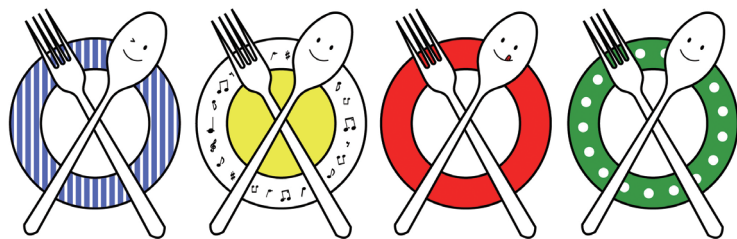


# 楽しい食卓が 食のバリエーションを増やします

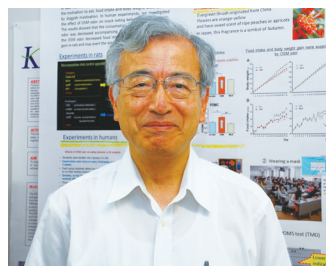


子どもたちはもちろん、私たち大人も生き生きと暮らすためには、何よりも「食」が重要です。ところが近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、健康を取り巻く問題が取り沙汰され、教育現場でも、「食育」が取り上げられるようになりました。そこで、今月は脳科学の見地から味覚について研究をされている山本隆先生に、偏った栄養の摂取にならないよう、どうすれば好き嫌いなく食べられるようになるのか、おいしさとはなんなのかなどについてお話を伺いました。

## 脳と体が求めるおいしさ

私たちは生きていくために、栄養素やエネルギー源など消耗したものを外部から補充しなくてはなりません。そのもつとも基本的な行動が食べるということです。そして、その不足したものを生きていくために必要なものを摂取したとき「おいしい」という快感を得ます。たとえば、汗をかいたあとのコップ一杯の水や塩気の食べ物、運動したあとに甘いものを食べたときのおいしさは格別です。つまり、体が求めるものを補充したときはおいしいのです。

人は食べ物を口にしたとき、食感、温度、においや味などを複合的にとらえて、快いと判断すると「おいしい」と感じます。特に味覚においては、「甘味・塩味・うま味・酸味・苦味」の5つに反応し、体に有用なものと有害なものを選別しているといわれています。甘味を感じているときは、体に必要なエネルギー源を、塩味はミネラル、うま味はグルタミン酸の味でタンパク質を摂取しているのだという信号を、また、酸味はクエン酸の場合には



山本 隆（やまもと・たかし）先生

畿央大学大学院健康科学研究科教授、健康科学部健康栄養学科教授、大阪大学名誉教授。大阪大学歯学部卒業、同大学院博士課程修了、歯学博士。同大学歯学部助教授等を経て1991年同大学院人間科学研究科教授。2007年大阪大学名誉教授、2008年より現職。専門は生理学、神経科学、味覚生理学、食行動の脳科学。日本味と匂学会前会長。著書に「ヒトは脳から太る」（青春新書）、「美味の構造」（講談社）などがある。

代謝促進の情報、腐って乳酸発酵した場合は腐敗物の信号、苦味は毒物であるという警告信号を送っていると考えられています。これらは遺伝情報に組み込まれているので、生まれてすぐの赤ちゃんでも口に甘い水溶液を入れるとこやかな表情を浮かべます。

### 味覚の発達

おいしさは、獲得時期により3つに分けて考えることができます。生まれつき感じるおいしさ、物心がつくまでに獲得したおいしさ、そして物心がついてから獲得したおいしさです。生まれつき感じるおいしさは、先にお話ししました本能的なおいしさといえるものです。体が常に必要とする砂糖や油脂などのエネルギー源、タンパク質の構成要素であるグルタミン酸、体液の成分として重要なナトリウムイオンなどのミネラル類などをおいしく感じます。

次に物心がつくまでに体感したおいしさというものは、幼い頃から何度も繰り返し食べ、経験を重ねることで、無意識のうちに実感したおいしさです。魚好きの親からは自然に魚好きの子が育ちます。経験と学習によるのですが、無意識のうちに獲得します。物心がついたときに食べ慣れていたものは、違和感なく、いつまでもおいしく食べられるものです。

そして最後に物心がついてから獲得したおいしさは、経験や学習、情報、加齢による生理機能の変化によって獲得したおいしさのことです。苦手だったけれど大人になって好きになったものがありますよね。

### 食べ物の好き嫌い

物心がついてからは、味覚の学習を繰り返しながら、だいたい10歳頃までに、その子の食べ物の好き嫌いが決まります。食べ物の味やおいしさの感覚と摂取後の快感(おいしい)、不快感(まずい)の結びつきで生まれます。経験を通じて好き嫌いを決めていくことを学習といい、嫌悪学習と嗜好学習があります。味覚嫌悪学習というのは、あるものを食べて気分が悪くなりその食べ物が嫌いになったという、味覚と不快感が結びついた学習です。これを食べではいけないという、本能的に身体を守ろうとする学習ですから、一回経験すると嫌いになってしまいます。

味覚嗜好学習というのは、食べたときに快感が伴う学習です。まわりの雰囲気によかったとか、好きな人と食べたとか、味覚以外にも快感を覚えた体験をすると、それがお気に入りになり食べ物になります。これは、何回か経験していくことで、より高まっていく学習です。ですから、10歳頃までにいろいろな食べ物をひととおり経験し、たくさんのお嗜好学習の中で、食のバリエーションを増やしてあげてください。ちなみに、好き嫌いは遺伝的なものではありません。環境的なものだとはいえるでしょう。おうちの方が嫌いな食べ物は食卓にはなかなか上がりませんよね。

### 好き嫌いを減らすには

ここまでのお話でうちの子は10歳過ぎていくからダメだ、と思われませんか。心配しな

いでください。子どものときには苦手だったものが大人になって好きになった、という経験をお持ちの方もいらっしゃると思います。味覚の学習は何歳になってもできます。

たとえば、ピーマンは苦いだけの食べ物ではないはずですが、苦味が入っているので、子どもは苦くていやだということになります。あるいは、くさみやアクといった食材のおいしくない要素が残っていて、それを嫌ったのかもしれない。そういうときに、子どもが受け入れにくい要素を調理で隠すといった工夫をしてください。その際、一度嫌がったからとやめるのではなく、何度か繰り返しほしめるのです。

おうちの方がおいしそうに食べて見せるのも効果的です。繰り返しうちにしせんと食べられるようになります。食べられたときは、必ず褒めてあげてください。叱ったり、無理強いしたりはしないでください。

さらに食事を楽しむためには空腹感が大事です。お腹が空いていなければおいしいもの前は空腹でいることです。そのためにはダラダラ食いをさせない、食事のリズムにメリハリをつける、といったことも必要です。ほかにも一緒に調理をしたり、家庭菜園をしたりするのもおすすめです。楽しい環境でおいしいものなら子どもも喜んで食べます。ぜひ、おいしい料理を家族みんなで食べる環境をたくさん作ってほしいと思います。