

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。

特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

■五感とは

人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官である「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。この情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目（視覚）、味（味覚）、臭い（嗅覚）、音（聴覚）および感触（触覚）」として解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい（安全・安心）」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。



★味覚・味わう

人は、本能で母乳の持つ甘味は受け入れることができますが、それ以外の酸味や苦味などは危険なものとして避けようとします。子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。毎日の食事でいろいろな食材に挑戦しましょう。

★嗅覚・鼻で嗅ぐ

香りには2つの種類があります。前鼻腔性嗅覚で感知される「食べ物を口に入れる前に感じる香り」と、後鼻腔性嗅覚で感知される「口の中に入った後で感じる香り」です。後者では、食べ物の香りを呼吸によって口腔内から鼻腔へと送っています。生臭さがある魚に対しての「好き嫌い」は、味覚ではなく嗅覚の刺激が原因となっていることがあります。

嗅覚に関連した好き嫌いでは、「かつおのだし汁」を活用するのが効果的です。一貫性のある「だし汁」の風味で、食材特有の香りを和らげることができます。



★視覚・目で見る

ごはんの「白色」にプラスして2色以上の色を使うと、視覚的に興味を高めることができます。人がおいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ・赤・黄色」。そこに補色として寒色系の「緑色」を足すとさらに料理のおいしさを演出できます。また、視覚的な刺激として、好きなキャラクターのお皿を使ったり、苦手な料理をスプーンにのせて、「がんばって食べよう！」と思える盛り付けなども、食べる意欲の向上につながります。見た目の工夫で楽しく食事をしましょう。

食欲アップにつながる見た目

子どもの好きなキャラクター

盛り付けの工夫



★聴覚・耳で聞く

咀嚼によって発生する音は「骨導音」と呼ばれています。せんべいを食べた時の「サクサク・ガリガリ」といった音は、おいしさにつながる音ですが、子どもによっては、嫌がることもあります。また、食べた時の音ではなく、食具がぶつかる音を極端に嫌がる子もいます。食事時には子どもの反応をよく観察しながら食べることに集中できる環境づくりに努めましょう。

★触覚・手・口で触れる

子どもの食事は、熱すぎず、冷たすぎない適温で提供することが大切です。そして、子どもの食べる機能の発達に合わせて、子どもが心地よいと感じる舌触りの固さや大きさに調整する必要があります。手づかみ食べは五感の刺激を促します。食材の感触を認識し、手の動きと連動して自分の口まで運び、噛んでおいしいと感じられるのは、子どもにとって楽しいことです。幼児期には、食材に実際に触ったり、ラップでおにぎりを作ってみるなど、触れて食べる体験を積み重ねて食べる意欲を育みましょう。



■五感を意識して食事をする

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

- step1 基本情報（いつ・どこで・だれと・どのように食事をしている？）
- step2 今日の体調は？
- step3 食事を見て、聞いて、香りを確認
- step4 口に入れている途中の味、香り、舌触り、温度
- step5 飲み込んだ後の香り、味

■記憶と結びつく食体験

複数の感覚を総合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル稼働させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時！とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。