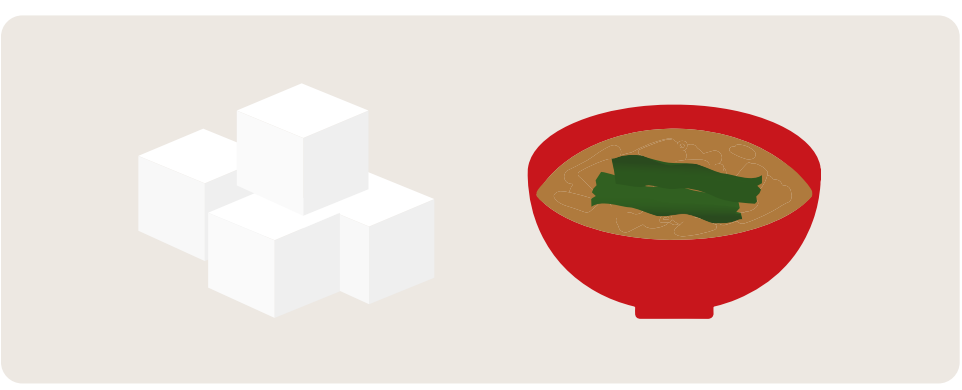
体に必要な栄養素や体の構成成分が失われると、それを欲する。その本能的に体が求めるものを口にした時においしい！と感じるもの。
例えば疲れた時にはブドウ糖が足りなくなっているため、甘いものを食べた時おいしい！と感じる。

②すり込まれた味のおいしさ



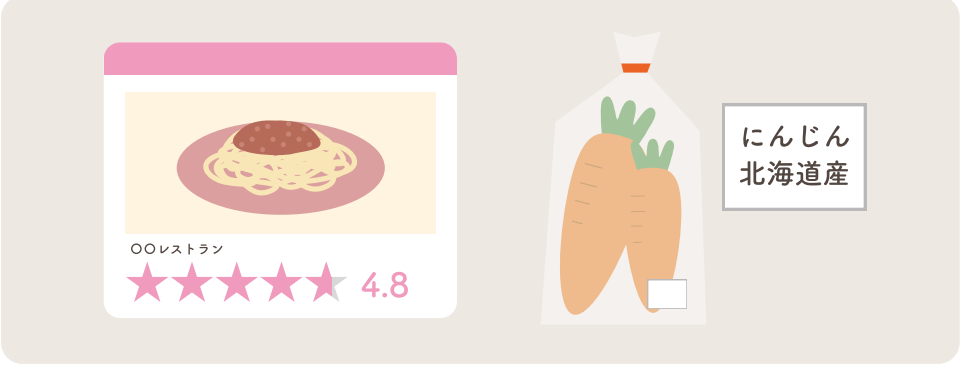
小さい頃から舌にすりこまれた味は、安心感を覚えるため、おいしいと感じる。
例えば納豆やくさやなどの郷土料理、おふくろの味など

③やめられなくなるおいしさ



特定の食材は、人間を病みつきにさせる魅力がある。ある食べ物を食べた後に、強い快楽が生じた時に人は病みつきになる。
例えば砂糖、油脂(あぶら)、だし

④目や耳から得た情報によるおいしさ



これは成長するにつれて増えていく。人は文字などを介して情報を得るので、実際の味わいよりもそれ以外の情報による先入観がおいしさに大きな影響を与える。
例えば、価格、産地情報、食べログ点数、行列、栄養情報

年齢による「おいしさ」の変化

赤ちゃん、子ども、大人と、おいしさの感じ方は変わっていく。
「本能的なおいしさ」しか持っていない赤ちゃんは、成長の過程で、学習によって「すりこまれた味のおいしさ」「情報によるおいしさ」「やめられなくなるおいしさ」などを増やしていく。

「子どもの味覚を育てる」とは…

本能的なおいしさ（甘味、塩味、うま味、脂肪の味）だけでなく、 色々なおいしさ（苦味、酸味、情報によるおいしさなど）を増やし、楽しむようにしていくこと
特に大人の「豊かな味覚」は、子どもが大人になったら自然と得られるものではない！
なぜなら、「おいしい」という感覚は学習によるものだから。