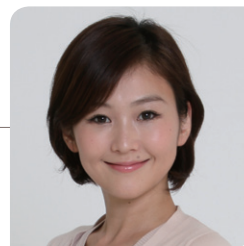


子どもの味覚を育てる食育



フードアナリスト とけいじ千絵

東京医科歯科大学の研究グループが2014年、小学1年から中学3年までの子ども約350人の味覚を調査した結果、味覚を正しく認識できない子どもの割合は約3割だったそうです。味覚のほとんどが学習によって獲得されるため、繊細な味覚を育てるには、離乳期・幼児期に何をどのように食べるかが大切です。では、具体的にどうすればよいのでしょうか。その方法について、企業の商品開発、飲食店のコンサル業務を経て、「味覚」に特化した食育に取り組むフードアナリストのとけいじ千絵さんにお聞きしました。

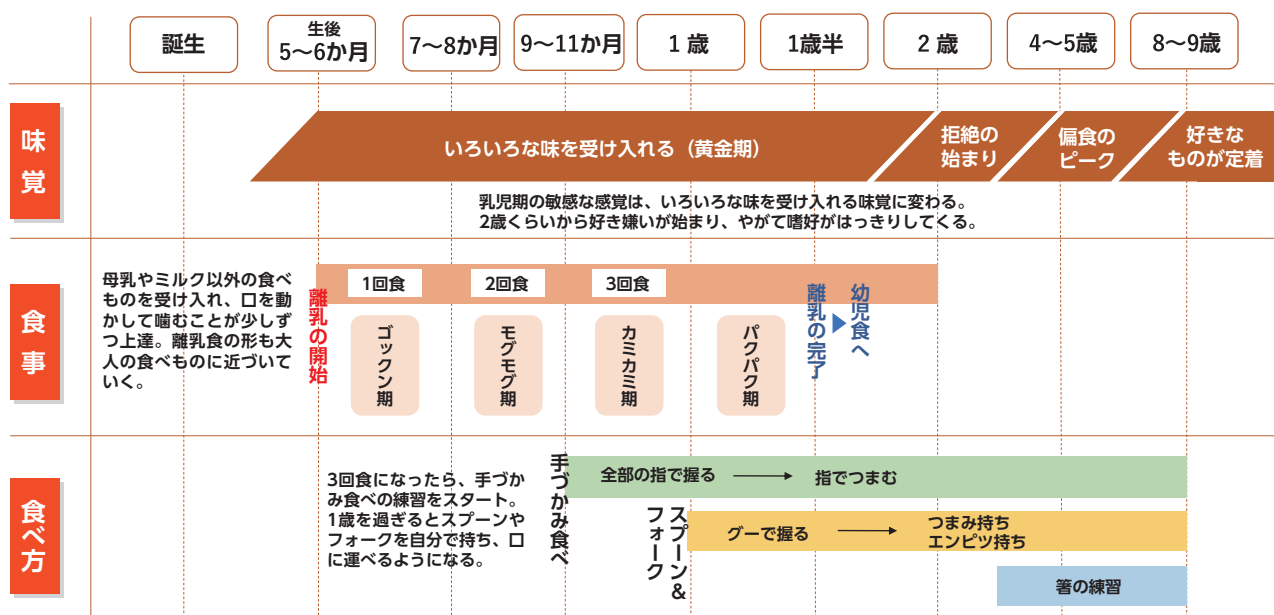
食習慣や食嗜好の基礎が確立する 離乳期・幼児期の食育が大切

●とけいじさんが、味覚を中心とする食育に関わるようになった経緯をお聞かせください。

とある民間の食育の資格を取得した際、五感といった感覚的な要素を無視して栄養を考える

ことが腑に落ちませんでした。そこで、これまで私が飲食店のコンサルに携わる際に軸にしてきた「美味学」という学問と食育を連動させ「子どもの味覚を育てる」という視点で食育に関わるようになりました。

私は離乳期・幼児期の子どもを主たる対象としていますが、それはこの時期が食習慣や食嗜好の基礎が確立し、味覚を育てるのに非常に重



要な時期だからです(図)。味覚は、成長するに従って自然に獲得するものではなく、大半は学習によるものです。離乳期・幼児期こそ、この学習に最適なのです。

● 幼児の「味覚」について詳しくお教えください。

まず「味覚」というものからご説明しましょう。人間が生きていく上で必要な味覚は、一般的に「甘味」「塩味」「旨味」「酸味」「苦味」の5種類に分けられ、それぞれ特有のはたらきを担っています。

「甘味」はエネルギー源となる糖分の存在を知らせるシグナルであり、「塩味」は適度なミネラルの存在を、「旨味」はたんぱく質の存在を知らせます。一方、「酸味」は腐敗したものや、まだ食べられない未熟な果実であることなどを警告し、「苦味」は毒の存在を警告するシグナルです。

これらの味覚を感じるのが、舌にある味蕾という器官です。人の器官のほとんどは生まれたときは未熟で、成長とともに発達していきませんが、味蕾は誕生時が最も敏感で、刺激物や味の濃いものなどを食べるようになると次第に摩耗し、機能が低下していきます。生まれたばかりの赤ちゃんは自分の身を守るために、鋭敏な味覚を持っているといえるのです。

このような視点で見ると、離乳期や幼児期に味覚を育てることには、二つの意味があります。一つは敏感な味覚の識別能力、つまり五味の識別能力をできる限り維持すること。もう一つは、

酸味や苦味も含め、許容できる味覚の幅を広げることです。

味の濃い食べ物を常食すると味覚が低下してしまう

● 現在の幼児の食生活は、味覚という面でどのような問題がありますか。

最たるものは、味の濃い食品を日常的に食べていることです。味の濃い食品は味蕾を摩耗させ、感受性を低下させるという物理的な問題がまず挙げられます。また、濃い味が口中に入ると、意識が他の味に集中できないという問題もあります。口に入れた瞬間は何の味かわからないが、噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと、人は味覚に集中できません。現代人は多忙ということもあり、外食や中食などでは、口の中に入れた瞬間にわかる濃い味付けが好まれますが、幼児の口に入る食品は薄味にする必要があります(表)。

もう一つの問題点は、おやつのだらだら食べや、砂糖や甘味料がたくさん入った飲料の常飲です。おやつも甘い飲料も、嗜好品としてたまに摂取する分には精神的な充足も得られて良いのですが、過度になると塩分、糖分、脂肪が過剰になって他の栄養素が不足してしまいます。特に砂糖と脂肪の味は、毎日過剰摂取していると脳内の快楽物質であるβ-エンドルフィンが増加し、依存性ができてしまうので注意が必要です。

表 適切な塩分濃度

	塩分濃度	ポイント
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%。大人の半分を目安にする。最初は出汁味だけでよく、塩味は感じるか感じないか程度に。
幼児期	0.6～0.7%	1歳半～6歳くらいまでは0.6～0.7%。普通の味噌汁を少し薄めた程度が目安。汁ものは薄めて与える。
大人	0.8～0.9%	大人は血中塩分濃度と同じ0.8～0.9%の塩味を美味しいと感じる。これ以上にならないようにしたい。
外食	1.1～1.2%	外食やファストフードは1.1～1.2%と濃くなっていることが多い。子どもに与える場合は薄める工夫を。

様々な素材を経験することこそが豊かな味覚の育成につながる

●子どもの味覚を育てるためには、具体的にどうすればよいのでしょうか。

◆離乳期・幼児期は薄味を心がける

味の区別がつくようにするには、前述のとおりまずは薄味を心がけることです。外食では「お塩を少なめに」とオーダーしたり、汁ものは薄めたりします。

また、離乳期・幼児期では、ケチャップやマヨネーズ、ソース、ドレッシングなどの調味料も控えるようにしたいものです。これらは味が強すぎて、食材本来の味を隠してしまうからです。中食など惣菜に調味料が使われている場合は、ケチャップならカットトマトを加える、マヨネーズなら甘味のついていないヨーグルトを加える、ドレッシングは油で薄める、ソースは出汁や水で薄める、といった工夫をすると薄味でも美味しく食べられます。お惣菜のポテトサラダならヨーグルトを足す、ほうれん草の胡麻和えなどは豆腐を足すだけで、塩味が抑えられる上に栄養も付加できて一石二鳥です。

◆いろいろな食べ方にチャレンジさせる

素材の味をたくさん経験することも大切です。つまり、味を識別する「味覚野」という脳の部位に、味覚情報を数多く入れて記憶をストックしていくことが重要なのです。それによって、隠し味のような複合的な味が判別できるようになります。食べたときに微妙な味をキャッチできるようになると、味の感じ方も変わってきます。

こうして味の引き出しが増えると、食べられるものが増えて好き嫌いが減ってきます。すると食事が楽しくなり、栄養も幅広く摂取でき、結果的に健康にも寄与します。

素材の味をたくさん経験させるといっても、レシピのバリエーションを広げる必要はなく、同じ料理でも、素材や煮込み時間を変えるだけでも構いません。例えば肉じゃがなら、豚肉の代わりに牛肉を使う、じゃがいもをかぼちゃに替える、玉ねぎをねぎに替えるなど、味付けは同じで旬の食材を使うのも一つの方法です。また、同

じじゃがいもでもホクホクになるまで煮込んだものと、やや硬めに煮たものでは、味の染み込み方も違えば食感も違います。このようなちょっとした工夫も、味覚の幅を広げるのに有効です。

いろいろな味や食べ方にチャレンジすると、子どもが嫌がって吐き出すこともあります。それでも構いません。とにかく一口、口の中に入れるだけでも、その味は脳にインプットされます。「吐き出しても構わない」と思えばお母さんの精神的なハードルも下がります。

◆嫌いな食べものを食卓からなくさない

子どもの好きなものばかり与えないことも重要です。離乳期・幼児期は、初めて食べるものや見慣れないものに警戒心を抱きます。これは新奇恐怖と呼ばれ、動物が本能的に持っている警戒行動であり、当然の反応です。特に苦味や酸味のあるものは食べられずに吐き出すことも珍しくありません。これを「子どもが嫌がっている」と思って食卓から消すのは間違いです。美味しいという感覚は自然と身につくものではなく、自転車の乗り方を覚えたりするのと同様、日々学習する必要があります。ほうれん草のおひたしが嫌いな子どもでも、度々それが食卓に上がっていれば、何かのきっかけで食べて「意外と美味しい」と気づいて食べられるようになることもあります。「嫌いなものでも一口は食べる」というルールをつくり、食卓から消さないようにすることが大切なのです。

好き嫌いのピークは4～5歳で、それが改善するのが8～9歳くらい。この時期に食嗜好が定着するといわれます。幼児期に親がいろいろな食材を食べさせないと、偏食のまま大人まで成長してしまうこともあります。

聴覚、触覚などの感覚や、楽しい環境、語りかけも、味覚の発達に関与する

●その他に、食育で重視すべきポイントがありますか。

美味しさの構成要素のうち味覚が占める割合は1割程度に過ぎず、嗅覚や聴覚、触覚なども大きな要素を占めています。例えばかぼちゃは甘

いために離乳期の子どものお大半が好みますが、中にはモソモソした食感を嫌がる子もいます。味自体は嫌いではないのに、煮込んでクタクタになった白菜は苦手で、歯ごたえが残った状態で出すと食べられる場合もあります。

視覚も大切です。子どもは暖色系の食べものを熟していると本能的に感じて好み、逆に寒色系のピーマンなどは熟していないと感じて嫌うため、色にこだわる子どもは少なくありません。しかし、これは一過性のものであり、あまり無理強いをすべきではありません。このようなときも「一口だけ食べようね」程度で済ませておくのが肝心です。

忘れてならないのが食環境です。嫌な記憶と結びついた食べ物は嫌いになり、逆に楽しい思い出と結びついた食べ物は好きになる傾向にあります。そこで、パーティーなど楽しい雰囲気ときに嫌いな食べ物を出すのも一つの手です。周りの人に「よく食べられたね」と褒められて食べられるようになることもあります。

楽しい環境という意味では、食事中的会話も非常に重要です。子どもがつまらなそうに食べていたら「それ、どんな音がするの？ 聞かせて」とか、「オクラって、切り口がお星様に似ているね」など、食べ物に興味や意識が向くように語りかけます。「れんこんはシャキシャキだけど、お煎餅はシャキシャキじゃないね。何ていうの?」。こんな日本語の表現力や美しさも教えてあげたいものです。「サクサクしているね」「緑色をしているね」「熱いね」など、五感に関する言葉で表現しながら語りかけると、子どもも食事に意識が向きます。

食を通じて豊かな人生を送るためにも「味覚」に関する知識を持ってもらいたい

●ヨーグルトなどの乳製品を、食育の観点で効果的に使う方法はありますか。

カルシウムが豊富なヨーグルトは1日10gでも20gでも摂取量を増やしてもらいたいところですので、料理の調味料としても使っていただきたいですね。例えばピーマンとツナの炒めものにヨーグルトをちょっと足すと、ピーマンの

苦味を和らげる効果があります。前述のようにマヨネーズに混ぜるほかにも、ヨーグルトをケチャップに混ぜるとトマトの酸味が和らいで食べやすくなります。

●最後に、読者にメッセージをお願いします。

子どもの味覚の発達に関する知識を持っているだけで、お母さん方の心は楽になります。例えば、離乳期、ノロウイルスにかかって食べたものを大量に吐いてしまうと、急に全く食べられなくなることがあります。これは「嫌悪学習」といって、時間が経って記憶が薄ければ、その多くは自然と治ります。この知識がないと、不安にかられてしまいますが、知識があれば「吐いたから嫌いになったんだな。時間が経てば治るな」とわかります。このように、特に離乳期・幼児期の食育は、大人が学ぶべき部分が大いといえます。

とかく栄養が注目されがちですが、子どもが食を楽しみ、食を通じて豊かな人生を送るために、「子どもの味覚を育てる」という視点も加えて食育をとらえていただきたいと思います。

