



# 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」の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

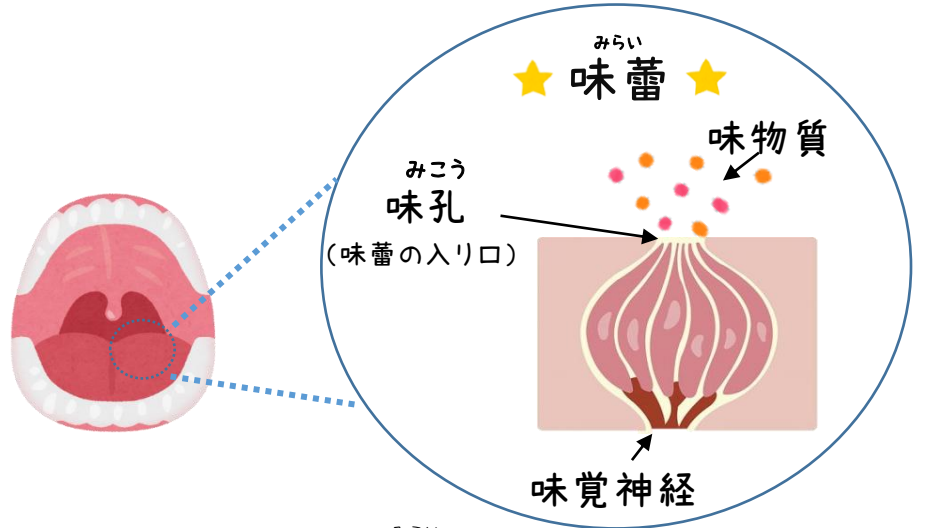
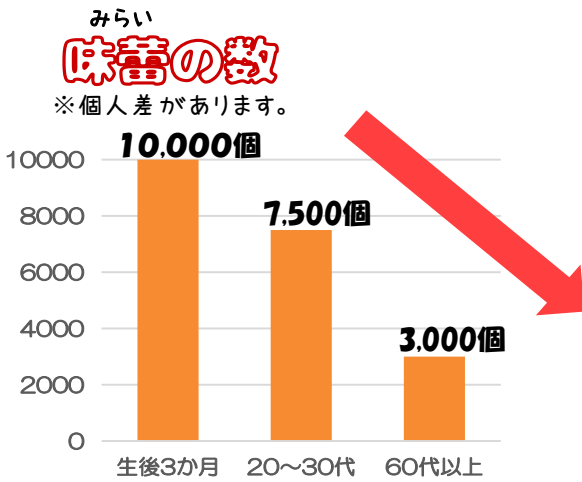
**体を守るために避ける食べ物として認識**

**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なくありません。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場合があります。



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。