



令和 4年 1 月号

食育だより



ちくば認定こども園
管理栄養士 植月まみ子

あけましておめでとうございます！
大好きな家族と過ごしたお正月は、子ども達にとって特別な時間となったことでしょう。
子ども達の元気な声に囲まれて・・・素敵な一年のはじまりです！



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) → 味を感知する舌(味蕾細胞)に触れる
→ 味は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

ここで味を感知・識別

食べることが好きになる仕組み

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。

さらに、食欲が満たされた、楽しく食べた、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事がどんどん好きになります!

幼児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。大好きな家族やお友達と食べる食事。ちゃんと座って食事ができたことをほめられた...などのプラス体験を日々重ねることで食べる事が好きになり、美味しく食べられる食品の幅を広げていくことができます。

