



『子どもの好き嫌いについての一考』 ～食生活で子どもが変わる～



東京農業大学応用生物科学部
栄養科学科
教授 古庄 律



本日のMenu

1.「好き嫌い」と「偏食」

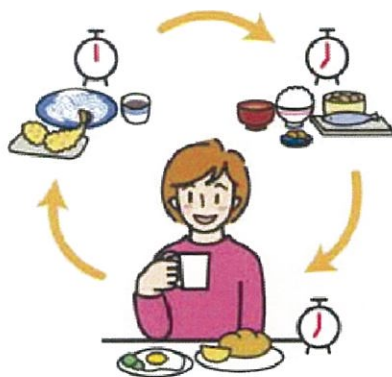


2.「少食の原因」

3.「バランスよく食べることの意味」



4.「生活リズムと食事」



「偏食」と「好き・嫌い」は同じ？

食べ物の種類によってある程度の「好き・嫌い」があるのは普通なことです。

・・・このことをまずは受け入れることが大切

*苦味・辛味＝毒 ということを本能（DNA）で知っています。
草食動物（牛・馬・山羊・）や昆虫も毒草は食べません。

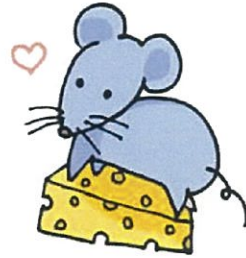


ネオフォビア (新規恐怖) よるケース

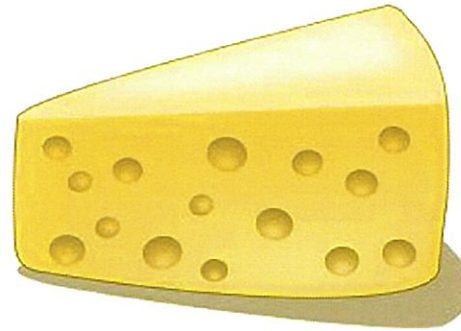
お腹減ったな～!



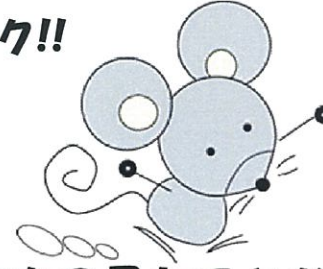
チーズを見たことのない
2日間絶食させたネズミ



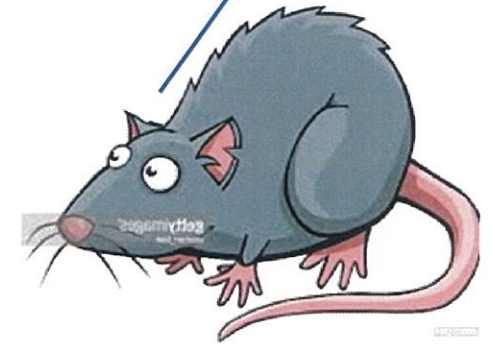
チーズを餌として与える



パニック!!



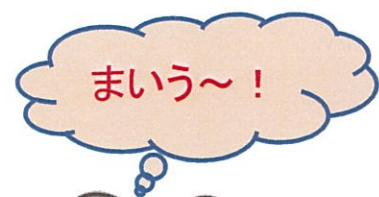
こんなもの見たことない!
本当に食べても大丈夫?
やばくネエ～?



恐怖心で身構える
空腹のネズミ

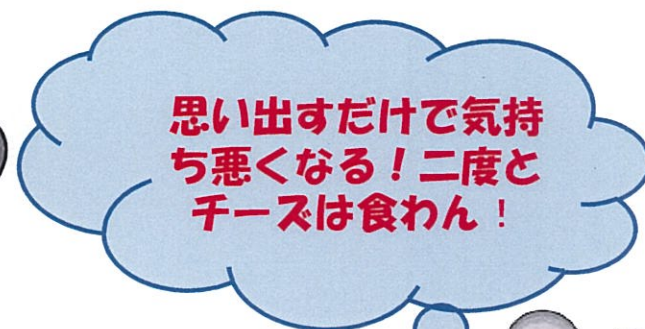
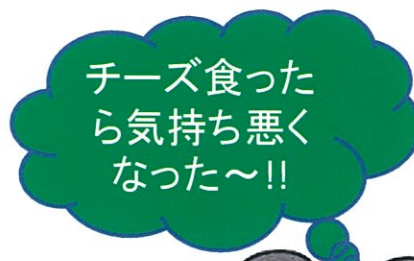
**好き嫌いは雑食性動物である人間が毒性のある食物
を摂取してしまう危険を防ぐために有している防衛
機制の一つです。**

味覚嫌悪学習により嫌いになるケース



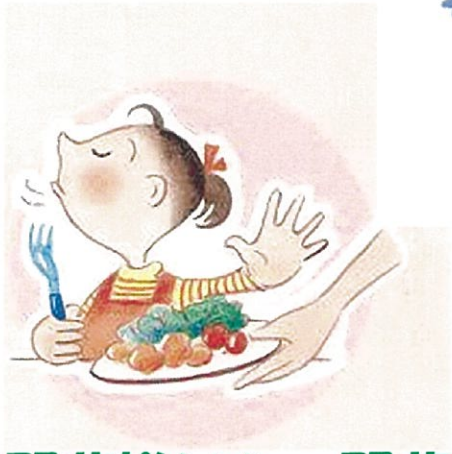
初めてチーズを食べるネズミ

嘔吐誘発剤を投与



ある食物を食べたところ気分が悪くなったので、その食物を嫌いになったということです。

ネガティブバイアスによるケース



野菜嫌いを、野菜好きにするのは難しい。



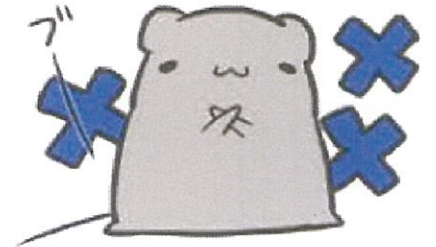
おいしいケーキに喜ぶネズミ



ゴキブリの混入に恐怖で慄くネズミ



それはできない



ゴキブリの恐怖からケーキが嫌いになったネズミ



人間がなにかを判断するとき、ポジティブ情報よりもネガティブ情報のほうが大きな影響を及ぼすという心理現象です。

偏食(偏った食事)とは？

○好き嫌いが極端で食べられる食品が限定されること。

例) ① 一切野菜は食べない。 ② 野菜以外は食べない。 ③ パン以外は食べない。
④ 肉以外は食べない。 ⑤ 菓子以外は食べない。 など

偏食の原因は……

乳幼児期の食経験の少なさにより、食べ物にうまく適応できなかったことが原因と考えられる。…**偏食は幼児期に形成される(最近の研究では胎児期とも…)**

その結果……

自己中心的で社会適応力に欠けた子供になりやすい

○食物アレルギーで特定の食品の摂取が困難なこと。

これも一種の偏食といえますが、別問題です。

乳・卵・肉・魚介類・果物・野菜などあらゆる食品に食物アレルギーはある。



味覚は育つもの！

ヒトの味覚：甘味・塩味・旨味・酸味・苦味・辛味・コク味

本能的に好む味（甘味・塩味・旨味）・・・母乳・ミルクの味

ミルクの栄養主成分：炭水化物（糖質＝甘味）、
たんぱく質（アミノ酸＝旨味）、
脂質（旨味）、ミネラル（食塩＝塩味）

*生まれた時から飲みつづけることで他の味よりも先に発達し養われる。



離乳期に、ミルク以外に初めての食べ物だった場合、脳は受けたことのない情報として「不快」と判断する確率が高く、味覚経験が少なく脳にもその判断情報が少ないことから「不快」＝「まずい」＝「嫌い」と判断してしまう。

酸味や苦味や辛味は後天的に育つ味覚です！

特に小さい子供が酢の物、ゴーヤやピーマン、たまねぎ、とうがらし・コショウが嫌いなのは当たり前のこととしてみてください。

味覚は育てるもの！

「嫌い」は食経験の少なさゆえに感じているもので、永久的な「嫌い」ではない。



親が子供に多くの味の経験をさせてあげる事で、

「おいしい！」

という感覚は養われていくものなのです。

○本能的に好む味（塩味、甘味、旨味）だからといって、子どもに多くを与えてしまえば味覚の発達阻害だけではなく、腎臓病・肥満・虫歯など身体的影響も・・・。

「薄味のススメ」



「好き嫌い」の克服は努力次第！その1

子どもの好き嫌いを克服するには

1.周りの大人も、子どもと一緒に努力してあげること

一緒に暮らす大人に嫌いなものがあると、子どもも同じものが嫌いになりがち
(その家庭では食卓に上がらないので食経験が低下する。)

😊 子どもの好き嫌いを治すには、
「大人も頑張って食べる」努力！

2.強制的な偏食の矯正は逆効果？

食べないことで叱責を受けたり、厳しい罰を与えると、その食材や料理に
トラウマを持つようになることも……。偏食を悪化

😊 少しでも食べられたら「おっ！すごい」寛容！



「好き嫌い」の克服は努力次第！

3. あきらめずに調理法を変えて作り続けること

食べないからといって作るのを止めたら、子供の勝（一生食べなくなる）。

調理法を変えたりと作り続けて「今日のは食べられる」と言わせたら親の勝！

「ありがとう!!」お礼の言葉を。子供を「うれしい気持ち」にしてあげることが大切。

😊 子どもの好き嫌いを治すには、作り続ける努力と
「我が家のおいしいメニュー」の開発！

4. 出来れば家族そろって楽しく食べる・・・共食の効果は大きい）。

5. 空腹は最大のごちそう・・・間食は程々にする。



好き嫌いの子供のための調理の工夫

- 大きさや形の工夫（一口大、刻み、ミキサー、ジュース）
- ゆでる、炒める、揚げる
- 旨味（出汁：かつお・昆布）の利用
- 甘味の利用
- 一緒に育てる、一緒に作る



うまくいかななくても、イライラは禁物！

少食について 少食の原因を冷静に考えましょう！

1. 運動不足・運動過剰？（疲れすぎてバテて食べられない）
2. 夕食の時間は？（夕食時間が遅く眠くなってしまう）
3. 食事中的水分は？（飲み物が多い：ジュース・牛乳）
4. 間食の質・量・時間は？
5. 偏食の矯正？（食時間が楽しくない）
6. 食事中的テレビ？（気散ってしまう）
7. 周りが早食い？（親や兄弟が早食い・・・孤食（不安）
8. 便秘？ 不規則な排便？（排便の不規則が食欲低下に）
9. 虫歯？（歯が痛くて食べられない）
10. 空腹なのに・・・（空腹感を乗り越えすと食欲が減退）



環境を変えることで・・・

- 😊 食べることを強制しないで・・・
- 😊 食べる場所をかえてみる（ベランダ、公園）
- 😊 楽しく・食べることに集中（脱テレビ）
- 😊 少なく盛り付け、全部食べられるように
（盛り付け後に減らすのは、食べなくて
よいことを助長するので禁物）
- 😊 食べられたら褒める（自信は大切）
- 😊 今、食べられる量が、今の適量
（信じて待つことが大切）



規則正しくバランスのとれた食事の大切さ？

ヒトは水無しでは生きられない

主食(ごはん、パンなど)が少ないとエネルギーが不足する・脳が働かない。体が動かない、体温が上がらない。

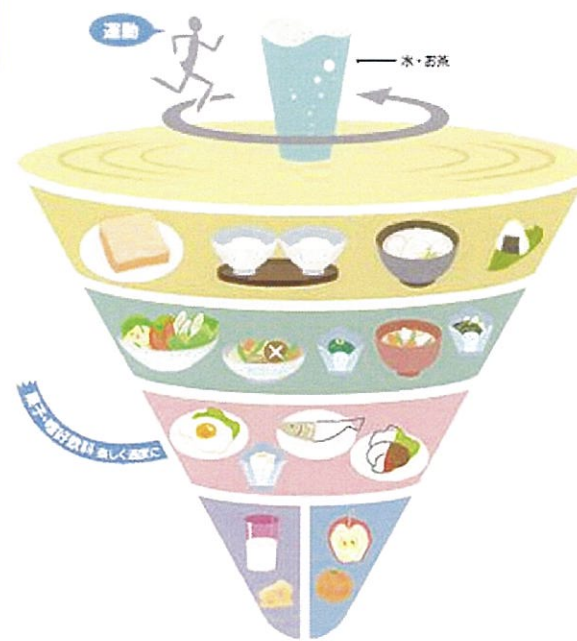
副菜(野菜)が少ないとビタミンやミネラルが不足する・体の潤滑油が足りなくなる

主菜(肉、魚)が少ないと体は成長できない・筋肉や血液や骨が作れない

乳製品が少ないと丈夫な骨ができない・骨の原料になるカルシウムが足りなくなる

果物は主食、副菜で足りなかったエネルギーやビタミン、ミネラルを補給する

食事のバランス




バランスがくずれると体は正しく動かなくなり、いろいろな病気の原因になります。

バランスのとれた食事(しょくじ)の量はとほ？

食事量の黄金比は3:2:1

ごはん



ごはん、麺、パンなど：炭水化物系
但し、丼物・麺類はごはんの2倍分



野菜系：ビタミン・ミネラル・食物繊維系

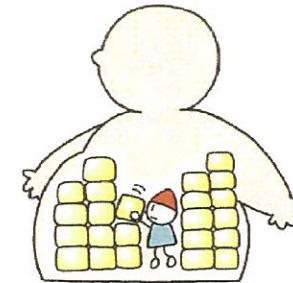


肉・魚・たまごなど：タンパク質系

肥満はどのようにして起きるのか？ 肥満を招く原因 その1



食べ過ぎ(エネルギー摂取過多)



使われなかったエネルギーは脂肪として脂肪細胞に蓄積される。

その結果・・・



運動能力の低下



動脈硬化、高血圧、糖尿病、心筋梗塞など生活習慣病のリスクが高くなる

肥満を予防するには……



規則正しく3食を摂る



早食いせずゆっくりと噛んで食べる



過剰な間食は禁物

成長期の子供達にとっては‘おやつ’はエネルギーを補給するためにも大切なのですが……。



外遊びをして運動をする



十分な睡眠

早寝、早起きは美味しい朝食を食べるための秘訣です。

肥満を招く原因 その2 : 肥満になりやすい食生活



×早食い



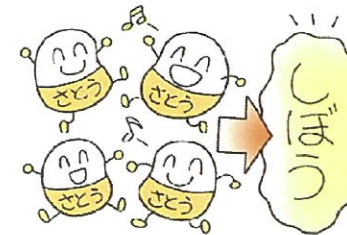
満腹中枢が刺激される前に多くの食事を取りすぎてしまう……

エネルギー摂取過剰に陥りやすい。



×朝食の欠食と溜め食い

1日あたりのエネルギー摂取量は同じでも、一回の摂取量が多いと脂肪が蓄積しやすい体質になると言われている。



×夕食前の過剰な間食

過剰な糖質は脂肪に変換されることと、夕食と併せたエネルギーになるのでリスクは大きい。また、就寝中は基礎代謝が低下するのでエネルギーの利用率も低下する。



×運動不足によるエネルギーの蓄積

○睡眠が必要なわけ



睡眠には「**脳を休ませる**」、「**体を成長させる**」、「**疲れを回復させる**」、「**健康を保つ**」などといった役割があります。どれも大切な睡眠の役割ですが、もっとも大きな睡眠の目的は「**大脳を冷却し、脳の働きを保たせる**」ことにあります。



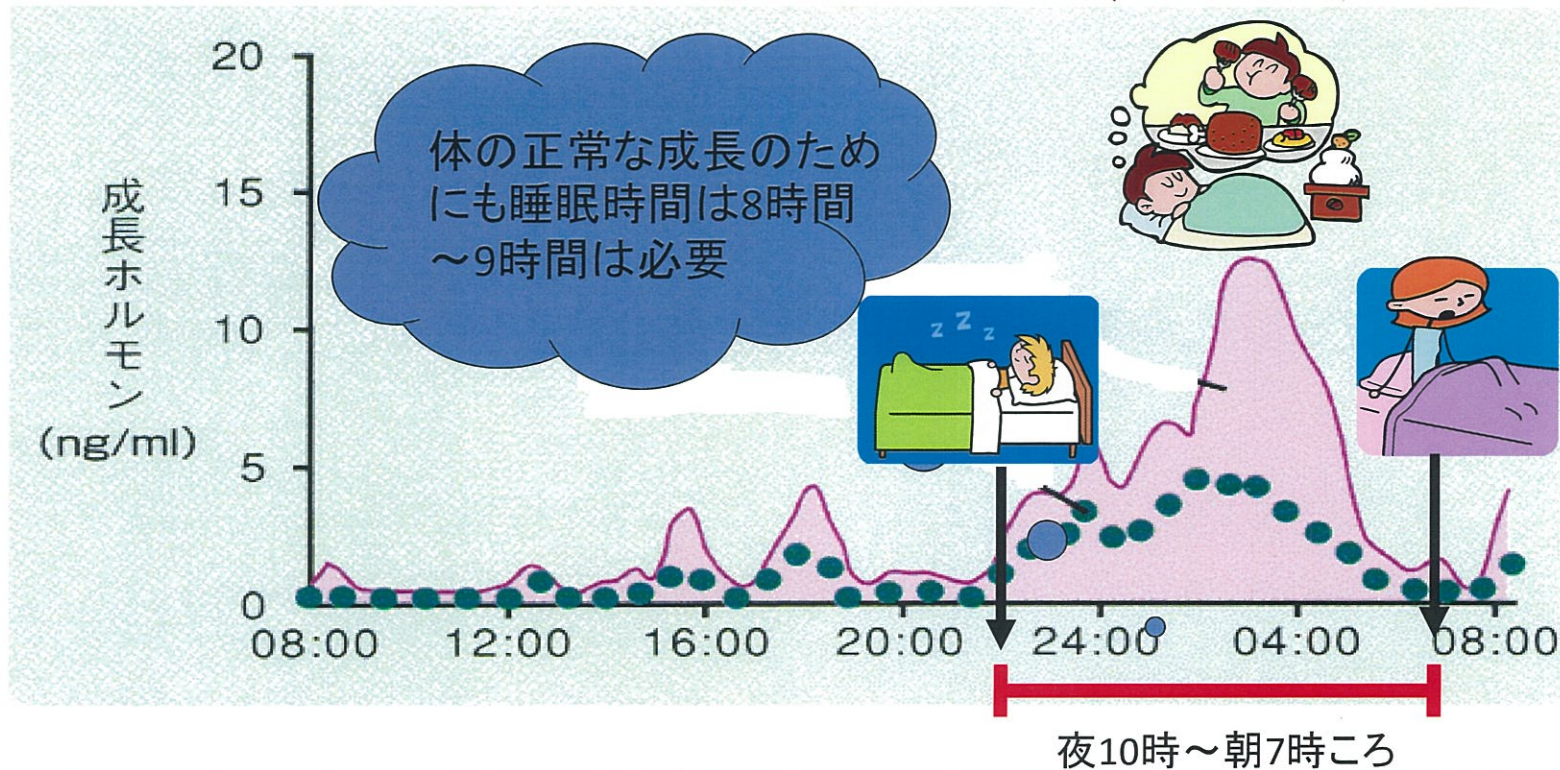
寝る子は育つって本当？～体の成長と睡眠の関係～

体の成長には、成長ホルモンという物質が必要で、

夜眠っているときに脳からでてます。

成長ホルモンの働き：

骨の成長、筋肉の成長、のほか体が正常な状態を保つために重要なはたらきをしています。



食育とは・・・？

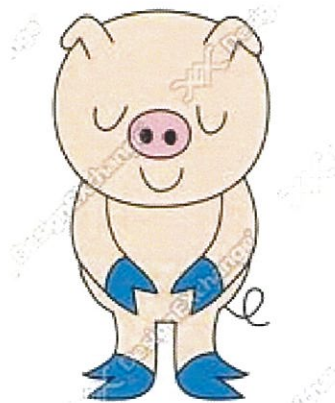
食育とは、健全な食生活を実現するために、日本の食文化の継承、食と健康に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付け、健康の維持増進を図るための学習等の取組みを指している。

*この目的を国として取り組み、実行するために**食育基本法**が国会に提出され、平成17年に施行・・・食育推進のための各種プロジェクト(国・地方自治体・学校・家庭・企業・NPO法人)がスタート・・・第3次食育推進基本計画が進んでいます。

東京農業大学は用賀小学校にお願いをして、平成17年から食育カリキュラムをお手伝いさせて頂いています。



ご清聴ありがとうございました。







配缶



完成



教室へ運ぶ

配膳して、いただきます!





器具や食器の洗浄

熱風消毒
保管庫で
保管




用賀小学校の給食


行事食




こどもの日




七夕



節分



展覧会



開校記念日

他にも...

- 運動会
- 虫歯予防デー
- 十五夜
- 十三夜
- 遠谷運動会
- ハロウィン
- いい歯の日
- 冬至
- クリスマス
- 鏡開き
- ハロウィン
- ひな祭り
- 卒業

食育の日 ~世界の料理~

<p>4月 アメリカ合衆国</p>  <p>フライドポテト ジャンバラヤ ABCスープ</p>	<p>5月 スペイン</p>  <p>チヨロス パエリア ジモイ味のポタージュ</p>	<p>6月 イギリス</p>  <p>シエバースパイ スコッチプロセス</p>
<p>7月 インド</p>  <p>インド食糧野郎カレー アチャール</p>	<p>9月 イタリア</p>  <p>パルメゾナ パレルサラダ</p>	<p>10月 中国</p>  <p>マーラーカオ きゅうりの中華炒め チャーハン 中華スープ</p>


他にも・・・

- ☆旬の食材を多く使用
- ☆東京都でとれた食材を使用
- ☆郷土料理
- ☆学習に関連させた給食
- ☆ランチルーム給食
- ☆セレクト給食
- ☆ふれあい給食
- ☆学校給食週間
- ☆給食メモの配布

10月13日(木)

～今日の給食～

パエリア
食卓
（ポテトのポテトサラダ）
（さつまいものポテトサラダ）



今日は、秋の味覚「ポテト」です。ポテトは、栄養豊富な野菜です。ポテトは、エネルギー源として、私たちの生活に欠かせません。また、ビタミンCも豊富に含まれています。ぜひ、美味しく食べてください。

この給食は、地域の産物「さつまいも」を使用しています。さつまいもは、甘みがあり、栄養価も高い野菜です。ぜひ、美味しく食べてください。



これからも給食室一同頑張りますので、よろしくお願い致します。
ご清聴ありがとうございました。

食育の授業時間

第 3 回 家庭教育学級のご報告

10 月 11 日(木)に第 3 回 家庭教育学級講座「子どもの好き嫌いについての一考～食生活で子どもが変わる～」を開催しました。

今回は約 62 名の保護者の皆さんにご参加いただき、日々の生活に欠かせない「食」について考えました。



第一部は、視聴覚室にて、東京農業大学 古庄 律教授にご講義いただきました。食べ物に好き嫌いがあるのは普通のことだと受け入れ、嫌いな食べ物を少しでも食べられるよう、親が努力を続けることが大切であることを教えていただきました。偏った食生活は、自己中心的で社会的適応力に欠ける子どもになりやすい、という研究結果が得られています。体だけでなく精神面にも影響する食生活の大切さを改めて見直し、子どもの好き嫌いを治すために親が調理法を変え、作り続け、楽しく食べられるよう努力することが大切であることを学びました。

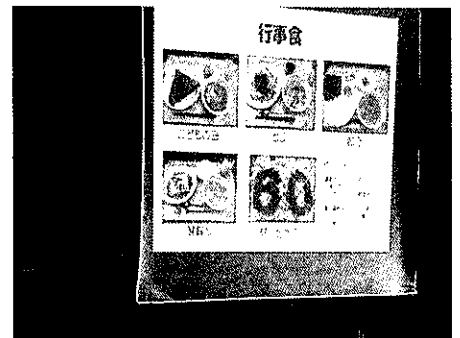
その後、当校の栄養士 岩城 智美先生より「用賀小学校の給食について」のお話をうかがいました。用賀小学校のおいしく安全な給食を作るために、野菜は3回以上洗う、子どもたちが食する前に必ず校長または副校長が検食するなどの説明と、給食室での調理の様子を

スライドでご紹介いただき、用賀小の美味しい給食が出来上がるまでの裏側を教えてくださいました。

第二部は、5年生の教室での給食試食会でした。今回のメニューは、二色サンド、パンプキンシチュー、ツナサラダ、牛乳でした。盛り付け、配膳も体験し、とても和やかな雰囲気の中、おいしく給食をいただきました。毎日子どもたちが食べている給食を教室で食べながら自分たちの頃の給食の思い出や家庭での食事作りの話など、食の話題で大変盛り上がりしました。

感想 (アンケートより)

- ・好き嫌いが多いので参考になりました。
- ・食を無理強いしないで、楽しくたべることの大切さを知りました。
- ・食事が体だけでなく精神面にも影響すると聞いて、食事の大切さを感じました。
- ・一度嫌な思いをしたものは食べない、がまさに長女です。工夫してあげようと思いました。
- ・「薄味のススメ」は子どものころから大切なのだと思いました。
- ・食事を大切にしようと思いました。
- ・食べてくれない、と怒っていましたが、親の努力が必要なののだと思いました。
- ・日常生活で工夫できる内容で良かったです。
- ・楽しい食事を心がけようと思いました。
- ・古庄先生、13年のお付き合いありがとうございます。毎年お話を聞く度に励まされ、これでいいのだ！と納得しました。
- ・イベントに合わせたメニューは子どもがとても喜びます。
- ・季節のメニュー、各国メニューなど、食を楽しむメニューを続けてほしいです。
- ・こまつなやゴーヤなど苦手な食材のメニューを教えてくださいたいです。
- ・子どもに人気の給食レシピを教えてくださいたいです。
- ・給食を作っているところが知れて、岩城先生のご努力に感動しました。



古庄先生、社会教育指導員の藤本先生、主任児童委員の和田さま、ご協力いただいた先生方、お手伝い系の方々はじめ P T A 会員の皆さま、ご協力ありがとうございました。