

## 子どもたちは野菜が苦手？ 野菜嫌いはスタートライン

「野菜が嫌いでも大丈夫でしょうか？」「玉ねぎ以外は食べないのです」などなど・・・何でも良く食べる子もいますが、野菜が苦手の子は多いようです。遺伝なのかしら？私も小さい頃は好きじゃなかったから・・・実は、食の嗜好には遺伝的な要因があるようです。チョコレートの好き嫌いに関連する遺伝子や脂肪の多い食品は好むけど糖分の多いものは敬遠する遺伝子などの研究が報告されています。でも、野菜が苦手の原因はちよつと違います。

味覚の目的の一つには体を守るための役割「生体防御」があります。食べて良いものかどうかの判断をするために味覚はあるのです。「酸味」は腐ったもの、「苦味」は「毒物」と判断します。玉ねぎのケルセチン（レタス、ブロッコリーにも含まれます）、キャベツのイソチオンアネート、きゅうりのククルビタシンなど、ほとんどの野菜にはそれぞれ異なる苦味成分いわゆる“あく”が含まれています。この苦味は「食べてはいけない」合図です。でも、食べ物の嗜好はその後の環境因子によって作られるのです。

子どもの嫌いを克服するには、野菜の味や風味をどれだけ体験するかが解決策といわれています。味覚は胎児のときから発達が始まっています※。お母さんが食べたものの味や香りを胎児の頃から経験して覚え、母乳によって、野菜の味や風味の経験を重ねます。離乳食期に多くの種類の野菜を使ってみることや乳幼児期に他の子どもと一緒に食事をする(モデリング)ことも良いでしょう。学童期に農業体験や調理を取り入れた食育プログラムを実践するところも増えてきたようです。食べ物と向き合い、味や感じたことを表現する(言語化)授業も行われています。

これからの季節、店先には秋や冬の野菜たちで賑わいます。野菜がそれぞれ持っている味を味わうことが嫌い克服への近道です。味わう場面を工夫して、より多くの野菜たちを食卓に登場させてあげてください。そして“食事”がいろいろな過程を経てできていることに気づかせてあげてください。毎日の食事を楽しむことができることは幸せです。

※参考文献

接する機会を増やして「野菜嫌い」の克服を 緒方智宏 ヘルシスト 272

文責 愛知みずほ短期大学客員教授 上原正子

## 第17回食育推進全国大会 in あいち

### “SHIN化”する「いきいき食育」あいちから

令和4年6月18・19日の2日間にわたり愛知県国際展示場で“第17回食育推進全国大会 in あいち”が開催され、2日間の合計で23,515名の来場者があり、食育について学ぶことができました。

会場では、体験型ブースも数多くもうけられ、野菜の収穫などを実際に行うことにより、貴重な体験を通じて食育を学ぶことができました。また、学生のレシピコンテストでは地産地消や栄養バランスがよく考えられた斬新なレシピの発表がありました。大変素晴らしいレシピとなっていますので“食育推進全国大会 in あいち”で検索して、そのホームページから御覧になって下さい。



画像引用：第17回食育推進全国大会 in あいちホームページ内 学生レシピコンテスト より  
最優秀賞 出張親子丼 ～in イタリア～



【食育農園】では、ミニトマト・ピーマンなどの夏野菜がおいしそうに実っていました。また、もぎ取り体験や野菜カレーの試食もありました。



【愛知県栄養士会】昨日食べたものを答えて簡単な栄養指導受けている様子



【愛知県酪農農業協同組合】原寸大のホルスタインの模型牛で乳絞り体験に参加している様子

セミナーシンポジウムの2つの講演については、会議の様子がオンラインで配信されていました。そういった取り組みも“SHIN化”していました。

大会のテーマの“SHIN化”するとは

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 「新化」・・・時代に合わせた変化 | 「S」・・・Sustainable (持続可能な) |
| 「進化」・・・多様な発展     | 「H」・・・Healthy (健康な)       |
| 「深化」・・・質の向上      | 「I」・・・Interesting (興味深い)  |
| 「伸化」・・・横展開のつながり  | 「N」・・・Network (連携)        |

という意味です。

こちらについても、食育推進全国大会 in あいちのホームページでアーカイブを見ることができるので、ぜひ体験してみてください。