

かむら けんし
嘉村 健志さん

管理栄養士・料理研究家。
「料理で色褪せない思い
出を」をテーマに、料理教
室を主宰。「けんちゃん先
生」として、テレビ番組や
食育イベントでも活躍して
いる。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

食育編

①

毎日の食卓で味覚を育てよう

食 事を楽しむために大
切な「味覚」。味には
「甘味」「苦味」「酸味」「塩
味」「旨味」という5つの基
本味があり、これらを感じ
るのが舌や口内にある「味
蕾」という器官です。最近の
研究では、味蕾はなんと胎児
にも母親の胎内で妊娠7週
目頃からでき始めるといわ
れています。生まれたばか
りの赤ちゃんは約1万個も
の味蕾を持っていて、生後
3カ月でその数はピーク
に。その後は成長とともに
減っていきます。

つまり、味蕾の数が最も
多い子ども時代が人生で一
番味覚が敏感な時期なの
です。この時期に味覚を
しっかりと鍛えることが、
豊かな食生活を楽しむた
めの「一生もの」の味覚を
つくることにつながります。

味覚の発達に重要な
は、幼い頃から食に対する
興味や自発性を育むこと。
まずは、離乳期から毎日の
食卓でできるちよっとした
工夫を紹介します。

packet 1

離乳期も一緒に食事を

離乳期の食事は、先に子どもに食べさせて、
自分は後から…となりがち。ですがこの時期か
ら一緒に食べるように心掛けることが大切で
す。大人と同じものは食べられなくても、いろ
いろな食べ物の香りや食卓の楽しい雰囲気は
赤ちゃんでも感じ取ることができます。家族が
おいしそうに食事をする姿を見せることで、子
どもの食への関心も高まりますよ。



packet 2

「自分で食べる」を大切に

食べこぼしを気にして親がいつまでも食べ
させ続けていると、子どもは食べることへの自
発性を失ってしまいます。手づかみで食べた
がったり、スプーンを使いたがったりしたとき
は食育のチャンス! 最初は上手に食べられな
くても、ぜひ見守っててください。味だけでなく、
においや触った感覚など、五感で食べ物に
触れることで子どもの食の世界は、ぐんと広が
ります。



5月号予告:食育編②

「味覚の発達は幼児期がカギ」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



かむら けんし
嘉村 健志さん

管理栄養士・料理研究家。
「料理で色褪せない思い
出を」をテーマに、料理教
室を主宰。「けんちゃん先
生」として、テレビ番組や
食育イベントでも活躍して
いる。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

食育編

②

味の経験が味覚を発達させる

味 覚が最も発達する幼
児期の食事で大切な
のは、さまざまな食材や料
理を経験することです。「甘
味」「旨味」「酸味」「辛味」
「塩味」といった多彩な味を
経験することで脳に情報が
蓄積され、複雑な味も判別
できるようになります。
小さい頃は酸味や苦味の
ある食材が苦手な子も多い
ですが、これは酸味や苦味
を毒素として避ける本能的
な行動だともいわれていま
す。食べ慣れることで自然
に「おいしい」と感じるよう
になるものなので、嫌いだ
からといって食卓から遠ざ
けたり、逆に無理やり食べ
させたりすることは良くあ
りません。
味覚は日々の食事で育つ
もの。子どもが苦手な食材
も、調理法を変えたり、小
さく刻んだりしながら、楽
しく食べられる工夫をして
みてください。

pocket 1

味や食材を想像させる

味覚を育てるには、子ども自身が「今何を食べているのか」「どんな味がするのか」を意識しながら食べることが効果的です。テレビを見ながらの「ながら食べ」はやめ、一緒に食卓を囲んで「今日のスープは何の味?」「さっき食べた赤いのは何だった?」などと話し掛けてみてください。ただ「おいしい?」と聞くのではなく、想像させる質問をするのがコツ。しっかりかんでじっくり味わうことで、味覚も育っていきます。



pocket 2

いつもの料理をいろいろアレンジ

子どもにいろいろな食材や料理を経験させるといっても、幅広いレパートリーが必要なわけではありません。いつもの料理で使う肉や魚の種類を変えてみる、和風の味を洋風にアレンジしてみるなど、ちょっとした工夫で味覚の幅は広がります。

離乳食なら、水でのばすところを昆布だしに変えてみるだけでも赤ちゃんにとっては大きな変化になるのでおすすめです。



6月号予告:食育編③

「味覚リセットのすすめ」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



かむら けんし
嘉村 健志さん

管理栄養士・料理研究家。
「料理で色褪せない思い
出を」をテーマに、料理教
室を主宰。「けんちゃん先
生」として、テレビ番組や
食育イベントでも活躍して
いる。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

食育編

③

親子で「味覚リセット」

家庭で薄味や自然な素材に気を付けていても、
成長とともにジャンクフードや合成甘味料
などを口にする機会が増えてきてしまうものです。

そこで定期的に行うとよいのが、濃い味の食事を控
えて、舌の繊細な感覚を取り戻す「味覚リセット」。
ぜひ親子でチャレンジしてみてください。

packet 1

「何もかけないデー」をつくる

まずは普段かけているソース、マヨネーズなどを
少し控えることから始めてみましょう。豆腐や納豆
も、しょうゆやタレをかけずにそ
のまま食べてみてください。かむ
ほどに豆の豊かな風味が感じら
れて驚くと思いますよ。



packet 2

きちんと「だし」をとる

味覚リセットに有効なのは、自然の味。お味噌汁な
どのだしは昆布やかつおぶしを使って、とってみてく
ださい。だしのおいしさは和食の
基本。きちんととっただしにはグル
タミン酸やイノシン酸など、天然の
旨味成分がたっぷり含まれます。



packet 3

四季折々の旬を味わう

旬のものは甘味や旨味が濃いため、余計な味付
けをしなくてもそれだけでおいしく味わえます。春
は新茶、秋は新米、冬は脂ののっ
た魚など、四季折々の素材が食卓
に並べば、会話も弾みますよ。



packet 4

お茶の「五味」で刺激する

急須で淹れたお茶には「甘味」「旨味」「酸味」「苦
味」「塩味」といった五味がすべて含まれるため、味
蕾※が刺激されます。子どもは少
量で構いません。時間のある日は
お茶の淹れ方も教えながら、食後
の一杯を楽しみましょう。



※ 舌や口内にある五味を感じる器官。

ま
と
め

味覚リセットは、いつ、どのくらいの期間ですれ
ばよいという決まりはありません。「濃い味が続
いたな」と感じたら気軽に実践してみてください。
おやつ代わりに、バナナやとまと、きゅうりなど

をそのまま食べさせるだけでも、ちょっとした味
覚リセットに。工夫しながら、楽しく子どもの味
覚を育ててくださいね。

7月号予告:火を使わないクッキング編①
「簡単デザートに挑戦!」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶

