



“好き嫌い”どう向き合う？

「好き嫌いが多くて栄養バランスが心配…」という保護者からの声はよく聞かれます。国の調査によると「好き嫌い」は子どもの食事に関する困りごとで上位3位に入っており、たくさんの保護者の悩みの種となっているようです。今回は、そんな「好き嫌い」についてお伝えします。

出典：厚生労働省「平成 27 年度乳幼児栄養調査」

「好き嫌い」は成長の証

好き嫌いや食べむらが出てくるということは、成長とともに食べ物の味や形の違いが分かるようになったということでもあるので、自然なことです。また、自我の発達により好き嫌いもしっかり表現するようになります。ここでは子どもが苦手な傾向にあるものを紹介します。

味覚によるもの

人間を含め動物は、
甘味＝エネルギー源として
受け入れやすいことに対して、
酸味＝腐敗、苦味＝毒として認識し、
本能的に拒否するメカニズムが備わって
います。そのため、野菜の苦味や果物の
酸味を感じ取って嫌がる場合があります。



食感や食べづらさによるもの

奥歯が生えそろっていない幼児には、
苦手な食感や食べづらいものがあります。

- ・ペラペラしたもの
→葉物野菜やわかめ、トマトの皮など
- ・噛みつぶしづらいもの
→きのこや肉、こんにゃくなど
- ・パサパサしたもの
→魚の身やさつまいもなど



見慣れないものなど、 心理的なもの

見慣れない新しい食べ物を食べるときは
警戒心や不安感、怖いという気持ちから
「食わず嫌い」に繋がりがやすいです。
そのため、好き嫌いを心配して
無理に食べさせようとすると、
嫌な体験として記憶してしまい
食べないことがあります。



食べるときの 工程によるもの

スプーンや箸などの食具で
食べづらいものや、
すいかや魚のような食べるときに
種や骨を除くといった手間がかかる
ものは、面倒で嫌がる場合があります。



好き嫌いといっても、その食べ物が嫌いな理由はさまざまです。
まずは、子どもがなぜその食材を嫌いなのか理解してあげることが大切です。



楽しく食べよう! 食事の工夫

言葉の発達と同じように、いろいろな食べ物と出会って学習することで少しずつ食べられるようになっていきます。ここでは、苦手なものも楽しく食べられるようになるヒントを紹介します。食べる過程を大切に、時間をかけて焦らずゆっくりと進めましょう。

みんなで楽しく食べる

家族がおいしそうに食べ物に向き合うことで、苦手なものや、初めて食べるものにも興味を持ちやすくなります。「食べてみようかな」と思うきっかけを作るためには、周囲が楽しく食事をする 것도大切です。



声掛けや食材に触れることで、食に興味を持たせる

食に興味を持つためには、食に関するさまざまな経験が大切です。「どんな音がするかな」「どんな味がするかな」など声掛けをして、食べてみたくなる気持ちを引き出しましょう。

食べものが出てくる絵本を読んだり、買い物や味見などのようなお手伝いをしたり、豆苗やミニトマトなどを家庭で育てたり、実際に食材に触れてみることで食への好奇心が育まれます。お手伝いをしてくれたときには「ありがとう」と伝えることで、意欲的な気持ちも芽生えます。

加熱する

生野菜が苦手な子どもは多いですが、加熱することで量が減り、甘みも増すのでおすすめです。他にも茹でたり蒸したりすると柔らかく仕上がり、食べやすくなります。

また、以下のような工夫でも苦手な味を和らげることができます。

- ・ピーマンや小松菜など苦みが強いもの
→切って水にさらし、下茹でをする
- ・トマトやりんご、お酢など酸味が強いもの
→量を減らして風味程度にする、
加熱をして酸味をとばす



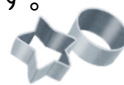
好きな味付けにする

カレー風味やケチャップ、マヨネーズなどの味付けにすると、苦手な食材も食べやすくなります。

切る形を変えてみる

噛みつぶしづらい肉や苦手な野菜は小さめに切ってあげましょう。型抜きで見た目を変えてみても楽しいです。

また、ミニトマトやぶどうなど丸いものは、喉に詰まらせないように1/4にカットしましょう。



子どもの味覚は経験で鍛えられ、成長していく中で好みが変わってきます。もし食べ物を口から出してしまったことがあったら「今は味覚を通して、食べても大丈夫か確認している」と捉えてみましょう。

食べないからといって食卓からなくさず繰り返し出すことで、徐々に新しい食べ物や苦手な食べ物に興味を持つ一歩になればと思います。

【出典】

東京都生涯学習情報HP：「乳幼児期からの食」 日本歯科医学会：「小児の口腔機能発達評価マニュアル」
令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」：「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」



11月～2月はノロウイルスによる食中毒が増えやすくなる時期です。厚生労働省によるとノロウイルスを原因とした食中毒患者数は、年間の食中毒患者数全体のうち約半分を占めています。ご家庭では手洗いを徹底できるように声掛けをしましょう。特に調理前・食事前・トイレの後は石けんを使ってよく洗い、流水でしっかりとすすぎましょう。 栄養士☺

