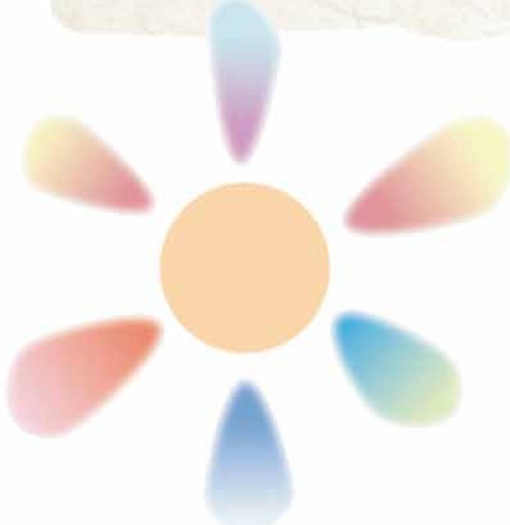


# 健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- 
- ◎ いま、親子に何が起きているのか（後編）  
～「子育ての悩み」の深層にあるもの～  
…………… 萩原 光
  - ◎ 食物アレルギー（後編）…………… 角田 和彦
  - ◎ 子どもの味覚と食べ物の好き嫌い（中編）  
…………… 山本 隆



# 「健康教育」

## 健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

### 目次

3	いま、親子に何が起きているのか（後編） ～「子育ての悩み」の深層にあるもの～
7	食物アレルギー（後編）
10	子どもの味覚と食べ物の好き嫌い（中編）
15	あらまし

# いま、親子に何が起きているのか（後編） ～「子育ての悩み」の深層にあるもの～

シャローム共育相談室主宰  
日本抱っこ法協会理事

萩原 光



## 「親らしさ」が失われたわけ

かつてこの国には、男らしい男や、女らしい女がたくさんいた。母親は母親らしくあり、父親は父親らしくあった。「これが、親というもの」という一定の行動パターンが、社会的な共通認識として機能していた時代には、世間の目という縛りが“安全弁”の役割を果たしていた。ところが、そんな「古き良き時代」には負の側面があった。それは、「～のくせに」という言葉に象徴される。

たとえば今の世の中で、「年寄りや、年寄りらしくしている」「年寄りのくせに、若い者のやることに口出しするな」と言い放つ政治家がいたとしたら、大問題になるだろう。「女のくせに」しかり、「貧乏人のくせに」しかり。ところが、「～らしさ」が機能していた時代には、「～のくせに」という言葉も大手を振ってまかり通っていた。その後、この国は、「人を年齢・性別・財産・社会的地位などで判断しない」という方向に歩みを進め、弱者の泣き寝入りや徐々に改善されてきた。それにともない、人々を隔てる“線引きの論理”の側面をもつ「～らしさ」が失われてきたのは、当然の流れなのだ。

成熟した時代のキーワードは、「自分らしく」

である。古い因習や世間の決めたステレオタイプにとらわれず、「自分らしい子育て」を模索できる時代だ。「それ以上も、それ以下も許さない」という社会的なワクが緩めば、個々の親の人生観が、如実に子育てに反映されるようになる。「自分らしい、より良い子育て」を模索し努力する親がいる一方で、自分勝手な論理で子育てをする親が出てくる。良くも悪くも、個性的な子育てが可能な時代になったのだ。

かくして、「親のタイプの二極化」が生じる。正反対のタイプの親をひとまとめの対象とした子育て支援策は、現代の親の心には響かないだろう。個々の親がもつ個性や願いに即した「草の根的なサポート」こそが、未来を開いていくのではないだろうか。

## 自由であることの大変さ

無責任な子育てをしている親は、自由と自分勝手をはき違えている。それでは、より良い子育てを模索して努力する親は、自由というものを建設的な方向で使いこなせているのだろうか。

昔は、子どもが生まれた瞬間に、世間が用意した「親らしさ」を受け取り、自然に母親・父親になることができた。しかし今

の親たちは、子育てをしながら、「自分らしい母親像・父親像」を自力で発見していかなければならない。日本のように都市化や核家族化が急速に進み、地域の伝統や地縁血縁の繋がりから一気に切り離された経緯があると、余計に戸惑いは大きい。ある意味、「自由であること」が「不自由であること」よりも大変なのは、そこに選択による自己責任が伴うからである。

伝統的な育児法や母親像の代わりに、現代においては、たくさんの育児情報がある。胎教の是非から始まって、「自然分娩か否か」「母乳かミルクか」、「布オムツか紙オムツか」「早期教育は必要か否か」等々、たくさんの選択肢から何を選ぶかということは、わが子のことを思うと責任重大である。また、一旦決断した後も、「選択を誤ったかもしれない」という不安が絶えずつきまとう。子どものいたずらが過ぎるとか、引っ込み思案だとか、たとえそれが個性として心配するほどのものではないにしても、「どこで育て方を間違えたのだろうか」という不安がのしかかり、その結果、重苦しい親子関係になってしまうのだ。

多様な出産法や早期教育など、誰も知らなかった時代。紙オムツもミルクも育児情報も、どこを探してもなかった時代。自分の母親も、祖母も、曾祖母も、昔からこうしてきた。隣の奥さんも、向かいの奥さんも、近所の人たちはみんなこうしている。だから私も、同じようにやるだけ。そのような時代は、なんと気楽だったことだろう。

「自由に伴う不安」や「親の選択責任という重圧感」は、程度の差はあれ、若い親たちの心の底にとぐろを巻いている。経済的な貧しさ・不便さという「外敵」に代わり、心理的な“内敵”が、前向きであろうとする親たちを苦しめる。子育てに悩む親の現状を、一般の人が理解しづらいのは、それ

が主に「内なる戦い」だからである。

## “問題点探しと改善”の功罪

「それにしても、心配しすぎではないか？」と思われる方もいるだろう。しかし、「気楽に考えることができない」という若い親のもつ傾向も、この国が歩んできた歴史の反映なのではないだろうか。

映画『ALWAYS・三丁目の夕日』の舞台となっている高度経済成長前夜の日本。そこには、貧しくとも気楽に暮す人々の姿があった。しかし、産業や社会のシステムが高度化・複雑化してくると、素朴な気楽さだけではすまない状況が出てきた。昭和30年代に多発した鉄道事故や、公害病の発生などでは、「気楽さ」のもつ「ずさんさ」の側面が原因だった。「素朴な現状肯定」ではなく、「問題点」に目を光らせ、改善策を実行することが、新しい時代に生きる人々の安全には不可欠なのだ。と同時に、“問題点探しと改善”の原理は、工業や経済の発展を支え、弱者救済のための人権回復運動を可能にした。

現在では、“問題点探しと改善”の原理は、私たちの生活全般に自然な形で浸透している。部屋の収納からダイエット法まで、まず欠点を洗い出し、改善の方法を考えていく。こういった発想は、現代の日本人にとってはごく自然なもので、よりよく生きるためには、“問題点探しと改善”以外の道は思い浮かばないのである。

ところが心の問題や子育ての分野では、“問題点探しと改善”の原理が逆効果になってしまうことが多いのだ。「先の段取りのことで頭がいっぱいで、毎日、バタバタしている」という余裕のなさは、「先を見通した目標設定や、段取りの消化」で常に頭がいっぱいだからである。「なんとかなるさ」という言葉は、死語になりつつある。「子どもや自分

自身の悪いところばかりが、目についてしまう」という切迫感は、「問題点探し、前進のための第一歩」だからである。「しかたがない」という良い意味でのあきらめは、辞書にはないのだ。

## コントロール神話の落とし穴

“問題点探しと改善”の原理の根底にあるのは、「人為的・理性的なコントロールによってのみ、進歩・成長が達成できる」という“コントロール神話”だ。ここから、二つの弊害が生まれてくる。ひとつは、「まあ、いいか」と、自然なプロセスを信頼してゆだねる気になれなくなり、絶えざる自己努力と緊張の毎日になってしまうこと。もうひとつは、感情の暴走を防ぐには「理性によるコントロール」しかないという思い違いだ。これが、おおらかな感情表現が失われ、感情抑圧傾向が蔓延していることの大きな要因の一つになっている。

「イライラが押さえられなくて、子どもへの暴力が止められない」という母親の相談は、しばしば受けることがある。そういった母親は、もともと、「怒ってはいけない」という気持ちが強すぎるタイプの人が多い。感情自身もつ“自然なプロセス”にゆだね、「喜怒哀楽の人間ドラマの中で、人と人との関係は自然に進んでいくものだ」と考えるこ



とが苦手なのだ。大人社会全体を覆う閉塞感や、鬱（うつ）の増加の背後にも、同じようなメカニズムが見え隠れするのではないだろうか。

選択肢が極端に少なく、地縁血縁に縛られたり、大自然の猛威に翻弄されることも多かった時代には、人々は嘆きつつも、「まあ、しかたがない」と気持ちを切り替え、現状を受け入れる技に長けていただろう。しかし選択肢が増え、個々人の努力や工夫によってより安全で快適な生活が手に入りやすくなった現代では、現実を受け入れることができず、イライラしてしまうことが多くなった。そしてその結果、かえって悪い影響が出てしまうことがあるのだ。

このような時、禅宗では、「諦める”は“明らめる”に通ず」と教えるのだそうだ。「こだわりを捨て、良い意味であきらめることができると、物の道理が明らかになる」という意味で、なるほどと納得できる気もする。しかし、その考え方を実行に移すことは簡単ではない。“問題点探しと改善”の原理は、意識するしないにかかわらず、現代人の骨の髄までしみ込んでいるからだ。

たとえば、イライラが押さえられなくて悩んでいる母親に、「もっと気楽に考えてみようよ」とアドバイスをしたとしよう。するとその母親は、こう答えるだろう。「そうなんです。気楽に考えられないところが、私の悪いところなんです。わかりました。今後は、気楽に考えられるように頑張ってみます!」。かくして、アドバイス自体が、“問題点探しと改善”の原理を強化する結果を生んでしまう。

程度の差はあれ、現代人の心の中には、このような葛藤が潜んでいるのではないだろうか。こういった堂々巡りから抜け出すためのヒントは、他ならぬ“子育て”の中にあるのだ。

## 現代人の「自己回復」は、 子育てに学べ

買い物からの帰り道、母親は帰宅後の段取りで頭がいっぱい。そんな時に限って「あ、テントウムシ！」と叫ぶ子どもに、以前だったら、「いい加減にして。時間がないんだから！」とイライラしていた母親だったが…。「でも、子どもにつきあってみて、『テントウムシを見るなんて、何年ぶりだろう』と気づきました。よく見ると、テントウムシって、とっても美しいんですね。思わずうっとり見つめていたら、なんだか心がホッとしました」。

先の段取りを忘れて、子どもに戻ったつもりでわが子とじゃれあってみて、「肩の力が、ふーっと抜けていくのに気づきました」という母親。下手くそな絵を示して、自慢したがるわが子に、「欠点を気にしないって、すごい力だなあ。かわいいなあ」と発見した母親。「流れに身をまかせ、先のことを気にしない」「今、目の前にある幸せに気づく」といった、“古き良き時代の人”が自然に身につけていた気楽さ、現状肯定的なエネルギーを、子どもたちは失わずに受け継いでいる。“掃除哲学”による世直しを提唱する鍵山秀三郎さんは、「“結果主義”ではなく、“プロセス主義”の大切さ」を説かれているが、まさに子どもは“プロセス主義”のチャンピオンなのだ。

ある母親は、こう話す。「子どもって、泣くだけ泣いたら、怒るだけ怒ったら、あとはケロッとしている。だからストレスがたまらないのですね。だったら、私も遠慮せずに泣けばいいんだと気づいてからは、ずいぶん楽になりました。大人だって、泣きたい時は無理しなくてもいいんですね。日本の社会全体に蔓延している感情抑圧による閉塞感は、子どもに学ぶことによって、

払拭されていくのではないだろうか。

子どもは、“古き良き時代の生き証人”だ。育児不安の原因の一つは、「古き良き時代を生きている子どもVS古き良き時代を忘れた大人」という構図にあるのではないだろうか。昔の人は、子どもと同じような価値観を失っていなかったため、子どもとのつきあいにも、今ほど違和感がなかったのだろう。

「親のタイプの二極化」の中では、親であることの自覚に乏しく、無責任さが目に余る親たちがいる。こういったタイプの親は、「大人になりきれていない」のだろう。しかしその一方で、より良い子育てを目指しながら、息切れしてしまっている親たちがどんどん増えている。そういったタイプの親たちは、「大人になりすぎている」のではないだろうか。大人であること、親であることの過度の責任感を時々下ろし、「子どもに学ぶ」「子どもに戻る」ことによって、ふっと悪循環が断ち切れる場合が多い。そういう親たちは、「子育ての悩みは、自分らしく生きるためのヒントだったんですね」と驚く。

日本の社会全体は、「子どもたちを何とかする」ことに汲々とするだけでなく、「子どもたちに何とかしてもらおう」という視点も、必要なのではないだろうか。



# 食物アレルギー（後編）

かくたこども&アレルギークリニック  
院長

角田 和彦



## アレルギーを予防し悪化させないための食生活・生活環境

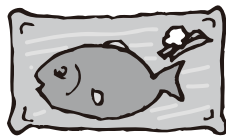
アレルギーを予防するためには、特に乳児期にアレルギーを起こしやすい食品を食べさせないこと、また乳児の場合は、消化管粘膜を保護してくれる母乳を飲ませることが大切です。よく噛むこと、よく煮込むこと、発酵の力を利用することなどによって消化しやすくすること、甘いものに注意して腸の状態を常に良い状態に保つこと、アレルギー反応を誘発させる油脂の過剰摂取を避けること、環境中のダニやカビ、花粉、ペット、食品カス（食品は接触でアレルギーを起こします）などのアレルギー原因物質の除去等を行い、アレルギー反応のコントロールをできなくさせ

ているさまざまな環境汚染化学物質に対する対策を実施することが大切です。

食べ方の基本は、哺乳動物としてヒトが持っている消化能力を十分に発揮した食べ方です。ヒトの食べ物は、哺乳動物としての生物学的な消化能力によって決められています。あまりに、哺乳動物としての食べ方からはずれてしまうと病気を起こします。ヒトの歯は、穀物やイモ類、野菜などの植物を食べるように進化しています。穀物やイモ・豆に含まれるデンプンを消化する能力が高く、デンプンは、ヒトが生存するために必要なエネルギーを得るための食べ物です。野菜や海藻などは、デンプンを消化代謝するために必要なビタミンや過剰な活性酸素を処理するために必要な低分子の抗酸化物質を供給し、微量なミネラルな

### [食事の基本は、主食・汁物・小付け・煮物・季節の果物]

汚染の少ない、肉・新鮮な魚が手に入ったら食べる



主食  
米や麦、雑穀など  
玄米は汚染されやすいので表面を削って食べる



不足したビタミンB1は豚肉で補充  
餌に注意した豚肉は汚染が少ない魚を除去する場合はキノコ類からビタミンDを補充



汁物  
野菜を充分使った味噌汁や吸い物、野菜スープなど



メニューに困ったら野菜のいっぱい入った鍋を

煮物  
新鮮な野菜を使って

おひたしや漬物  
酢の物等



季節の果物  
少量をジュースにしないで形あるままで食べる

どを補充します。微生物を利用した発酵物は、これらが体内で利用されることを促進させます。

では、どんな食べ方が、アレルギー体質がある子どもたちには望ましいのでしょうか。

基本は、米や煮た野菜・野菜の汁物を中心として、米や大豆の発酵物を取り入れた和食です。食事の内容を決める場合、今までの栄養指導では、魚にするか肉にするかを選び、その後に副食を決め、最後にご飯にするかパンにするかを決めるように教えられてきました。

しかし、アレルギーを予防して、健康を維持するためには、まず米を食べることを考え、野菜たっぷりの味噌汁を作り、漬物とお浸し、少量の果物、野菜の煮物を作り、汚染が少ない肉や魚が手に入ったときには、それを食べることが大切です。玄米は外側が土の汚染（ダイオキシンや砒素、カドミウムなど）や農薬の汚染の影響を受けやすいので、無農薬で栽培された玄米を探し、玄米の外側を削った分づき米（3分づき米、5分づき米、7分づき米）や胚芽米、白米を食べるほうが汚染を軽くできます。ただし、3～7分づき米は油が酸化しやすく、酸化した油脂はアレルギーを起こしやすいので、精米直後のものを食べることが必要です（削った糠部分に汚染が強いため糠クズを吸い込まないように、また、子どもの体につかないように注意）。

白米を食べることで不足しがちになるビタミンB1は、汚染がない餌を食べて健康的な環境で育てられた豚の肉を食べることで補充できます。魚を除去する場合は、魚から摂取しているビタミンDを他の食品から補給する必要があります。その場合、豚肉、きのこ類（生しいたけ、えのきたけ、なめこなど）から摂取するのが好ましいと思われます。特に干しシイタケは豊富にビタミンDを含んでいるので、だし汁や料理に利用するようにしましょう。また、乾燥キクラゲにも、高濃度のビタ

ミンDが含まれるため、料理に時々使うことをおすすめします。海藻は、ヒジキ以外のものを少量使います。ヒジキには有害な無機ヒ素が多く含まれていることが2004年にわかりました。ヒ素は有機リン系殺虫剤の解毒酵素を障害し、有機リン系殺虫剤中毒の症状を悪化させるため、食べすぎに注意が必要です。小児、特にアレルギー児は避けるようにすることが必要です。

卵や牛乳のアレルギーがあっても鶏肉・牛肉がアレルギーを起こす可能性は数%から10数%です。しかし、肉は化学物質汚染がひどく、アレルギーの誘発因子となる場合があります。牛肉の汚染が高い理由の一つとして、飼育期間が長く体脂肪への蓄積が多くなることが考えられます。また、鶏肉は飼育期間が短いのですが、餌に含まれる化学物質が移行し残留します。化学物質に関しては餌がよければ大丈夫ですが、卵アレルギーがある場合には、肉の血管内に残留した血液中のたんぱく質に卵のたんぱく質と同じ成分のものがあるため、同時に除去が必要です。獣肉の中で汚染が少ないものは、汚染が少ない餌で育てられた豚肉です。この豚肉も、汚染を受けやすい油脂とレバーは避け、筋肉部分を離乳後期に使うようにします。

子どもや母親・家族の腸内に正常な日本型の腸内細菌を育て、正常でたくましい免疫を作るためには、味噌やしょうゆ、みりん、酢（大豆・米・小麦を麹や乳酸菌で発酵）、漬物（野菜を乳酸菌で発酵）、納豆（納豆菌で発酵）などを離乳食で利用することが必要です。これらの食品中の各素材のたんぱく質は発酵によって分解されているため、使われている米・大豆・小麦・野菜に対するアレルギー反応を低減させる作用を有していると言われております（同様のアレルギー反応低減作用は、充分煮込んでたんぱく質を変性させることでも効果が期待できます）。牛乳を動物性乳酸菌



で発酵させたヨーグルトは、野菜が十分に利用できない北方の民族が利用した発酵食品です。日本人であれば、植物性乳酸菌を利用した前述の発酵食品を利用することが望まれます。

どのような油脂を食べるかは、アレルギー治療の重要な柱です。細胞膜の構造を変化させ、アレルギー疾患を悪化させる作用を持っているトランス脂肪酸が含まれる油脂食品は避ける必要があります（アレルギーのみならず心臓疾患や糖尿病、認知症、神経疾患を発生・悪化させ、子どもたちの発達にも影響します）。[1] 人工的に水素添加した加工油脂（マーガリンやマヨネーズなど）、[2] 油脂を含む加工食品、[3] 高温で抽出された植物油脂の使用、[4] 揚げ物など高温で植物性油脂を使う料理がそれです。トランス脂肪酸含有が少なく農薬汚染が少ない油脂を、高温にならない調理方法で使い（油脂が変性しない）、過剰摂取しないことや、アレルギーを抑制する作用がある $\alpha$ リノレン酸を野菜・芋類・豆類・果物から十分に摂取することが大切です。

長年の臨床経験から、トランス脂肪酸や酸化した油脂、汚染された油脂などの異常な油脂類を食べると、皮膚にある皮脂腺から噴出して炎症を起こし、アトピー性皮膚炎を起こすと考えています。また、野菜の摂取が少なくなると、異常な油脂類の排泄に必要な食

物繊維や葉緑素の摂取が少なくなり、不要な油脂が皮膚から噴出し、アトピー性皮膚炎が悪化していきます。

## 最後に

日本人の遺伝子を持った子どもたちは、日本人が日本の土地で育てきた食生活、生活環境の中でこそ、持っている能力を十分に発達させ、アレルギー疾患を起こしにくい健康な体を作り上げていくことができます。

また、それまでの生活環境や食生活によって、アレルギーの起こしやすさや、アレルギーの原因は様々であり、その子なりの生活方法を、その子なりのやり方で作り上げていきましょう。計画した生活方法や食べ方は実際に実行し、結果を見て正しかったかどうかを判断し、また改善していく、この繰り返しが大切です。そして、自分に合った正しい生活方法を見つけ出していくことも、子どもたちに伝えていく必要があります。

子どもたちが、健康的で自分らしい生活を築いてくれたらと願っています。

角田和彦：食物アレルギーとアナフィラキシー、芽ばえ社、2002年12月初版2003年4月単行本初版  
角田和彦：アレルギーっ子の生活百科（改定第3版）、近代出版、2005  
ホームページさまざまな情報を公開しています。  
<アレルギーっ子の生活>  
<http://homepage2.nifty.com/smank/>

## 環境から見たアレルギーの治療法

### 食環境

- ダイオキシン・PCB、有機塩素系化学物質、有機リン系化学物質、有機水銀、有機スズ、ヒ素など免疫を低下させ神経を過剰興奮させる化学物質で汚染された食品を避ける
- 女性ホルモン作用・抗男性ホルモン作用を有した化学物質、女性ホルモンを含む食品の摂取を避ける
- トランス脂肪酸、硬化油脂（食用加工油脂）の摂取を減らす
- 食物繊維・ビタミン類・抗酸化物質を多く食べる

日本という  
土地・生活に適した  
食べ方・暮らし方を  
つくり出す

### 生活環境

- 空気・水・土の汚染を減らす努力をする
- ホルムアルデヒド・室内揮発性化合物VOC・有機リン系殺虫剤・合成洗剤（界面活性剤）・タバコ煙等による室内汚染を減らす
- ディーゼル車排気・除草剤など外気中の化学物質汚染を避ける
- 揮発・溶出する化学物質が含まれる合成樹脂・ワックスなどの使用を控える
- 寝具を洗って掃除機をかけ、ダニ・花粉・カビ・動物抗原・土ほこり（ダニ・カビ、化学物質などを含む）などの影響を受けないようにする

これらは同時に、神経・行動・情動の正常な発達をうながす

# 子どもの味覚と食べ物の好き嫌い(中編)

畿央大学  
健康科学部 看護医療学科 教授

山本 隆



## 味覚の基本的性質

動物は食物摂取に際して、体に必要な栄養物、エネルギー源などであればそれを検出して取り込み、腐敗物や毒物であれば飲み込む前に察知して敬遠する機能を有している。このような選別の働きを担うのが味覚である。長い進化の過程を経て、このような選別の機能は、5つの基本的な味を区別することで成就されることとなった。それが、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味の5種類である。

味覚の特徴は、このような味の質の認識とともに、必ず快・不快の情動を伴うことである。例えば、砂糖水を口にすれば、甘いという味の質の認知とともに、おいしいという快感が生じる。濃いコーヒーなら苦いという味の質とともに、まずいという不快感が生じる。質的認知と快・不快の判断は、脳内の処理様式

が異なることも明らかになってきたが、このような快・不快の発現が摂取するか吐き出すかを決定しているのである。

表1は、各基本味の嗜好性と生体への信号をまとめたものである。「甘味」は低濃度から高濃度にわたり快感を呈する。そして、ある食べ物を食べて甘味を感じているときは、体に必要なエネルギーの源を摂取しているのだという信号を送っていると解釈されている。体にとってのエネルギーとなる食べ物は炭水化物であり、各種の糖類である。そして、直接のエネルギー源はグルコース(ぶどう糖)という単糖類であり、これが血液中に入ると血糖とよばれる。エネルギー源は体が必要とするものであるから、生体はこのような物質を味わったときは、おいしいという快感を生じることによって摂取を促進するのである。これは進化の過程で獲得したものであるから、遺伝情報に組み込まれており、生まれてすぐの

表1 基本味の嗜好性と代表的物質

基本味	嗜好性	生体への信号	代表的物質
甘味	快	エネルギー源	糖類(ショ糖、果糖、ブドウ糖など)、アミノ酸(アラニン、グリシンなど)アスパルテーム(Asp-Phe)、合成甘味剤(サッカリンなど)、天然甘味物質(ステビアなど)
うま味	快	タンパク質	グルタミン酸ナトリウム(アミノ酸) イノシン酸ナトリウム(核酸系) } 相乗効果
塩味	快→不快	ミネラル	塩類(純粋な塩味は塩化ナトリウム)
酸味	快→不快	代謝促進 腐敗物	酸(水素イオンを含む有機酸、無機酸)
苦味	不快	毒物	アルカロイド(キニーネなど)、配糖体(センブリに含まれるスウェルチアマリンなど)、疎水性物質

赤ちゃんの口の中に砂糖溶液を入ると、にこやかな表情とともにそれを摂取しようとするのもそのためである。

「うま味」はグルタミン酸ナトリウムやイノシン酸ナトリウムの味で、たんぱく質を摂取しているという情報を伝え、「塩味」はミネラル摂取の情報を、「酸味」は、クエン酸などの有機酸の場合は代謝促進の情報を、腐って乳酸発酵した場合は腐敗物の信号をそれぞれ伝えていて解釈されている。また、「苦味」は毒物であるという警告信号と考えられるので、どの動物も共通に嫌がり、避ける味である。

5つの基本味に対するヒトの味覚感受性を調べると、腐敗物の信号とされる酸味や毒物の信号である苦味は体が避けるべき味であるから、低い濃度で検知され、たんぱく質の信号であるグルタミン酸ナトリウム、ミネラルの信号である食塩 (NaCl)、エネルギー源の信号である砂糖などは、より高濃度で感じる事がわかる (図3)。どの味も濃度増大に比例してその味の強さは増大する。興味深いことに、これらの味覚感受性には人種差、性差、年齢差がほとんどないとされている。

日本人は、他の国の人に比べて味の微妙な違い、繊細な味わいができるから味覚が優れているとよく言われるが、そのような味覚の差があるとすれば、それは基本味刺激に対する末梢の受容体や、味覚中枢における基本的な味の識別能に差があるのではなく、その次の段階で生じる味の評価能において差があるのである。外国人と日本人、日本人の中でも

食通と普通の人の味わい能力の差というのは、脳での情報処理能力の差であり、基本的には育った土地の食文化という環境のもとで、個人的な食経験により学習し、身に付くものである。

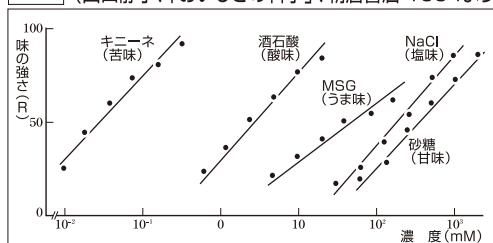
## 味覚の発達

味覚発達の生理学を考えるためには、狭義の味覚と広義の味覚に分けて考えるべきである。

狭義の味覚とは、図3のグラフで示したような味を感じる基本的な能力、その人の有する味覚の感度である。口の中に食べ物が入ると、口の中に溶出した化学物質により味蕾が刺激され、その結果生じる神経情報が味覚神経を通じて脳に送り込まれ、処理されて味覚反応が生じたり、味を感じたりするのである。この基本的なハードウェアが出来上がり、基本的な機能を示すことが狭義の味覚である。この機能の発達はきわめて早いことが知られている。前述の通り、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中に、砂糖水を少し入れると、にこやかな顔をしてペチャペチャと口を動かして飲み込もうとするが、すっぱいクエン酸を入れると、顔をしかめて明らかにいやな表情を示す。生後3ヶ月目には、どの味も立派に味わうことができ、味覚の機能はほぼ一生の間それ程衰えることなく続く。

広義の味覚とは、砂糖水、塩水、酢といった狭義の味覚の感度ではなく、複雑な味の食品や食物に対する味の評価や嗜好性の発現のことである。このときは味のみならず、テクスチャーやにおいの評価も同時に行っている。幼児期の食経験は味覚を発達させるといわれるが、口の中の味細胞が受け取る能力がよくなるのではなく、脳での識別能力、判断力がよくなるということである。これは脳の発達が基本的に完成する5才位までにいかなる食経験をしたかに大きく依存する。そして、もっと年を取り、経験を積み文字通り、「酸いも甘い

図3 5基本味刺激液に対する濃度と感覚強度の関係 (山口静子、「おいしさの科学」、朝倉書店 1994より)



も噛み分けた」あとでは、食通といわれるような域に到達するのである。

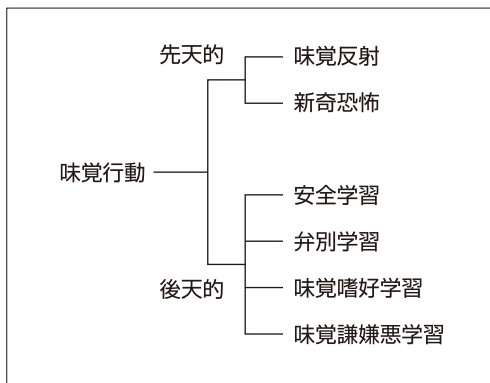
## 味覚行動

味の刺激によって生じる行動をまとめて味覚行動と呼ぶ。味覚行動には生まれつき身に付けているものと、経験、学習、記憶などで獲得される後天的なものがある(図4)。

生まれつきの行動の中には、味による唾液分泌や顔面表情の変化や、雑食性動物が示す「新奇恐怖」がある。後者は、初めて経験する食べ物を警戒し、においをかいでみたり、少し口にして味わってみて、安全性を確かめようとする行動である。

後天的な味覚行動は、学習に基づく行動である。新奇恐怖で警戒しても、それが安全であることがわかれば躊躇することなく食べることができるようになるのは「安全学習」の結果である。食経験が豊富になれば、識別能、弁別能が獲得され微妙な味の違いが認知可能となる(「弁別学習」)。とてもおいしかった食べ物、母親が子どもの頃から食べさせてくれたもの、あるいは誕生パーティーのような楽しい場面で食べたものなどは、好きな食べ物となる。これは「味覚嗜好学習」とよばれる。逆に、食べたあとで吐き気、腹痛など体調が悪くなった場合、食べたくないものを無

図4 味覚行動の分類



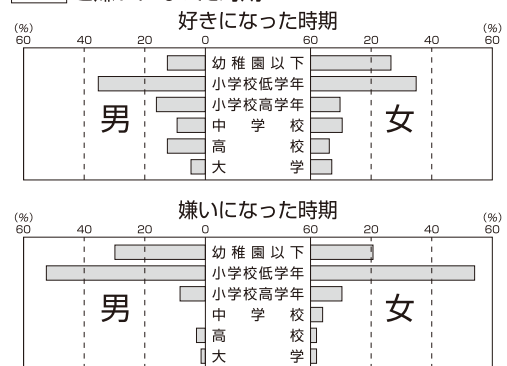
理に食べさせられたり、味、におい、食感などがとてもいやなものなどは嫌いになる。これを「味覚嫌悪学習」という。このように食嗜好性のほとんどは経験や学習によって決まるもので、親の好き嫌いはそのまま子どもには伝わらない。遺伝的要因はあまり関係ないと思われる。

## 好き嫌いは食べ物に限らない

「好き・嫌い」は人間なら誰もが色々な対象物に対して示すはすである。一般的に言えば、自分との相性が合うか合わないかで好きになったり嫌いになったりするのである。相性というのは、男女間の性格が合うということの意味する言葉で、異性間の好き嫌いは文字通り我々にとって重大な関心事かも知れない。もちろん、同性間の好き嫌いもあれば、対象を広げれば、テレビ番組、映画、そして、テレビタレント、映画俳優、さらには、学校の先生や授業科目、バッグ、靴、洋服のブランド、など枚挙にいとまがない。

そしてもっともポピュラーなものに食べ物の好き嫌いがある。他の対象物に対する好き嫌いは、その人の個性を表すものとして特に問題とはならないのに、食べ物に対してはちょっと特別である。嫌いな食べ物がなく何でも食べることが望まれるのである。若いお母さん

図5 男女大学生が示す食べ物の好きになった時期と嫌いになった時期



の最大の関心事の一つは、子どもの食べ物に対する好き嫌いである。何でも喜んで食べてほしいのである。せっかく時間をかけて作ったのだから食べてほしいという個人的な希望もあるだろうが、やはり何でも食べることは体に良く、栄養になるからといった体の健康や発育を願ってのことである。もう一つは、食べ物を粗末にしない、残さない、もったいない、「これを作るのにどれだけの人が生懸命働いたのかを考えてみなさい」といった倫理的な観念も大きい。社会に出てから会食の席などでの人との付き合い、結婚したときなど、好き嫌いが強いと困るだろうといった社会生活上の現実的な問題もある。

## 好き嫌いの調査

我々は食べ物の好き嫌いの研究を進めるに当たって、学生（18—23才）188人（男子60人、女子128人）に対して、「食品、くだもの、調理品など何を含めても結構ですが、あなたがもっとも好きな食べ物、お気に入りの食べ物があれば書いて下さい。過去の記憶と結びつけて何か思いあたる理由があれば、それも書いて下さい」という内容で調査を行った。その結果、男女とも全員に好きな食べ物があり、102品目にも及んだ。その内容は個人差が大きく、ある特定の食べ物に集中することはなかった。

好きになった時期については図5に示すように、幼稚園、小学校のときに約70%の人に

表2 好きになった理由

	男	女
おいしかったから	60(全員)	128(全員)
<コメント>	男	女
母の手作り	8	21
小さいころから良く食べた	19	18
楽しい思い出と結びついている	3	9
病気で入院しているときに食べた	3	6
計	33人	54人

好きな食べ物ができあがるのがわかる。食経験の拡大とともに好きな食べ物が増えるためか、後述の嫌いになった時期に比べて、より高年齢にまで広がっている。好きになった理由としては、表2に示すように、食べたときおいしかったからという当然ともいえる回答が全員から得られた。そのときのコメントとして、母親の手作り、小さい頃からよく食べた、楽しい思い出と結びついているといった、食べ物の有する感覚要素と直接関係のない内容を述べた人が多かったことは注目に値する。父親との思い出とともにいちごが好きと答えた学生は、「父がよく日曜日に近くの喫茶店へ連れていってくれ、『お母さんにナイショだよ』と言って、いちごジュースを飲ませてくれたのがすごくうれしかった」とコメントしている。

次に、学生（19—21才）299人（男子143人、女子156人）に対して、先程と同じ要領で嫌いな食べ物に関する調査を行った。その結果、男子学生の86%、女子学生の89%に嫌いな食べ物があることがわかった。嫌いな食べ物は全体で118種類にものぼり個人差がかなり大きいことがわかった。男女とも納豆を嫌う学生が多かったが、男子では野菜類、女子では肉、海産物を嫌う傾向にあった。

嫌いになった時期については図5に示すように、幼稚園、小学校低学年ですでに約80%の人に嫌いな食べ物ができている、それが大人になるまで続いていることを示している。嫌いになった理由としては、表3に示すように、食経験のないいわゆる食べず嫌いの人もかな

表3 嫌いになった理由

食経験なし(食べず嫌い)		食経験あり	
先入観	14	食後の不快感	73
においが悪い	14	まずかった	64
見た目が悪い	13	強制された	30
		(このうち給食時)	26)
嫌な思い出	12	嫌な思い出	5
計	53人	計	172人

りいるが、食べた後で気分が悪くなったためという回答が一番多く、次いで、食べたときまずかったため、食べなくなかったのに無理強いされたため嫌いになってしまったという回答が多かった。給食のとき強制されたという人が意外と多いことが注目される。例えば、ミックスジュースが嫌いだと答えた学生は、「幼稚園の頃、給食によく出て、あのドロドロした感じが嫌いで飲めなかった。昼休みになって、みんなが外に遊びにいっても、ジュースを飲むまで外に出してもらえなかった」とコメントしている。

## 食べ物が好きになるとき

調査研究で明らかのように、好きになるための1つの条件は、繰り返しの摂取で食べ慣れることである。特に、幼少期に経験することが有効である。その結果、物心つく頃には違和感なく自分の食のレパートリーとなっていて、母親（おふくろ）の味、家庭の味、その土地の味といった形でいつまでも記憶に留まるのである。もう一つの条件は、食べたときに心身の快感を伴うことである。快感の基本はおいしいと感じることである。しかし、おいしいといっても、ある条件下で一時的においしかっただけで好きになるケースは少ないようである。好きになるためには、繰り返しの摂取でその都度おいしいと感じる必要がある。この点は、食べた後で体調が悪くなって嫌いになる場合と大きく異なるところで、食べた後で吐き気を催し苦しい思いをすると、一回の体験でその食べ物が嫌いになってしまうのである。

## 食べ物が嫌いになるとき

### 1. 嫌悪学習

ある食物を食べたあとで不快な経験をする、その食物の味やにおいを記憶に留め、嫌いに

なる学習である。前述の調査研究の結果からもわかるように、特に食後に吐き気を催し体調が悪くなると、一回の経験で長く強く持続する嫌悪を獲得する。体を危険物から避けようとする防御反応とも解釈できる。食べたくないものや、食べたくないときに無理強いされたりすると（学校給食のときなど）、いやな思い出となってその食物を嫌いになる場合もある。

味、におい、嘔み心地などがとてもいやなものであった場合も、不快感と結びつき、嫌いになる。一方、体の発育成長に伴って要求レベルが変化し、好きであったものが徐々に受け付けられないものになる場合もあろう。例えば、発育盛り、運動盛りの子どもの頃は、甘いものやスポーツドリンクなどが好きであるが、成人になり発育も止まり、運動不足の生活を送るようになると、それらをだんだん敬遠するようになる。

### 2. 食べず嫌い

調査でも示されたように、関西の人には納豆の嫌いな人が多い。理由を尋ねると、においがいやだから、ネバネバして気味が悪いから、親が食べないから、といったことで、実際には食べたことがないのに嫌いなものに決めつける、いわゆる食べず嫌いの人が多い。一般的に、忙しくて時間のない母親は、子どもが嫌がると、うちの子はこれが嫌いだと決めつけ、さっさと食べてくれる好きなものだけを与えがちである。また、親の嫌いなものは食卓に上がらない。食べ物の好き嫌いは幼児期に親が決めてしまう可能性が大きいのである。

(後編に続きます)

<参考資料>

山本 隆、おいしいとなぜ食べすぎる? Web マガジン en 第11号 (9月号) 2003

<http://www.shiojigyo.com/en/backnumber/0309/main2.cfm>

山本 隆、おいしさの科学~その重要性和脳のしくみ~、ネスレ栄養科学レビュー (Web版) ネスレ栄養科学会議 2007(1月)

<http://www.nestle.co.jp/science/review/review0605.htm?NRMODE=Published&NRNOD>

## ■執筆者紹介

**萩原 光** (いま、親子に何が起きているのか[後編]～「子育ての悩み」の深層にあるもの～)

1956年生まれ。早稲田大学卒業。千葉県でシャローム共育相談室を主宰し、多くの親子の立ち直りを援助。そのかたわら、雑誌の連載・講演活動などを通じて、「癒しの子育て・親育ち」(抱っこ法)の普及に力を注いでいる。自ら運営するホームページ「ぴっぴかりさんの子育て相談室」は、多くの母親たちの支持を集める人気サイトとして有名。日本抱っこ法協会理事。主な著書は、『心を抱きしめると子育てが変わる』(主婦の友社)『ちょっと気になる子の育て方』(学陽書房)など。

※ぴっぴかりさんの子育て相談室 <http://homepage1.nifty.com/pikkari/>

**角田 和彦** (食物アレルギー[後編])

1953年静岡県生まれ。東北大学医学部1979年卒業。内科・外科診療を経験し、現在、かくたこども&アレルギークリニックで診療を続けている。専門はアレルギー性疾患、特に生活環境・食生活を病気との関係を視点に、子どもを中心に老人まで多数のアレルギーに悩む患者さんたちを診療してきた。主な著書は、『アレルギーっ子の生活百科』(近代出版)、『食物アレルギーとアナフィラキシー』(芽ばえ社)など。

※アレルギーっ子の生活 <http://homepage2.nifty.com/smark/>

**山本 隆** (子どもの味覚と食べ物の好き嫌い[中編])

1968年大阪大学歯学部卒業、1972年同大学大学院博士課程修了、歯学博士、1972年同大学歯学部助手、講師、助教授を経て、大阪大学大学院人間科学研究科教授、2007年定年退職、同大学名誉教授、同大学大学院歯学研究科COE特任教授、2008年畿央大学健康科学部教授、現在に至る。専門は味覚生理学と脳科学、日本味と匂学会前会長、日本官能評価学会理事、日本生理学会評議員、日本神経科学会専門委員、河北師範大学生命科学院名誉教授、安藤百福記念賞、日本味と匂学会賞などを受賞。主な著書は、『脳と味覚』(共立出版)、『味の構造』(講談社)など。

## ■協力園

ちどり幼稚園(東京都 杉並区)

## ■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にしていただければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

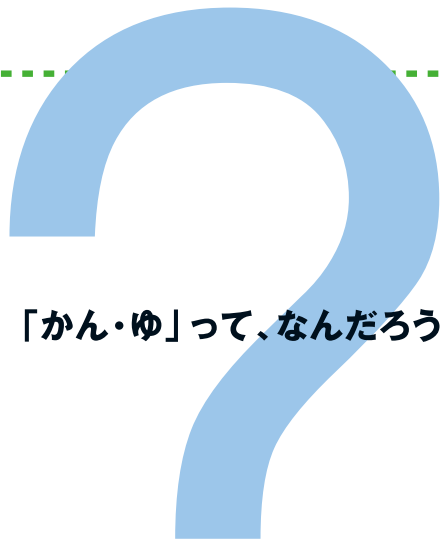
河合薬業株式会社 「健康教育」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1156 (代) FAX: 03-3365-1180

E-mailアドレス: [genkikko@kawai-kanyu.co.jp](mailto:genkikko@kawai-kanyu.co.jp)

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>



「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



**カワイ肝油ドロップC**

ビタミンA・D・Cが  
入っています。



**カワイ肝油ドロップM**

ビタミンA・D・カルシウムが  
入っています。