

2024年度 第3回生涯教育研修会(学校健康教育事業部)報告

『「好き嫌い」を科学的に捉えなおしてみる』

【講義】 ～子どもの「好き嫌い」を理解し、受け入れるための科学的な学び～

【講師】 大阪大学大学院 人間科学研究科 行動生理学研究分野
教授 八十島 安伸 様

【配信期間】 2024年8月16日(金)～22日(木)

【受講申込者数】 212名

【アンケート回答者数】 127名

1 生得的・先天的な好き嫌い

児童生徒は野菜の好き嫌いが多い傾向にある。それは、生まれながらの好き嫌いがあるとも言われている。味覚における個人差の3つの要因が、味覚受容体の遺伝子の違い、乳頭数などの味覚組織の違い、新生児・胎児からの味覚経験が複合的に混じりあって好き嫌いになる。

食わず嫌いは、食物新奇性恐怖と言われ、幼児・児童期に多くみられる。それは、幼児・児童においては、ほとんどの食べ物が新しく、はじめてのものを避けたいという行動につながっているためである。

食わず嫌い・選り好み・偏食は、食べる楽しさ・調理の楽しさ・調理方法の工夫・食材との親しさなどで軽減させられる。特に共食の効果は大きい。

2 後天的な好き嫌い・経験・学習に基づく変化

味覚(食物)嫌悪学習とは、特定の食べ物を食べた後に、吐いて、体調不良になり、それ以降、その食べ物が(どうしても)食べられなくなったというものである。味覚と内臓感覚が脳内で近い領域にあるためであり、味覚嫌悪記憶が形成・長期保持される要因の1つになっている。

味覚・嗅覚・風味の児童期での学習として、ダシや発酵調味料の独特な風味・香り・匂いへの慣れ・経験が必要である。和食・日本食のおいしさを感じるためには、幼児期からの食事で日本独特の食文化を経験しておく必要がある。

3 好き嫌いの再考

「好き嫌い」には、「摂取できる食品の種類が限られる」「人格形成に影響する可能性がある」等のデメリットがある。しかし、不適切な注目や矯正は、食事へのネガティブな印象を植え付けるなど、『食べる』ことの楽しさを低減させてしまうため、逆効果である。

また発達障がい児の偏食については、感覚過敏によるものがある。視覚過敏・口腔感覚過敏など周囲から理解されにくいのが、不安で食べられないことがある。単なるわがまま、好き嫌いとは捉えず、個別に何に困っているかを理解し受け入れることが大切である。

『食』の好き嫌いだけに拘わらず、生活全般の健やかさを重視してもらいたい。

◆研修の感想(一部抜粋)

○知識を得ることができた。勉強になった。

- ・胎児期から母親の食べた食品の味に反応している。先天的な好き嫌いと後天的な好き嫌いがあり味覚について大変興味深く拝聴しました。
- ・大変参考になりました。幼児の健診時の母子支援に役立つ話でした。個人差、多様性を見極めたいと思います。
- ・胎児の時の経験も影響することなど、とても興味深かったです。そして発達障害児へのアプローチなど参考にしてみようと思いました。
- ・特に発達障害児の食についての理解を深めることができ、専門家として丁寧に関わりたいと感じた。
- ・「味覚感受性の高い人は特に苦味を強く感じる」、「妊娠中の母親の食べたもの(嗜好)が子へ引き継がれる」、「味覚と内臓感覚には密接な関係があり、食後ある程度時間をおいても具合が悪い経験をするとその食べたものが嫌いになったり食べられなくなったりしやすい」等、印象に残った。
- ・甘味、苦味は脳幹の孤束核で知覚する原始的な味覚で脳で判断していないということを知りました。特養勤務の管理栄養士ですが、認知症の進行で食思が低下している方でも甘いものは摂取がよい方が多いのは、このためだと理解できました。また、好き嫌いのデメリットで人格形成に影響するというのも大人の好き嫌いを見ていて納得できました。

○実践に生かしたい。

- ・特別支援学校に勤務しています。
不安の軽減方法を具体的に示していただき、今後、提案していきたいと思いました。
- ・好き嫌いには先天的な理由と後天的な理由があることが分かった。どちらであっても無理に食べさせることは、マイナスに働くので、子どもたちが食べてみようと思える環境づくり(食物の栽培や調理、楽しい食事など)を心掛けたい。
- ・好き嫌いの詳しいメカニズムや、感受性や経験等の個人差の多様性がよく分かりました。
また、食を通した心理発達の多様性を参考に、給食や食育に役立てたいと思いました。
- ・好き嫌いや偏食はわがままではなく、様々な要因が関わっていることが分かった。特に発達障害をもつ子どもにとっては、食事で困難を感じやすいことを覚えておきたい。味覚と内臓に関係があることも驚きだった。今後の食指導に生かしていきたい。
- ・高次脳機能障害やBPSDによる拒食・偏食への対応にも通じる部分があると感じました。特に「生活全般の健やかさを重視する」という思想は、食事指導や食環境整備をする職種として大切にすべきと思います。好き嫌いを持つお子さんの養育者や、若年での生活習慣病から栄養指導に来られる患児の保護者と関わる際には、今回の研修を活用したいです。

○役に立つ内容、分かりやすい内容だった。

- ・好き嫌いや偏食について講習を受ける機会があまりなく、とても参考になりました。内容もとても分かりやすかったです。
- ・自分のこれまでの認識が覆される内容で非常に勉強になりました。児童の食に関わるものとして、永久保存版にしたい講義でした。ありがとうございました。
- ・嫌いなものも食べられるように、食事中になんとか工夫して食べさせたいと思ってしまいが、収穫体験・調理体験などを通じて自然と食べられるようになるということを改めて確認できた。