




食育だより

離乳食


いろいろな味を覚える

赤ちゃんは味覚が敏感です。母乳やミルクは慣れ親しんだ味で好みますが、離乳食が始まり、柑橘類の酸味や野菜の苦味は、慣れていないこともあって本能的に嫌がります。「食べても大丈夫」、「体に必要」と認識すれば食べられるようになります。食べる経験を重ねることで、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」と5つの基本の味を覚えていきます。


体にとって必要な食べ物として認識



甘味
エネルギー源の存在を伝達




うま味
たんぱく質の存在を伝達




塩味
ミネラルの存在を伝達

体を守るために避ける食べ物として認識



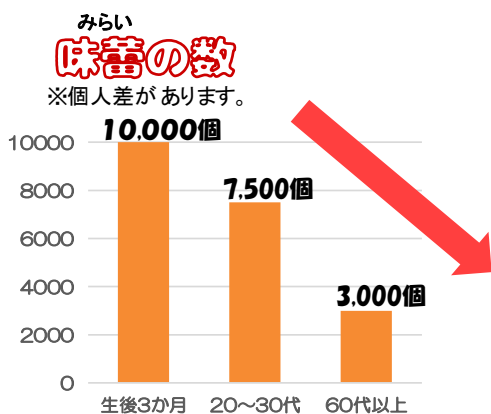
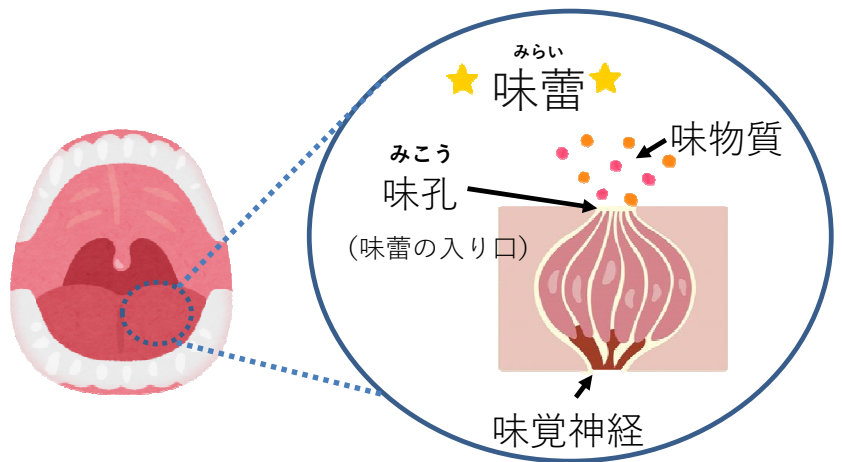
酸味
腐敗物の存在を伝達



苦味
毒物の存在を伝達

素材の味について

舌の表面には、「味蕾（みらい）」と呼ばれるブツブツとした器官があります。味蕾で味をキャッチすると、味覚神経を通じて脳に信号が送られ、味を感知します。味蕾を拡大するとたまねぎのような形をしていて、1つ1つがいろいろな味を感じることが出来ます。



生まれたばかりの赤ちゃんの味蕾は、約10,000個もあります。味蕾の数は加齢とともに減少し、成人になると約7,500個、高齢になると約3,000個になると言われています。

赤ちゃんの味覚は、とても敏感ですので素材の味がわかるうす味でいろいろな味を体験し、味覚を発達させましょう。

好き嫌いについて



離乳食が始まると、赤ちゃんはさまざまな味を経験していきます。その時、味だけでなく舌ざわりや食感、見た目や匂い、温度など五感を使って食べ物を感じ、美味しさを学んでいきます。

赤ちゃんが離乳食を食べない時は、味が気に入らないからだけではありません。食材の大きさを変えてみたり（小さすぎても食べにくくなります!）、硬さをかえてみたり、変化をつけることで、興味を持ったり食欲が出ることがあります。好き嫌いは【成長の証】でもあるので、ゆっくり見守っていきましょう。

