



しらゆり食育&栄養通信 10月

～味覚を育てよう～

離乳期～幼児期は味覚レッスン期

☆基本の味は5つ

うま味

塩味

甘味



「甘味」「塩味」「旨味」はたんぱく質を構成するアミノ酸やナトリウムなど生きていく上で必要なエネルギー源となる栄養素なので好意的に摂取する傾向があります。



苦味

酸味



「苦味＝毒を含む危険な食べ物」

「酸味＝腐敗した危険な食べ物」と認識する

本能があるため、乳幼児はこの2つが苦手です。



☆味覚を育てるためのポイント

- ・旬の食材を取り入れながら、基本の5つの味をバランスよく経験する

→旬の食材は香り・食感・栄養価も高く、味覚形成に最適

- ・五感をフルに使う

→味覚は口の中だけで感じるものではなく、見た目・食感・音・香りなどの複数の感覚が連動して生まれます

- ・薄味を心掛ける

→濃い味に慣れさせない様に薄味を心掛ける(だしを使ってうま味をだす)

👁️ 視覚

食べものの色、つや、姿、形、盛りつけを目で見て味わう。

色とりどりの野菜と一緒に盛り付ける



👂 触覚・聴覚

硬さや温度を感じる。噛みごたえ、粘度、噛んだ時の音も美味しさに関係する。

カリカリした音を楽しみながら、食感と音の楽しさを意識する



👃 嗅覚

香りや匂いは美味しさを識別する決め手となり食欲をわかせる要因にもなる。

カレーの香りを嗅ぎ、おいと味のつながりを知る



👅 味覚

5つの基本味とその他辛味は痛い、渋み・えぐみはしびれるような刺激とを感じる。

これどんな味かな？と味覚と言葉の結びつきを深める



乳幼児期にさまざまな食材や味に触れることで、味覚の幅を広げ、栄養バランスの取れた食事を選ぶ力が育れます。味覚の発達のピークは3歳頃と考えられており、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になります。健康的な食習慣の基礎を築くことは将来的な健康を支えるための大切なステップです。

できるだけ自然な味に触れ、五感をフルに使い、味覚を豊かにしてあげましょう。

