



子育て  
ぽけっと  
5月

特集テーマ

# 感覚「五感」②

味覚

## 五感でおいしさを知る

産まれたばかりの赤ちゃんに塩水をなめさせると顔をしかめます。赤ちゃんの腎臓はまだ未発達。塩つけはいけないのです。

味には、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」といった5つの基本味があり、大人の倍の強さで感じます。だから薄味が良いのです。「甘味」は、ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物＝“エネルギー源”の存在を教える役割。大人の知っている砂糖の甘さではありません。また、「旨味」は、肉や魚などに含まれるアミノ酸＝“たんぱく質”の存在を教える役割。そして、「塩味」は、塩などに含まれる“ミネラル”の存在を教える役割があります。この3つの味は、生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味とされています。その一方で「酸味」は、“腐敗物”の存在を教える役割。「苦味」は、“毒物”の存在を教える役割があり、この2つの味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝えますから、初めは受け入れられない味とされます。食べないからといってすぐに嫌い決めつけずに、苦手な食材は食べやすいように切り方を変えたり、固さを調整したり、だしや調味料を使ってえぐみや苦味を和らげるように工夫しましょう。

0～1歳頃の赤ちゃんは、離乳食を通してさまざまな味を、食感、舌触り、温度、匂い、色彩などの五感で感じながら、食べ物のおいしさを知っていきます。味付けだけではなく、このような要素も含めておいしさは構成されるのです

