



食育こ・ら・む



今月のテーマ

子どもの好き嫌いについて

今回は要望の多かった、子どもの好き嫌いのお話です。

子どもの好き嫌いは 当たり前

子どもの食事の悩みで代表的なものは「遊び食い」、「むら食い」、「偏食（好き嫌い）」です。遊び食いやむら食いは、離乳期をピークに軽減していきませんが、偏食は離乳期にはあまり多くなく、色々なものを食べるようになる1歳半頃から増え始め、4歳頃をピークに少しずつ減少していく特徴があり、長い期間にわたり親御さんを困らせる課題といえるでしょう。

幼児期の子どもの好き嫌いが多いというのは、当たり前前で、子どもの生理的な特徴とも関係しています。子どもの味覚は甘味、塩味、うま味を好む傾向があり、反対に酸味や苦味、渋味を嫌います。酸味は腐敗して酸っぱくなった食べ物を、苦味は植物の有毒成分を見分ける信号として働くと考えられています。子どもが苦いものや酸っぱいものを嫌がるのは、舌の味覚セ

ンサーが正常に働いているともいえるでしょう。子どもが風味の強い野菜などを嫌ってしまうのは、仕方のないことなのです。

「嫌いな食品」ではなく 「まだ食べられないだけ」

では、嫌いなものは生理的なものだから子どもに食べさせなくても良いのでしょうか。離乳期は、初めて口にする食べ物が自分にとって良いものか悪いものかを脳が学習する大切な時期です。風味の強いものは嫌がるからと子どもに与えないと、学習の機会を失い、将来にわたって好き嫌いが固定されてしまう恐れがあります。離乳期にベビーフードばかりを与えていた子どもに、好き嫌いが多いという報告もあるようです。

多様な食材をなるべく食べるに越したことはありません。子どもが嫌がったときも「まだ食べられるようになっていないだけ」と考え、好きな食べ物を増やしていくという気持ちで取り

組むと良いでしょう。食べなくても良いという気持ちで食卓のせておくと、何かの拍子にパクツと食べてくれることもあるものです。子どもが成長し、食べられるようになるのを待ってあげることが大切です。

「嫌い」を作ってしまった ない工夫を

子どもに好き嫌いがあるのは当たり前と書きましたが、小さい子どもの身体的な特徴を押さえおくことで、必要以上に苦手を作らずに済む場合があります。繊維質の強い野菜や硬い肉などは臼歯が生えるまでは上手にかみ切ることが難しいので、細かく刻んだり、やわらかく調理してあげるようにしましょう。料理の苦味や酸味は、単品では強く感じやすいので、他の食材と組み合わせたり煮込んだりすることで緩和できます。苦味や辛味などは、油とあえると和らぎますので、炒め物や揚げ物などにすると苦手な野菜も

食べやすいと思います。

大人から苦手な食べ物の話を聞いてみると、小さい頃の嫌な体験が関係していることが多いようです。子どもに初めての食べ物を与えるときには、なるべく品質の良いものをおいしく調理してあげるのが好き嫌いの予防になるかもしれません。

次回は野菜ジュースについて
の予定です。お楽しみに！

■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育book」（メタモル出版）、共著書に「各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと」（メタモル出版）、「謎解き超科学」（彩図社）、監修者として「子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！ やさいーズ」（オレンジページ）がある。

