

子どもの好き嫌いについて

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたことがあります。家庭では「必要な栄養が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強要したり、制限してしまうこともあるようです。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対応法」についてお伝えします。

★好き嫌いの理由と対応法

1・生まれながらの「好き嫌い」

【理由】

人には、もともと好きな味と苦手な味があります。生後間もない赤ちゃんの口に、味溶液を与えた研究では、甘味溶液では表情がほほえんでいるように見え、酸味溶液では、口をつぼめ、苦味溶液では口を開けて吐き出そうとしています。これは、人間を含む、雑食性動物に共通する本能。甘味は生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は、自ら避けて健康を守ろうとしているのです。Steiner, J.E. Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food related chemical stimuli, MD, USA, 1977



口に入れる前



甘味溶液
エネルギー源として受け入れる



酸味溶液
腐敗した食べ物と感じる



苦味溶液
神経に作用する毒など
人体に害を及ぼすものとして認識

【対応法】

繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるようになり、その安心が嗜好性を生んで、食べるできるようになります。繰り返しの練習が大切です。

2・初めての食べ物は「怖い」から「嫌」

【理由】

自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。6歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、子どものなかには、なかなか新しいものを食べることができない子がいます。

【対応法】

新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、2歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいので、「無理強い」はせずに、おおらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。



乳児の時弱い



2~6歳がピーク



個人差

3・気分が悪い体験をしたから「嫌」

【理由】

人には、「一度食べて、気分が悪くなった食べ物は、自分の体に害を及ぼすから食べない方がよい！」と、本能的に避ける防御反応が備わっています。食べ物を口にした時の味(条件反応)を経験した後で、嘔吐などの気持ち悪さや、頭痛や腹痛などの痛み(無条件反応)が起こると、食べ物と嫌な反応が脳で自動的に結びつき、その後、不快な反応を伴った食べ物を、極端に嫌うようになります。人の好き嫌いの多くは、これが原因だと言われています。



- ・12時間以内に食べた物と自動的に結びつく
- ・一度の経験で嫌になる
- ・気分の悪さは風味と結びついている

【対応法】

特定の食べ物を嫌いになった時には、風味を抑えた「料理・調理法」から練習をしましょう。例えば、魚を食べた後で嘔吐してしまった場合に、魚の風味が強い「煮魚」ではなく、油を使った「フライ」にするなど。焦らずに、魚をおいしく食べることができるよう工夫しましょう。

4・食べにくいから「嫌」

【理由】

食べる機能が十分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。食材そのものではなく、「大きすぎる」、「固すぎる」、「薄すぎる」など、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくさが、好き嫌いの原因になっていることがあります。

【対応法】

苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理するなど、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理をしてあげましょう。しっかり口を閉じて、噛むことができているかを観察しながら調理の工夫をしましょう。



★間違った「好き嫌い対策」

1・無理強いすること・制止すること

食事は、楽しく食べることが何よりも大切です。好き嫌いを心配して無理強いすることは逆効果。食べ物と「嫌な体験」が結びついて、さらに好き嫌いを助長します。また、反対に「食べてはダメ！」という制止もよくありません。子どもが偏った食べ方や、好きな物ばかりを食べる時期があったとしても、言葉で制止するのではなく、調理や盛り付け方の工夫で、食の幅が広がるように工夫をしましょう。

2・好きな物だけを与えること

人には、生命維持のために高栄養を求める嗜好があり、特に、「油脂」「砂糖」を好む傾向があります。好き嫌いが多い時期には、子どもが食べたがるものを与えがちですが、偏った食べ方は、いろいろな味を体験する機会を奪ってしまいます。ケーキなどの甘い食べ物は、将来の肥満や糖尿病にもつながるので、与え方に注意が必要です。



3・ひとつの食品に頼ってしまうこと

好き嫌いが多いと、ついつい、飲みなれた「育児用ミルク」「牛乳」を頼りがちですが、子どもの胃の容量には限りがあるので、飲み過ぎによって、食事が減ってしまうことがあります。主食・主菜・副菜のそろった食事をバランスよく食べることを心がけましょう。