

## 子どもの味覚

子どもの食べ物の好き嫌いは多いもの。食事の時に困っておられる方も多いのではないのでしょうか？

好き嫌いが起こる理由には子ども特有の味覚のメカニズムが関係していると言われています。

私達の舌には味蕾（みらい）という味を感じるセンサーがついています。

味蕾は子どもの時に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じる事が出来ます。

しかし、ある時期を過ぎると減少し、40代頃には子どもの時よりも約3分の1に減ってしまいます。

つまり、子どもの方が大人よりも味覚に敏感なのです。

基本味（甘味・塩味・酸味・旨味・苦味）のうち、「甘味・塩味・旨味」は人間が生きていくうえで不可欠な栄養素のエネルギー・ミネラル・たんぱく質を見抜くシグナルとなるもので、本能的に好む味と言われています。

反対に「苦味・酸味」は毒物や腐敗物などを見抜くシグナルであると言われてるので、経験によって好んでいく味といえます。

好き嫌いの要因として、味覚のメカニズムもありますが、食経験の少なさもひとつの要因です。

「食べた事のない味、食べられない味」＝「嫌い」と判断してしまい好き嫌いが起こっているのです。

繰り返し、多くの味覚を経験する事によって、「なじみのある味」＝「好き」に変化させる事が、好き嫌いの克服ポイントかもしれません。

しかし、「好き嫌いをなくししたい！」と無理に食べさせては逆効果です！

「食べた事のない味」を口にする事は、とても勇気のいる事です。少しずつお子さまの様子や量を見ながら進めていくと良いでしょう！