

6



うちの子、酸っぱいものが
苦手なだけで…

子どもの好きな味と、嫌いな味

好まれる「甘味」「旨味」「塩味」

ヒトの体は、生きていくために必要な栄養素である糖質やたんぱく質、ミネラルを摂取するため、それらの栄養素を多く含む食品に特徴的な「甘味」「うま味」「塩味」を「おいしい」と判断するようになってきています。ですが、子どもが欲しがると勝手に与えてしまうと、気が付かないうちに、濃い味を好むようになります。時には、大人がセーブしてあげることも大切です。(大人自身も、「砂糖」や「塩」、とりすぎていませんか?)

嫌がられる「酸味」や「苦味」

酸味や苦味は、「腐っているかも」「毒かも」のサインでもあるため、本能的に嫌うことが多い味です。食べられるようになるには、食べても大丈夫、という経験を積み重ねる必要があります。そのためには、少量から試してみることがオススメです。

7



苦手なメニューは
出さなくていい?



「好き」になるためには「経験」も必要

子どもは、自分の命を守るため、初めて見たものに恐怖を感じる性質があります。これは「食べても大丈夫」という経験を積み重ねることで、和らいていきます。そのためには、子どもが苦手なものを出すことをやめず、慣れる機会をつくりましょう。大人も一緒に食べて、安心・安全を伝えることも大切です。

ただし、「無理やり食べさせられた」などといった嫌な経験の積み重ねは、かえって「苦手」につながることも。「みんなで食べた楽しかった」「自分で育てた(選んだ)野菜は美味しかった」などというように、良い経験が増えると、好きなものも増えていきます。



「たのしい」「うれしい」といった経験を積み重ねることが、ポイント



西保健センター「食育・栄養情報」については、
こちらをご覧ください。



札幌市西区保健福祉部健康・子ども課
〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目(西保健センター)3階
TEL: (011) 621-4241



～子どもも大人も～

味覚を育てよう!

おいしい料理が手軽に食べられる現代社会。
知らず知らずのうちに、味が濃いもの、
油が多いものに慣れてしまい、
味の違いに気が付きにくくなっていることも。
健康でい続けるためには、
味の違いがわかる味覚を育てることが
大切です。



1

子どもの味覚

子どもの味付けは、大人よりも薄味を基本とすることが大切です。子どもの味覚は、大人よりも敏感なため、薄味でも味を感じることができます。母乳やミルクで育った赤ちゃんが初めて食べる離乳食。初期の頃は味付けをしますが、赤ちゃんは十分に味を感じています。早い時期から濃い味を知ると、薄味のものを受け入れることが難しくなり、どんどん濃い味に慣れてしまいます。

また、早い時期から濃い味に慣れてしまうと、未発達な内臓へ負担をかけてしまいます。

2

大人の味覚



年齢を重ねるごとに、味に対する感覚が低下し、より濃い味でないと満足感を得られなくなります。濃い味付けに慣れてしまうと…

食塩、糖質、脂質の摂取量が多くなり、内臓に負担がかかります。



がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まる

子どもも大人も、みんな一緒に!味覚が育つ、食生活を!

3

味覚を育てるために



塩を減らしても美味しくなる調理ポイント

うまみを活用

昆布、かつお節、きのこ類、トマトなどの「うまみ」を多く含んだ食品や、「だし」を上手に利用することで、料理に使う「塩」を減らすことができます。

調味料は表面に

調味料が舌にすぐ触れるため、味を感じやすくなります。「かける」より「つける」、「まぜこむ」より「まぶす」ことで、調味料を減らすことができます。

風味や香ばしさをプラス

ごまやかつお節、焼きのりなどの風味豊かな食材を足すことで、薄味でも美味しくいただくことができます。また、焼き目をつける、揚げるなどの調理方法は、香ばしさが増し、食感にも良いアクセントが生まれます。

空腹で食事を迎える

「空腹は最高の調味料」という言葉があるように、美味しく食事を楽しむためには、空腹で食事を迎えることも大事なポイントです。



よくかむこと、歯と口のケア

食べ物から唾液中に溶け出した味物質は、舌にある味蕾の味細胞に結合することで、私たちは味を認識することができます。よくかんで唾液を充分に分泌させることで、味を存分に感じることができます。よくかめる歯を維持するためには、歯みがきや定期的な歯科健診を受けることで、歯と口をケアすることも大切です。

ここに注意!

隠れた塩に注意

加工品に含まれている塩に注意しましょう。しょっぱいと感じなくても、食材自体にナトリウムや塩が含まれていることも。栄養成分表示を確認し、使う量に注意しましょう。



栄養成分表示 1枚当たり

エネルギー	●kcal
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
食塩相当量	●g

	食塩相当量
食パン(6枚切り1枚)	0.7g(しょうゆ小さじ1杯程度)
ウインナー(1本)	0.3g(しょうゆ小さじ1/3杯程度)

(食品成分表2022より)

4

レシピ (札幌市保育所給食基準献立よりご紹介♪)

豆乳味噌汁

材料(幼児 6人分)

キャベツ	3枚(120g)
油揚げ	1/2枚(15g)
味噌	大さじ1と1/2(27g)
無調整豆乳	120ml
煮干し(だし用)	15g
水(だし用)	600ml

作り方

- ①キャベツは長さ2~3cm程度の太めの干切り、油揚げは油抜きし、長さ2cm程度の短冊に切る。
- ②だし汁で①を煮る。
- ③②が煮えたら、味噌を入れてから豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。



子ども向けの味付けの目安にもなります。計量して、作ってみましょう!

<1人当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
32kcal	2.3g	1.7g	0.7g

3色和え

材料(幼児 5人分)

小松菜	100g(1/3束)
もやし	70g
ホールコーン	30g
削りかつお節	2.5g
醤油	5g(小さじ1弱)

作り方

- ①小松菜は2cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水を切る。
- ②もやしは2cm程度の長さに切り、水から茹で、冷水にとり、水を切る。
- ③盛り付け直前に①②と汁気を切ったホールコーンを合わせ、かつお節と醤油で和える。



かつお節で風味よく♪

<1人当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13kcal	1.2g	0.2g	0.2g

その他、保育園のレシピについては、こちらをご覧ください → (札幌市子ども未来局子育て支援課ホームページ)



5

1日当たりの目標量(食塩相当量)



	男性	女性
1~2歳	3g未満	3g未満
3~5歳	3.5g未満	3.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版より)