子どもの発達を応援するコミュニケーションペーパー

No.3
2007
SPRING/SUMMER

こころん

特別寄稿　2006年6月の公開シンポジウムより

「食べ物の好き嫌い」
山本 隆（大阪大学大学院人間科学研究科教授）

「人と人をつなぐ - モンゴル国の食文化 -」
島崎 美代子（日本福祉大学福祉社会開発研究所客員研究所員）

特集　休日は子どもと一緒にいかが?
野菜たっぷりな3メニューを紹介

家族でクッキング かんたんレシピ♪

「食」

は、生きることの根幹であり、私たちにとって大切なことです。それゆえ、育児の中で「食」に関する悩みをもつ親御さんは多いようです。今回の「こころん」では、離乳食や好き嫌いなど身近な子どもの「食」の問題を取り上げました。神経質になり過ぎず、親子が楽しみながら食べることのヒントにして頂ければ幸いです。

長田 久雄（桜美林大学大学院 国際学研究科教授）

■基礎科学〈生理学から〉

食べ物の好き嫌い

山本 隆（大阪大学大学院 人間科学研究科教授）

子どもが好き嫌いなく何でも喜んで食べてくれることは、健全な発育、成長を願う親にはとても嬉しいことです。しかし食べ物は多種多様です。家庭料理はいろんな食材を調理してますが、食材は、はじめからおいしく食べられるものばかりではありません。ピーマン、にんじん、たまねぎ、セロリなどのように、受け入れにくい味、におい、食感のものもあります。

子どもがいやがって食べない場合には、無理をせず、しかし、あきらめず、工夫しながら繰り返し与えてみましょう。食べ物が好きになるもっとも基本的な条件は、食べたときにおいしさ、楽しさ、嬉しさなどの快感を伴うことです。この条件を心がけて６歳頃までにいろんな食べ物を経験させればもう安心です。逆に、食べたときにいやな思いをすると嫌いになります。味が悪かったり、無理強いをしたり、食後に吐き気などの不快感を伴うとその食べ物が嫌いになってしまいます。子どもの頃の好き嫌いは年老いても持続します。いつまでも食生活を楽しんで健康に過ごすためには、何でもおいしく食べられることがとても大切です。

好き嫌いは小学校の低学年までに発現します。いろいろな食べ物を経験する離乳期、そして家庭の味とは異なる味を経験する給食の時が大きな関門です。このときに不快感を伴うことなくおいしく食べられる工夫が必要です。

子は親の影響を受けて育ちます。家族が仲良く、一緒に会話をしながら楽しく食べることを心がけて欲しいと思います。食べ物の好き嫌いだけではなく、家族揃っての食事は健全な人間形成のために基本的に重要なことなのです。

おいしく食べるためのポイント

好きになる工夫

子どもがいやがる食べ物は、無理に口に押し込んだり、嫌いな食べ物と決めつけないで、いやな要素を隠す調理を工夫してみましょう。
がんばって食べたときはほめて、一緒に喜びましょう。

無理強いしない

給食では、体調の悪い子、食の細い子、初めての味を経験する子など様々ですから、事情を考えずに無理に食べさせようとしてはいけません。

楽しく食べる

本来の食事は気の合った仲間と一緒に食べることです。一家団欒とか楽しい雰囲気の食事はおいしく、その時食べたものは良い思い出とともに長く記憶に残ります。

いっしょに調理

小学生になれば食べるだけでなく、調理に参加することにも好奇心・興味・関心を持つようになります。少々不出来でも自分の作ったものはよく食べますし、食卓での会話もはずみます。

【 やまもと たかし 】
大阪大学大学院 人間科学研究科教授。専門は味覚生理学と脳科学。第84回日本生理学会大会会長。主な著書は『脳と味覚』（共立出版）、『美味の構造』（講談社）、『おいしいとなぜ食べすぎるのか』（PHP 研究所）など。おいしい中華料理が好き。

子どもの食生活と心の発達

小林 登 （東京大学名誉教授、国立小児病院名誉院長）

子どもは日々の生活の中で、親や世話をする人との相互作用で、体を成長させ、心を発達させています。体の成長には食生活による良い栄養、心の発達には生活環境からの良い情報が必要です。

体の成長と心の発達はお互いに影響し合うため、整った生活リズムが重要です。新生児・乳児は、生まれながら持っている生物時計のリズムを、日照リズムに合わせなければなりません。そして、睡眠や食事のリズムを、家庭の生活リズムに合わせながら、次第に大人型に体のリズムを整え、リズムの中で生活していくのです。

生まれて半年位までの赤ちゃんは、なだめても泣き止まない「夜泣き」をすることがあります。それは、睡眠リズムを日照リズムに合わせるのに、赤ちゃんが苦労しているからと考えられます。「夜泣き」はいずれ消えるものですから、優しく対応して、リズム合わせを助けてあげて下さい。

子どもの食べ物は、母乳あるいはミルクから始まって、離乳食、幼児食、学童食とだんだん成人食に近づいていきます。母乳哺育は食育の原点と言えます。例えば母乳成分の変化を見ると、たんぱく質はあまり変わらないのに、脂肪分、pH、その他の成分が哺乳中に増加します。ミルクだと味は同じで変化しませんが、母乳では風味がクリーミーに変わるのです。

心の発達にとって、ことばを話せるようになる前には、「基本的信頼」"basic trust" を、後では「心の理論」"theory of mind" を作り上げることが重要です。「基本的信頼」は、「人生は平和である、人は誰でも愛してくれる」と考えられる心を、「心の理論」は、他人のフリを見てその人の心を読み取り、共感する心を持つことです。

ことばを話せない時は、スキンシップやマザーリーズの優しさといった「感性の情報」が重要です。おんぶや抱っこの感触、「ママですよ、いい子ね」という声のリズム・ピッチ・抑揚の中に「感性の情報」があるのです。ことばを話せるようになれば、「理性の情報」が加わり、「いい子」に対する「わるい子」の意味も理論的にわかるようになります。このように小学校に入るまでには、基本的信頼を基盤に「心の理論」も出来上がります。

食事は子どもの生活の大きな柱です。良い栄養を提供するだけでなく、生活リズムにも深く関係します。生活リズムが良く整わなければ、母と子、父と子の相互作用も上手く行きません。子どもを育てるには、食生活も大切にしましょう。

【 こばやし のぼる 】
東京大学名誉教授。国立小児病院名誉院長。小児科医。子どもの虹（日本虐待・思春期問題）情報研修センター長、ベネッセ次世代育成研究所長・CRN 所長。元臨時教育審議会委員、元国際小児科学会会長。好きな食べ物は、コロッケ、カレーライス、お寿司。

見る 学ぶ 食べる

柿沼 美紀 （日本獣医生命科学大学教授）

多摩動物公園のチンパンジーは道具を使って食べ物を得ます。ジュースなめもそのひとつです。ジュースが入っている大きなコンクリートの固まりにある小さな穴に棒を差し込んで、枝先にジュースを浸してそれをなめます。アフリカでは蟻塚の小さな穴に枝を差し込みシロアリを食するので、それを応用したものです。

▲ ジュースなめをする大人のチンパンジー

チンパンジーたちは日中のかなりの時間をジュースなめに費やします。子どもたちは母親の胸に抱かれたり、母親の近くで遊んで過ごします。子どもの様子を調べてみると、最初は母親や他のチンパンジーの様子をじっと観察しています。次に大人が使っていた枝をなめたり、穴をなめたりします。このようにして子どもたちは、何が大人を夢中にさせるかを見極めているようです。

1歳を過ぎて母親の元を離れて遊ぶ時間が多くなると、枝を穴のところに当てたり、なめたりと、ジュースなめの真似が増えます。私たちの観察では、実際に上手になるのは2歳を過ぎた頃でした。いろいろな遊びを経験して行く中で、枝の使い方も覚えるようでした。

多摩のチンパンジーの子どもたちがジュースなめをできるのは、母親や周りの大人を観察し、試行錯誤しながら食べ物についての知識を身につけているからなのです。

▲ 上手にジュースをなめる子ども

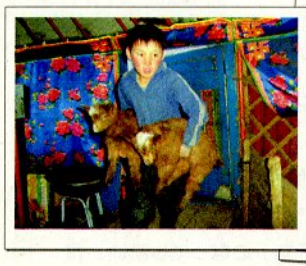
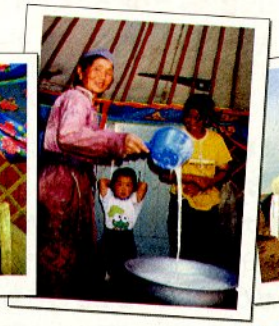
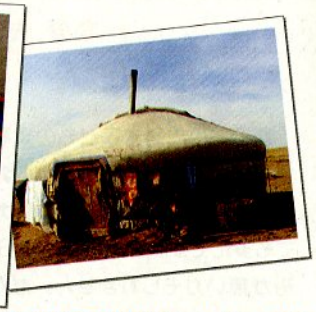
【 かきぬま みき 】
日本獣医生命科学大学教授。専門は発達心理学。
好きな食べ物は、白いご飯。

人と人をつなぐ -モンゴル国の食文化-

島崎 美代子（日本福祉大学 福祉社会開発研究所 客員研究所員）

草原に立つゲル（テント住居）を訪問する。ドアをくぐると、正面には先代の写真、競馬の優勝メダルなどが飾られた台、左右にはタンス、ベッドがひとつ、ふたつ。ドアの左にはアイラク（馬乳酒）をつくる皮袋、右には食器棚、水がめなどが据えられている。真ん中の四本柱の間には煙突の付いたストーブがあり、大鍋の中で羊肉の野菜入りスープが煮えたっている。

モンゴル国の遊牧は、四季を通して野外で５畜（らくだ、馬、牛、羊、山羊）を飼育する。遊牧民１世帯当たりの全国平均頭数は、らくだ1.5頭、馬12.1頭、牛11.7頭、羊76.6匹、山羊78.8匹である（2005年）。５種類の家畜を１世帯で遊牧するのは厳しいので、２世帯が共同して、ゲルを移動しながら遊牧している。家畜群の誘導・訓練などを男たち、乳搾り・出産や仔の世話を女たち、水汲み・乾燥糞拾い、羊・山羊群誘導の手伝いなどを子どもたちが、分担するのが普通である。この分担は２世帯、すなわち草原共同体として行われる。子どもたちは一緒に遊ぶだけではなく、お手伝いもごちゃごちゃと群れて行うのである。

写真撮影：那 沁（Nachinshonhor G.U.）

相手が家畜群なので、時間帯を決めて行う仕事ではない。そこで、お父さんが暇をみてゲルに帰ってきたとき、いつでも食べられるように、スープや食物の用意が必要になるのである。伝統的な遊牧民の食材には、旬がある。夏には「白い食品」と呼ばれる乳製品、冬には「赤い食品」と呼ばれる肉・乾し肉。これらは皆、自給の家畜生産物である。うどんやパンの材料となる穀物、じゃがいも、にんじん、キャベツなどは土壌の性質により耕作できない場所が多いので、商人から買ったり、羊と物々交換したりしている。

興味をひかれたのは、客のもてなし方であった。不意の客にも、乳茶やアイラクなどをふるまう。客はいろんな情報を話して伝える。これが草原地帯の遊牧の大切な慣習のようだ。ウランバートル市に住んでいる親戚や友人たちは「ふるさと」に戻ってきて、チョコレート、キャンデイ、ウイスキーなどを贈る。帰るときにはアイラクやチーズ、乾し肉などをもらう。遊牧民を訪ねて歩くと、濃密な血縁・地縁のつながりを感じる。ここでは、親戚の結束が「友人の親密な交流」と繋がっているのである。

【 しまざき みよこ 】
日本福祉大学 福祉社会開発研究所 客員研究所員。専門は経済政策、海外事情、地域開発論。著書に『モンゴルの家族とコミュニティ開発』（日本経済評論社）など。好きな食べ物は旬の野菜・果物・魚と、季節もの。冬でもざるや盛りそばなど、冷たいおそばが好き。

ラクチン♪ 01 子育て便り

母と子のゆったり離乳食

丹羽 洋子（育児ジャーナリスト）

お母さんと向き合って食べる離乳食のひとときは、赤ちゃんにとってはお腹とともに心も満たされる快いひとときです。しかし、テキストどおりに進まずに不安になったり、食べさせることに懸命でつい無理強いをしてしまったり‥‥と、せっかくのひとときが、赤ちゃんにとってもお母さんにとっても楽しくないものになっている場合もあります。

離乳食は、特殊な食べもの、わけがわからなくて難しいものという感じがするかもしれません。でも、私たちは毎日固形の食物を食べていますが、実は口の中で咀嚼（そしゃく）して唾液と混ぜ合わせてドロドロの塊にしてから飲み込んでいるのです。離乳食というのは、このドロドロ状から始まって固形食の段階まで、大人の「食べる」コースの逆を、赤ちゃんの口腔機能の発達に合わせてゆっくりたどるものです。離乳食指導書もなかった時代のお母さんたちは「これくらいでいいかな」と、自分で食べ物を噛んで適当な大きさ・固さにして赤ちゃんに与えていたわけですから（不衛生ですが）、そんなに堅苦しく考えることはありません。食べる量も進み方のペースも、ひとりひとり違います。目の前の赤ちゃんと相談しながら進めていくつもりで、ゆったり構えてみましょう。

1歳近くなると遊び食べもイライラの種。汚されてもよいように敷物を敷く、遊び出したら30分を限度に切り上げるなど、ちょっとした工夫や環境づくりで笑顔が保てます。

【にわ ようこ】
育児雑誌『ベビーエイジ』編集長を経て現職。著書に『今どき子育て事情―2000人母親インタビューから』（ミネルヴァ書房）他多数。好きな食べ物は黒はんぺん。

ラクチン♪ 02 子育て便り

こだわりのある子の食事

上林 靖子（中央大学 文学部教授）

太郎くんは3歳6ヶ月、3食ともスパゲティミートソースか白いご飯、おやつはホットケーキが定番です。電車を見てスーパーに行く毎日です。幼稚園で給食を食べられるようにと、ママは新しい料理に腕をふるい、一生懸命ですが、太郎くんは食卓に近づかなくなってしまいました。

太郎くんは、なんでも新しいことには不安です。まずはこの不安を和らげ、安心して食卓につくことをめざしました。好きなごちそうだけを並べてひと月、太郎くんは喜んで食卓につくようになりました。そこで、新しいおかずを食卓に並べてみました。でも食べることを強制しません。そしてある日、太郎くんのお皿に一口分盛りつけてみました。ここまでくると、太郎くんも新しいおかずを受けいれているようです。そっと手をさしだしてつかんだり、指やホークでつついたりしはじめました。もちろん食品のにおいも届いています。感覚的な反応から、好きそうな料理を見つけ、無理なく触れる機会が増えます。ここまできたら、新しいおかずを口にする時もすぐそこです。

こだわりがある子は、温度、口当たり、味、におい、見た目など、それぞれ違う要因の偏食があります。それを見極め、無理せずほんの一口を試してみる。それがこだわりのある子が安心できる食事への取り組みです。

【かんばやし やすこ】
まめの木クリニック院長。児童精神科医。中央大学文学部教職課程のカウンセリングを担当。専門は子どもの発達とこころの臨床。旬の新鮮なフルーツが好き。

■基礎科学〈脳科学から〉

脳が喜ぶ食事

廣中 直行（科学技術振興機構）

食べることは、生存のために必要です。動物の脳の中には血糖値をモニターする神経細胞があり、血糖値が下ると食べる、上がると食べるのをやめる、という指令を出しています。生まれたばかりの赤ちゃんでも、甘いものや、旨みのあるものを口に入れると、頬をゆるめて嬉しそうな表情をします。酸っぱいものや苦いものだと、舌をつき出してしかめっ面をします。味覚に対するこのような反応は人間以外の動物でも見られます。しかし、この神経機構は食べるという行動の基本のひとつにすぎません。

食べものは、脳の中にある「報酬系」を活動させます。報酬系の活動はどうやら快感と結びついているようです。しかも、おいしいものほど報酬系を強く刺激するようです。例えば、油を多く含んだものを食べると、報酬系が盛んに活動することがわかっています。報酬系から得られる快感が、ものを食べる行動を強く動機づけているのです。スナック菓子に揚げものが多いのは、このような理由からかもしれません。

▲ 脳の断面図 赤い部分が報酬系

また、脳には報酬を予期する、すなわち「これから良いことが起こる」と、待ち構えている細胞があります。この神経細胞は食べものの匂いや形、色、食卓の情景や食器、食卓を囲む雰囲気などと、食べることの快感を結びつけています。「食べる喜び」は、生存のためだけでなく、さまざまな感覚や人間関係といった情報ネットワークの中から生まれます。

食べた後で気持ちが悪くなると、食べものが徹底的に嫌いになることもあります。味覚と体調の間には、特別な結びつきがあるのです。これは、毒物や食中毒から身を守るための脳の知恵なのでしょう。だから、食事と不愉快な思いを結びつけてはいけないのです。

脳の奥深くに刻み込まれている「食べる」神経回路をうまく使うには、「食べる喜び」を上手に演出する必要があるでしょう。

【ひろなか なおゆき】
独立行政法人科学技術振興機構「下條潜在脳機能プロジェクト」嗜癖行動研究グループ、グループリーダー。医学博士。好きな食べ物は「たまご豆腐」。

特集

家族でクッキング かんたんレシピ♪

監修：高橋 桃子（小田原女子短期大学講師）
本文：上村 佳世子（文教学院大学教授）
レシピ：元田 由佳（小田原女子短期大学講師）

スーパーにはお菓子があふれ、子どもはおやつを選び放題。忙しい親にとっては手がかからなくて楽ですね。でも、アイス、チョコレート、ポテトチップスに清涼飲料水ばかりでは、糖尿病や高脂血症の予備軍、食物繊維の不足で便秘症の子どもが増えてしまいます。

おやつに甘いお菓子を食べるようになったのは、ごく最近のことです。昔は市販の加工品がなく、お芋をふかす、果物を切る、おにぎりに味噌をつけて焼くなど、素材を活かした手間のかからないおやつを作りました。たまには、おばあちゃんやお母さんの子どもの頃の、素朴でからだに良いおやつを、子どもと一緒に作ってみてはいかがでしょう。懐かしい話をしながら、みんなで一緒に食べるときっと美味しいですよ。

【うえむら かよこ】
専門は発達心理学。親子・きょうだい間のあそびの観察から、幼児の会話スタイル獲得の研究を行っている。好きな食べ物はパスタと煮物。

母の日に父子で親孝行!? 5、6歳～

お父さんと子どもでモーニングクッキング♪

旬の春野菜を取り入れた、みんなが大好きなカレー味のスープ。いつもより早起きして、お母さんをびっくりさせましょう。

野菜のスープカレー

材料（大人2人＋子ども2人分）

鶏もも（皮なし）	150g	サラダ油	大さじ 1と1/2
春キャベツ	葉2～3枚	カレー粉	小さじ 1～2（お好みで）
トマト	中1/2個	薄力粉	大さじ 2と1/2
たまねぎ	中1/2個	水	700cc
じゃがいも	中1個	固形ブイヨン	2個
さやえんどう	5枚	バター	小さじ 1強

つくりかた Let's Cooking

① 鶏肉、キャベツ、トマト、じゃがいもは一口大に、たまねぎは 2cm 幅に切る。

② 深鍋に油を熱し、鶏肉にこんがり焼き目をつけてから、たまねぎを炒めてじゃがいもを加える。そこへカレー粉と薄力粉を振り入れて炒め、トマトを加えさらに炒める。

③ 水を入れて、固形ブイヨンとキャベツを入れ、やわらかく煮えたらバターを入れて火を止める。
Point ダマにならないよう水を少しずつ加える。

④ 皿に盛り、彩りに茹でておいたさやえんどうを散らして完成♪

▲組み合わせ例
トーストやフルーツ、ヨーグルトを加えれば、おしゃれな朝食メニューの出来上がり♪

おばあちゃんご一緒に♪　6、7歳～

おばあちゃんとまごで、ヨモギ摘み&草もち作り♪

気持ちの良い春日和に、おばあちゃんとヨモギ摘み。
お腹が空いたら、一緒に草もちを作って出来たてをほおばってください。

おばあちゃん風草もち

材料（15個分）	
もち米	1.5カップ
うるち米	0.5カップ
つぶあん	200g
ヨモギ（葉）	40g
砂糖	大さじ4
塩	2つまみ

つくりかた Let's Cooking

① もち米とうるち米を研ぎ、炊飯器で通常の水加減で炊く。

② あんを15等分して丸めておく。

③ ヨモギは葉の部分を水洗いし、熱湯で茹でて水にとる。水気をかたく絞って、みじん切りし、すり鉢でする。

④ 炊き上がった①をボウルに入れ、熱いうちにスリコギで打ち水をしながら搗く。米粒が半分つぶれたら砂糖と塩を入れて混ぜ、③を加えて全体が緑色になるように搗く。

⑤ 手に水をつけ、④の中に②のあんを詰めて丸めて出来上がり♪

Point ヨモギが苦手な子どもには、きな粉をまぶすと食べやすい。残ったら冷凍保存もできる。

にんじんご飯

材料（大人2人＋子ども2人）	
米	2カップ
にんじん	80g
チリメンジャコ	20g

つくりかた Let's Cooking

① 研いだお米に、すりおろしたにんじんを混ぜて炊く。
Point にんじんの分だけ水を控え、やや固めの水加減に。

② 炊き上がったら、チリメンジャコを加えて手早く混ぜて出来上がり♪

お母さんおしえて!!　3歳&5歳

お母さんときょうだいで作るワンディッシュ♪

野菜を食べなきゃと思いつつ、野菜不足のご家庭に。子どもが少し苦手な野菜をタップリ使った、彩り鮮やかなワンディッシュのお奨めメニュー。

じゃが丸くん

材料（大人2人＋子ども2人）	
じゃがいも	300g（中3個）
コーン（缶）	50g
α 卵	1個
α 塩	小さじ1/2
α マーガリン	大さじ2
薄力粉	大さじ3

つくりかた Let's Cooking

① じゃがいもの皮をむき、4つに切る。鍋にじゃがいもが隠れるくらい水を入れ、竹串がすっと通るまでやわらかく茹でる。

② ①のじゃがいもの水気を切り、ボールに移し、熱いうちにつぶす。

③ ②にαを入れてよく混ぜる。そこへ薄力粉を2～3回に分けて振り入れ混ぜる。

④ フライパンを温め、③をスプーンですくって丸い形に落としながら焼く。

⑤ ひっくり返して同様に焼けたら完成♪
Point 弱火で焼くと焦げずにムラ無くおいしい。

マメマメサラダ

材料（大人2人＋子ども2人）	
サラダ豆水煮	100g（1～2袋）
ツナ缶	100g（1～2缶）
マヨネーズ	大さじ1強
塩・こしょう	適量
サラダ菜	適量

つくりかた Let's Cooking

① サラダ豆を水切りし、サラダ菜は洗って水気を拭いておく。

② ツナ缶は水を切り、サラダ豆とマヨネーズ・塩・こしょうを混ぜる。
Point ②をレンジでチンすると、豆がやわらかくなって子ども向き。

③ サラダ菜の上に盛りつけ、パセリを散らす。

ONEDISH
3品を好きなように一皿に盛りつけて召し上がれ♪

【もとだ ゆか】
管理栄養士。フリーランスを経て現職に。DNP ファシリティサービス栄養健康管理室チーフアドバイザー。抹茶に合う和菓子、コーヒーに合う洋菓子が好き。

ゆっくり食事 ゆっくり成長

宮尾 益知（国立成育医療センター）

最近、小児科で子どもの食事の相談がとても多くなっています。食べない、食べ過ぎる、好き嫌いなどです。なぜ多いのでしょう。

食事は、毎日何回もしますから、準備・後片付けが面倒です。お母さんはとても多忙です。お父さんも自分のことに手一杯で、お母さんをサポートする余裕が無いかもしれません。だから、「食べるだけの行為」になってしまい、食事を楽しめません。ストレスで食欲低下や食事内容が変化すると、摂食障害、肥満や高コレステロール血症などの生活習慣病にもなります。

生活リズムの問題も山積しています。不規則な食事、食事に専念できない生活。強制的に食べさせたり、量を心配して与えすぎたり。スケジュールとしてマニュアル的に固形食やシリアルですませたり、子どもの好みや要求をそのまま鵜呑みにしたり。

低出生体重児や低身長児は食事への過度の期待が、かえって災いになることもあります。短い診察の中で、子どもの食事の問題に、いろいろな背景があることを読み取り、助言するのは至難の技です。

食事は栄養摂取だけでなく、家庭生活のなかで、共同体としての意識の確認が行われる機会です。ゆったりとした食事で、スローライフも楽しんでみてください。私たちは、子どもとがんばっているお母さんたちの味方です。

【みやお ますとも】
国立成育医療センター こころの診療部発達心理科。好きな食べ物は、イタリアンでもフレンチでも和食でも、ゆっくり楽しめれば最高。生の青魚はちょっと苦手。

子どもの発達を支援する
コミュニケーションペーパー
こころん

2007年3月31日 発行
発行 財団法人 成長科学協会
心の発達研究委員会
〒113-0033
東京都文京区本郷5-1-16 NP-Ⅱビル
電話 03（5805）5370
FAX 03（5805）5371

編集委員 高橋桃子
柿沼美紀
上村佳世子
表紙写真 那 沁
編集／デザイン 高橋峻也
印刷 （株）セトプリント
(c) 本記事の無断転用を固く禁じます