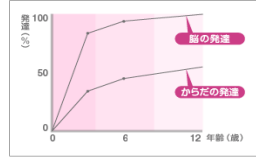


## 幼児期に感性を磨く!!

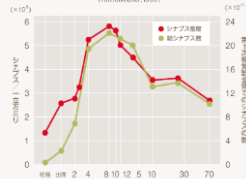
「三つ子の魂100まで」  
3歳までのしつけや教育は大切

胎児から3歳の間に、脳は急速に発達する。脳のシナプスは生後2カ月～4カ月で急激に増え、8カ月で最大となり、3歳頃には大人とほぼ同数に。4歳の時点で脳の発達の8割が完成する。



子どもの年齢と脳の発達  
参考文献「脳と保育」(時実利源) 豊島社

図：第1次後発期のシナプスの密度と年齢の関係 (Hatanouchi, 2002)



## 食育の重要性

食事を通して  
☆体の健康  
☆こころの健康  
☆感謝の気持ちを持つこと

食育の基本  
食材本来の味を教えること、  
食材の旬がわかる季節のものを利用すること  
家族と食卓を囲む楽しさを伝えること



ジャンクフードの落とし穴



彩、香、味、季節、自然を楽しむ

## 味覚形成にとっても幼児期は重要

何故、味覚形成が重要な!?

1. 健康のため⇒バランスの取れた食生活
2. 豊かな生活を楽しむため
3. より美味しいものを食べるため⇒味覚音痴は淋しい
4. 日本の自然(家庭の味、田舎の味)を感じるため

乳幼児に濃い甘味・旨味・塩味に慣れさせることは、正常な味覚と健全な脳の発達を損ねる可能性があります!

味に対する本能による反応



味に対する本能による反応  
「たんぱく質のあじみ」を示す笑顔  
「エネルギー源のあじみ」を示す笑顔  
「脂肪のあじみ」を示す笑顔  
「塩味のあじみ」を示す笑顔  
「苦味のあじみ」を示す笑顔  
「酸味のあじみ」を示す笑顔

『いろいろな食材を食べる経験』を通して、脳が味覚の情報を蓄積し、好き嫌いや食べ物に対するイメージが完成していく。

## 子供にとって苦手な渋味、苦味、辛味 ⇒ 体の健康

渋味は、生理学的定義に基づく味覚のいわゆる五原素(甘・酸・塩・苦・旨味)には含まれず、辛味と同様、渋味は痛みや触覚に近い感覚で舌や口腔粘膜のたんぱく質の変性によって生じると考えられている。

良薬 口に苦し

大人の味??

苦いけど病気にはよく効くそうだ。



体の健康にとって苦み成分であるポリフェノールは重要