



食べ物の好き嫌い どうしたらいいの？



好き嫌いが起こる理由

子どもの好き嫌いは味覚が発達し、味や色・食べ物の形に敏感になり、自己主張が強くなる1歳くらいから始まります。

私たち人間の味覚には甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の5つの種類があり、それぞれ異なる役割を持っています。甘味・塩味・うま味は生きていくために必要不可欠な栄養素を見抜くシグナルとなるので本能的に好む味ですが、**酸味・苦味に関しては腐敗物や毒物を見抜くシグナルとなるので経験によって好んでいく味**となります。

また、味を感じるセンサーである味蕾（みらい）は誕生前に高度に発達していますが、生後さらに増え20歳頃にピークに達し、その後加齢と共に減少します。**新生児でも味蕾の数は成人の1.3倍ある**と言われてしています。つまり子どもの方が味覚にたいして敏感なのです。

5つの味覚の役割

甘味	エネルギー源のシグナル
塩味	ミネラルのシグナル
うま味	たんぱく質のシグナル
酸味	腐敗したもののシグナル
苦味	毒のシグナル

好き嫌いを無くすメリット

基本的に他の食品で十分な栄養が摂れていれば、嫌いな物を無理に食べる必要はありません。しかし、幅広く色々な食品から栄養を取った方が、変化に富んだ豊かな食生活を送ることができます。

嫌いな食べ物と仲良くなる工夫

食習慣は7歳までに形成されると言われています。出来るだけ小さいうちから工夫をすることをオススメします。

炭水化物の補給源	たんぱく質の補給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源
穀類	肉類、魚介類、豆・豆製品、卵類、牛乳・乳製品	野菜類、きのこ類、海藻類、いも類、果物類

大人がおいしく食べる！

子どもは大人の食生活の影響を強く受けます。まずは大人がおいしく食べてみましょう。その姿が子どもの食欲をそそります。

子どもと一緒に料理を作る！

子どもは混ぜたりこねたりすることが大好きです。自分の作ったものなら食べられることも多くあります。また、一緒に料理することで「食事は楽しい」という経験にも繋がります。

調理法を工夫する！

匂いがイヤ、形がイヤなど、なぜその食品が嫌いなのかを子どもに聞いて、その原因を取り除くように調理を工夫してみましょう。また、カレー味やケチャップ味など子どもの好きな味付けにする、飾り切りにするなど見た目を楽しいものにするのもオススメです。

多くの食経験を！

食経験が少ないと、「食べたことの無い味=嫌い」と判断してしまいがちです。さまざまな食品を食べる機会を作りましょう！また、一度嫌がった食品も根気よく食卓へ出し、少しでも食べることが出来たら、褒めてあげましょう。

子どもと一緒にクッキング♪

特に苦手な野菜の代表例であるピーマンとなすを使った簡単レシピをご紹介します。



ピーマンの肉巻き



- 【材料】(2人分)
- ピーマン …………… 1個
 - にんじん …………… 1/4本
 - 豚肉スライス …………… 6枚
 - 焼肉のタレ …………… 適量

【作り方】

1. ピーマンとにんじんは細切りにする。
2. 豚肉を広げ、片側の端に1をのせクルクルと巻いていく。
3. 巻き終わりを下にし、中火で焼く。
お肉に火が通ったら弱火にし焼肉のタレを絡めたらできあがり。

ポイント

ピーマンの苦味は細胞の中にあります。ピーマンの繊維は縦向きですので、細胞を壊さないよう繊維に沿って縦に切れば苦味を感じにくくなります。

なすのピザ風



- 【材料】(2人分)
- なす …………… 1本
 - オリーブ油 …………… 大さじ1
 - ピザソース …………… 適量
 - とろけるチーズ …………… 適量

【作り方】

1. なすは皮を縞目にむき、斜め1cm幅に切る。
20分ほど水に浸してアクを抜く。
2. オープントースターに水気を切った1を並べ、オリーブ油、ピザソース、とろけるチーズをのせる。
3. なすに火が通ればできあがり。

ポイント

水に浸してアクを抜いたり、油と調理することでエグ味を和らげることができます。また、縞目に皮をむくことで口に残る食感も改善します。