



味覚とは？～なぜ好き嫌いは出てくるの？

食べ物の好き嫌いは、味覚が発達し、自己主張が強くなる1歳ぐらいから始まると言われています。「うちの子はピーマンが苦手」「うちはニンジンがどうしても食べられない」など、お子さまの食べ物の好き嫌いで悩んでいる保護者の方は多いのではないのでしょうか。今回はその好き嫌いがなぜ出てくるのか、そしてどのように向き合っていったら良いかをお話したいと思います。



《好き嫌いが出てくる理由》 遺伝子的要素と環境的要素

お子さまだけでなく、保護者の皆さんの中にも一つ二つは、苦手な食べ物があるという方はいらっしゃると思います。匂いが嫌い、味が嫌い、見た目が嫌いなど、その理由は様々です。生理学的には、食べ物の好き嫌いが起こる原因は、遺伝的要素と環境的要素があると言われています。

まず、**遺伝的要素**からご説明しましょう。人間は食べ物を食べた時、その食べ物に含まれる化学物質の一部を、舌にある味蕾（みらい）という器官で感知しています。この時に人間は食べ物の味を感じます。これが「味覚」です。味覚には、**甘味・塩味・酸味・苦味・うま味**の5つの種類のシグナルがあり、これを“**基本五味**”と言います。わたしたちが食べ物の「おいしさ」を決定する中心となる要素としての役割を持ち、我々にその食材が有益なものか、有害なものであるかを伝えるシグナルだと言えるのです。



- ◎甘味 エネルギー源のシグナル
- ◎塩味 ミネラルのシグナル
- ◎酸味 腐ったものや未熟なもののシグナル
- ◎苦味 毒のシグナル
- ◎うま味 タンパク質のシグナル



甘味・塩味・うま味は、わたしたち人間が生きていくために必要不可欠な栄養素であるもののシグナルであり、人間は自然とその食べ物を好んで食べるようになっているのです。一方、**苦味**や**酸味**は、毒物や腐敗物など身体に悪そうなものを判別するためのシグナルだと考えられています。つまり、お子さまが甘いケーキや塩味の強いフライドポテトを好み、苦みの強いピーマンや酸味の強い酢の物を嫌うのは、本能的なものだと言えるのです。

次にもう1つの理由とされる**環境的要素**をご説明します。環境的な要素、つまりどんな食事をするかによって、後天的に好き嫌いが起こるのです。生後直後の赤ちゃんは母乳やミルクを飲み元気に育ちますが、成長に伴い不足する栄養素を補うために、離乳食を食べ、徐々に大人の食事に慣れさせていく必要があります。しかし、母乳やミルクしか飲んでいなかった赤ちゃんにとって、新しい食べ物に挑戦することは、不安や恐怖を伴います。それを心理学では「ネオフォビア」（新規恐怖）と言います。もし、新しい食べ物を食べたときに、お腹が痛くなったり下痢をしたりすると、二度とその食べ物を食べたくなくなってしまうのです（味覚嫌悪学習）。逆に、その食べ物を食べたとき、元気になったり、満足感が得られたりすると、その食べ物への嗜好が増す（味覚嗜好学習）ことが実証されています。これらによって好き嫌いが出てくるのです。

《苦手もこれで克服？》

お子さまの健康を考え、好き嫌いをなく色々な食べ物を食べてほしいと願う保護者の方は多いと思います。最近の研究では、小さいころから色々な食べ物の経験が豊富な子どもほど、新しい味への許容度が高いことがわかってきています。子どものタイプによって、好き嫌いを減らす効果的な方法は異なります。絶対に克服させなければと気構えるのではなく、楽しみながら以下の方法を試してみてください。

● 苦手な食べ物との接触頻度を増やす

本人が食べられなくても、その食べ物に触れたり人が美味しそうに食べる様子を見たりする機会などが増えると次第に嫌悪の度合いが薄れていきます。

● ささまざまな味を経験させる

好きな食べ物だけでなく、色々な味に触れることで好みも変わっていき、苦手な食べ物を克服するきっかけにつながります。

● 食べさせ方を工夫する

友達と一緒に食べることで嫌いな野菜が食べられるようになったり、自分で収穫することによって食べられるようになったりすることがあります。「食べるって楽しい！」と思えるような経験もとても大切です。



苦手克服法をご紹介しましたが、ある程度の好き嫌いや偏食をしても問題なく成長できますので、気にし過ぎて保護者の皆様の負担にならないようにしてください。まずは、楽しい食事の時間が1番です。焦らずゆっくり見守ってあげたいですね。