



給食だより



子供の味覚メカニズム



○味覚センサーは大人の3倍！



私たちの舌には味蕾（みらい）という味を感じるセンサーがついています。味蕾は子ども時代に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じることができますが、ある時期を過ぎると減少し、30～40代頃には子ども時代の約3分の1まで減ってしまいます。つまり、子どもの方が大人よりも味覚に敏感であると言えます。

○子供が甘いものを好む理由・・・



★5つの基本味

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	腐敗したもののシグナル
うま味	たんぱく質（アミノ酸）のシグナル
苦味	毒のシグナル



5つの基本味のうち、【甘味・塩味・うま味】は人間が生きていく上で不可欠な栄養素、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、本能的に好む味とされています。母乳にもこの3つの成分が含まれています。

【苦味・酸味】は本能的に好む味とは異なり、経験によって好んでいく味といえます。

○好き嫌い克服の基本は多くの“食体験”

好き嫌いが起こる要因として、“食経験”の少なさもひとつの要因。

「食べたことない味、食べられない味」＝「嫌い」と判断してしまいがちです。繰り返し多くの味覚を経験することで、「なじみのある味」＝「好き！」に変化させることが、好き嫌い克服のポイントです！