



# 食育ひろば



6月は国や地方公共団体、関係団体などが協力して食育推進運動を進める「食育月間」でもあります。私たちの「食」をこの機会に見直してみましょう。

## 豊かな味覚形成は乳幼児期から

😊 5つの基本的味覚 😊

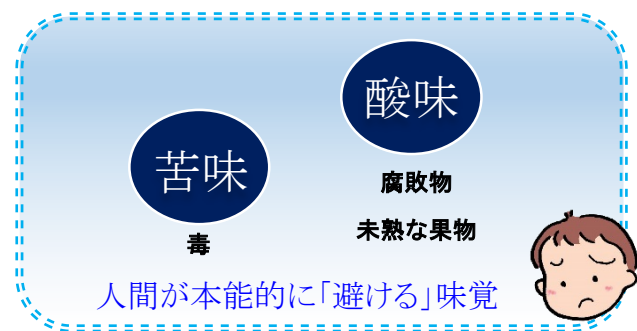


**甘味**  
エネルギー源

**旨味**  
たんぱく質

**塩味**  
ミネラル

人間が本能的に「好む」味覚




**苦味**  
毒

**酸味**  
腐敗物  
未熟な果物

人間が本能的に「避ける」味覚

味覚は味蕾（みらい）で受容され、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに急速に減り始めます。成人の味蕾は乳幼児期の半分とも言われており、子どもの方が味に敏感で好き嫌いが多いのは、味蕾が多いことが原因の一つと考えられています。\*「味蕾」とは、主に舌にある味覚の受容器です。幼児期にいろいろな味を覚えて、味蕾細胞を発達させることで複雑な味もわかるようになります。

子どもが今まで食べていたものを口から吐き出したり、食べなくなったりしたときは、微妙な味の違いがわかりつつあるとき。成長のしるし  
♡  
(2~3歳)



『いろいろな食材を食べる経験』を通して、脳が味覚の情報を蓄積し、好き嫌いや食べ物に対するイメージが完成していく。

乳幼児に**濃い甘味・旨味・塩味**に慣れさせることは、正常な味覚と健全な脳の発達を損ねる**可能性があります！**



**濃い甘味とは？**  
お菓子やジュース・コーラなどの清涼飲料水

**濃い旨味とは？**  
ファーストフード・スナック菓子・カップ麺など

**濃い塩味とは？**  
スナック菓子・フライドポテト・カップ麺など

味覚は10歳頃までに完成すると言われています。薄味を大切に、食材本来の味をたくさん体験させて、子どもの味覚と脳を発達させましょう！