

## もぐもぐ ポケット

好き嫌いに関わる知識!

# 子どもの味覚!

0~1歳頃の赤ちゃんは、離乳食を通して、味、食感、舌触り、温度、匂い、色彩などを五感で感じながら、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ています。

味には「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つの基本味があります。赤ちゃんは、大人の何倍もの強さで味を感じる為、離乳食や幼児食は薄味で作るようにしましょう。

味覚の5つの基本味「五味」とは

**甘味・旨味・塩味・酸味・苦味**



以下の3つの味は「体にとって必要な食べ物」だと教えてくれ、本能的に好まれる味とされています。

**甘味** ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物=エネルギー源

**旨味** 肉や魚などに含まれるアミノ酸=たんぱく質

**塩味** 塩などに含まれるミネラル

その一方で以下の2つの味は体を守るために避けるべき「危険な食べ物」だと教えてくれる為、初めは受け入れられない味と認識されやすいです。

**酸味** 腐敗物の存在

**苦味** 毒物の存在

なかなか食べられない時は、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てみましよう。