



02-02-07 — 好き嫌い①:味覚の発達 —

最近の若いタレントの食レポは、「あつま〜い」・「甘〜い」を連発し、「**甘くておいしい!**」で終了。その他の味はレポートなし。“味覚音痴?”か“味覚の未発達?”それとも“言葉を知らないのか?”味には、「**甘味**」「**旨味**」「**塩味**」「**酸味**」「**苦味**」と**5つの基本の味**があります(「**辛味**」は味と違います)。

「**甘味**」:炭水化物(=“**エネルギー源**”)の存在を教える。:ご飯・パン・麺類など

「**旨味**」:アミノ酸(=“**たんぱく質**”)の存在を教える。:肉や魚など

「**塩味**」:塩などに含まれる“**ミネラル**”の存在を教える。

} **生きるために必要。**

その他、「**酸味**」は“**腐った物**”を教え、「**苦味**」は“**毒物**”を教える役割があります。／**危険回避**。

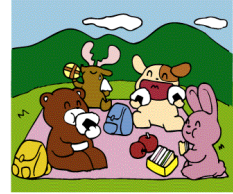
一方、口の中や舌や喉(のど)などには、「甘い」・「苦い」などの“**味を確認する場所**”があります。赤ちゃんも、口に入れた物は、“ここ”でチェックし“**脳**”に**伝え**、「必要なものか?」・「飲んで(食べて)も大丈夫か?」を**判断**します。その結果、“OK”なら飲み込み(=飲む・食べる)、“**ダメ**”なら“**べ〜**”と出すのです。

当然、生まれた時から飲んでいる**母乳**または**ミルク**は、『慣(な)れている(=安心)』⇒“**好き**”です。その他は『慣れていない(=警戒する)』⇒“**嫌い**”となります。これらを知った上で、離乳食の開始時は、『今は、少しずつ“**慣れ**させる(=“**安心**”を積み重ねる)時期“』と考えて、**お腹の空(す)いたタイミング**に“**焦(あせ)らず、ゆっくり**”、そして『**食べさせよう**』と**頑張らない**で、『**舐(な)めさせる(=ほんの少し⇒慣れさせる)**』程度から。さらに、口に入れたら、“**ほめ(=喜びを伝える)**”ながら、**無理せず**にお願いします。

同様に、『**苦味**』・『**酸味**』を感じる**野菜**(=ピーマンやほうれん草など)や**酸味の強い果物**などは、身を守るため拒否するのは当然です。しかし、最初は苦手とした味も何度か“**大丈夫**”の**経験**をすることで徐々に慣れて、“**ダメ!**”から“**嫌いでないみたい**”さらに“**好き**”へと**変化**します。この間は、『**この子ダメみたい!**』ではなく、“**まだ慣れてない味(=苦手)**”と言う事を理解して欲しいのです。少しずつ“**経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになる**”ことが“**味覚の発達**”となります。根気よく、無理せず。

02-02-08 — 好き嫌い②:嫌いをつくらないために—

食材を“**栄養**”としてカラダに入れるだけなら、細かくしたり、すりつぶしたりして他の食材と混ぜれば済むことです。しかし、これでは“**食事**”でなく“**餌(えさ)**”になってしまいます。また、“**会話**”もなく、一人でテレビを見ながらの**食事(=孤食)**も気を付けて下さい。



『**料理は、目で見て、舌で味わい、心で楽しむ。**』とも言われます。多くの素材を“**美味(おい)しい**”と感じ、家族などと会話をしながら、楽しく**偏(かたよ)らない食事**は、将来の“**健康の基礎**”となります。

一方、**物を食べている時(スマホ・TV 厳禁)**は、人間にとって一番“**心がリラックス**”している時です。家族と一緒に食卓を囲み、リラックスした状態での楽しい会話は、“**本音(ほんね/ =心を許し合う)の会話**”となります(=**団欒/だんらん**)。また、“**団欒**“は、こども達にとっては、“**将来の夢**”や“**心の幅を広げる**”大切な時間でもあり、将来、“**人生で最も大切な時間だった**”と懐かしく思いだされる時間でもあります。

子どもの**味覚**は、お母さん方(=**大人**)の**2倍も3倍も敏感**です(=**好き・嫌いがはっきりしている**)。そのため、子どもの頃“**キライ**”だったものが、大人になって食べてみたら、『あれ！意外と“**美味しい**”じゃない。』と気づくのは、**味覚が年齢と共に鈍感になり**、これまで“**キライ**”だったものが、“**嫌いじゃないかも？(⇒意外と美味しいかも！)**”と、感じるようになるためです。しかし、過去の“**いやな印象**”と一致した“**キライ**”は、「ず〜と」続くことも有るので、**食事の強要には気を付けましょう**。また、“**栄養バランス**”に影響するような**極端に多い“キライ”**は、**命の短縮**に繋(つな)がる場合も有るので気を付けて下さい。

更に、コンビニ弁当の売れ筋は、油や塩分が多く、ジュースやスナック菓子は糖分や塩分も多い。野菜嫌いで、**肉・にく・ニク**の食生活は、将来(=**40歳過ぎ**)の健康は大丈夫？ また、“**野菜がダメ**”なら、“**野菜ジュース**”を飲めば良い？ しかし、売っている“**野菜ジュース**”は、“**美味しく**”するために限られた材料を組み合わせています。“**季節・季節の新鮮な野菜**”とは**味・色・香り**や**見た目も食べた感じ(=食感)**も**違います**。子どものうちから“**食材本来の味**”や“**食感**”に慣れさせてください。“**将来の健康**”のために。