

Wellness & Medical Care

子どもの「食育」を考える 5



発酵食品で子どもの味覚を育てよう

食事の際、子どもに「どんな味がする？」と聞いてみてください。思った言葉が返ってくるでしょうか？

味は、おいしさに関わる大きな因子の一つです。ヒトが食べ物に含まれる化学物質を味覚で解析して、飲み込むべきか吐き出すべきかを判断するための重要な情報です。味覚が機能することで、われわれは体に害があるかないかを正しく判断できるのです。

ところが近年、子どもの味覚が正しく機能していない可能性が指摘されています。小中学生を対象に味覚調査を行ったところ、3割の子どもが甘味、酸味、塩味、苦味のいずれかの味を正しく答えられなかったというのです。

特に低学年の小学生に味覚能力の低さがみられるのですが、この年齢では味覚が十分に発達していない可能性があります。この頃は脳の発達が盛んな時期ですから、十分な栄養をとらなければならぬのはもちろん、味覚を正しく覚えるためにも重要な時期といえます。生物の本能として、甘い味は好み、苦い味は忌避します。甘味は

糖類などエネルギー源の、苦味は毒物などの存在を感知するシグナルとして働くからです。

生後すでに味覚は機能しており、本能的な味応答を示しますが、成長とともに個々人の嗜好性が形成されていきます。この過程で幅広い食経験を得ていないと、本能にまかせて酸味や苦味を避けて、甘いものや塩味のものばかり食べ続けることになってしまい、やがて味付けは濃い方へとエスカレートしていきます。濃い味付けに慣れてしまうと、味覚感度が低下して味の誤認を引き起こし、正しい食物選択ができなくなってしまうのです。そのため、味覚を育てる「食育」が必要です。

微生物の働きで生じる複雑な味を持つ発酵食品は、幅広い味覚経験を助けるといわれます。

発酵食品のおいしさに含まれる複雑な味は、健康に有益な物質のシグナルなのですが、本能で好む味ではないので、大人が教えてあげる必要があります。

醤油、味噌汁、漬物など、発酵食品は家庭の味でもあります。子どもの頃のおいしい記憶は、正しい味覚を育てるのに大切なものなのです。



東京農業大学応用生物科学部
醸造科学科教授

前橋健二 先生

東京農業大学応用生物科学部醸造科学科准教授を経て、2016年10月より同学応用生物科学部醸造科学科教授。

東京農業大学

総合農学の観点からSDGsの課題解決に貢献する国内外のあらゆる教育・研究を展開。地球の豊かな未来に貢献できる人材を育成している。

<https://www.nodai.ac.jp/>

情報誌 Mi-S-MO 12月号 に掲載されています

