

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 子どもの脳は肌にある …………… 山 口 創

◎ 子どもの食を育む —なぜ共食か—
…………… 上 野 有理



「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	子どもの脳は肌にある
9	子どもの食を育むーなぜ共食かー
15	あらまし

子どもの脳は肌にある

桜美林大学
リベラルアーツ学群
教授

山口 創



子どもにとって大切なこと

現在子育てをしている多くの親御さんの関心は、子どもをいかに賢く育てるか、躾をいつからどのようにしようかということなどに向いているように思います。しかし、新生児期から幼児期にかけて脳をどのように育て、豊かな情緒や感受性をどのように子どもの中に育んでいくかを考えたとき、親の都合、あるいは躾や習いごとよりもまず何より大事なことは2つあります。

1つは、子どもの「感じる」力を育てることだと思います。自然界にある草花の美しさに直に触れて思わず驚嘆したり、動物の生体の巧みな仕組みに仰天したり、天空にある星を見あげて人間の手の及ばない神秘的な力を「感じる」心を育ててほしいのです。動植物や星の名前を「知る」ことはあとからいくらでもできるでしょう。

生物学者として、そして小説家としても有名なレイチェル・カーソンは次のように述べています。「子どもたちがであう事実のひとつひとつが、やがて知識や知恵を生みだす種子だとしたら、さまざまな情緒や感受性は、この種子を育む肥沃な土壌です。幼い子ども時代は、この土壌を耕すときです」。

何かを感じるのは、五感の働きです。五感の中でも特に触覚や皮膚感覚が大切です。触覚は他

の四つの感覚を支える基盤になっているからです。その為赤ちゃんは、いろいろなものに触れ、口に入れてその感覚を一生懸命に覚えようとしています。いろいろな材質のものに触れることで、五感すべてが覚醒されて活き活きとしてくるのです。それは、将来もいろいろなものを敏感に感じ取って、思考を広げていくために必要不可欠のことなのです。いわば、人間にとって心の根っこを育てるために必要だといえるでしょう。

スキンシップは心の根っこを育てる

もう1つ、子どもの心を育てるために大切なことがあります。それは子どもをしっかりと抱きしめることです。

子どもをたっぷりと抱っこし、スキンシップをしてあげると、子どもは人の温もりや抱かれた心地良さを皮膚感覚として感じます。すると子どもは自分が大切にされていることを体感し、それは自己への信頼感、そして人への信頼感を醸成していくことになるのです。その後その子が大人になったときにも、ずっと自尊心を高くもって、他者と親密な関係を築いていくことができるのだと思います。

樹に例えると、抱っこやスキンシップは心の根っこを育てます。樹はしっかりと根を張ってい

ないと、将来ちょっとした風に折れてしまったり、栄養不足になってしまったりして、枝葉を茂らせて大きな実をつけることができなくなってしまうでしょう。根は外からは見えません。しかし将来にわたってその人を「根底」からしっかりと支える役割を果たしています。

本稿では、特に赤ちゃんに触れることが、その子の将来における人との関わりにおいていかに大切であるか、ということを中心にみていきたいと思います。



皮膚と脳

人間の生命の誕生は、たった1つの細胞である受精卵です。そこから細胞分裂を繰り返して人間らしい姿になっていきます。その過程に「抱胚」という3層の構造を成している時期があります。胚の時期にもっとも外側にある外胚葉の一部は、やがて陥没して神経管をつくり、それが脳や脊髄となっていきます。従って発生学的にみると、皮膚の一部から脳ができ、皮膚の感覚が脳の成長に関わっているともいえるのです。そして皮膚をはじめとする臓器の状態を保つセンサーとして脳が発達し、その調整の中核として視床下部ができ、そこから種々のホルモンを産出して全身の臓器の状態を整えていくことになります。

また皮膚は、広げると大人で畳約一畳分(1.6平方メートル)もの面積になります。そして、至る

ところに刺激を感じるセンサーが配されています。それらのセンサーが、触れた物がどういうものかを識別したり、圧力や痛み、熱い・冷たいなどの温度を感受したりして「皮膚感覚」となります。全身に広がるこの皮膚感覚というセンサーが、命を保証するためにいかに大切なのか、おわかり頂けるでしょう。

皮膚が受けた刺激が、脳を大いに刺激して活性化させることがわかります。

もし皮膚からの感覚が気持ちよいものであれば、脳の発達にいい影響を及ぼしますし、反対に不快な刺激が多すぎると、脳の発達にもよくない影響を与えることになるのです。

触覚の大切さ

人が外界のできごとを察知するための感覚が、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚と呼ばれる五感です。脳は、目で見て、耳で聴き、鼻で嗅いで、舌で味わい、手で触れて、そこから入ってくる情報を元に、高度な情報処理を行っています。

この五感を発達の順に並べていくと、最初に発達するのが、皮膚感覚や触覚です。

妊娠18週ぐらいの胎児が、すでに指しゃぶりをしていることは数々の画像などからも確認されています。これは自分の体に触れることにより、その感覚で自分の体を知るための行為です。また、お子さんが胎内にいるとき、お腹をなでると赤ちゃんが反応して手足を突っ張ったり、くると動いたりした経験がある方も多いと思います。これはお腹への刺激に赤ちゃんが反応しているからで、触覚が育っている証しです。

五感の中で最初に発達するだけあって、赤ちゃんは全身をアンテナにして皮膚の感覚で外界を感じ取っています。その理由は人間がサルから進化した生き物であることと関係しているのでしょう。人間に最も近いとされているチンパンジーの赤ちゃんは、生まれるとすぐにお母さんに抱っこ

され、それと同時に赤ちゃん自身も、お母さんの毛に自らの足と手で思い切りしがみつきます。なぜならば、チンパンジーの生活は木の上を移動しながらの生活であるため、お母さんにしっかりしがみついていなければ赤ちゃんは振り落とされて死んでしまうからです。触覚がきちんと発達していないと、チンパンジーの赤ちゃんは生きていくことさえできないのです。それが人間にも残っているのだと考えられます。

また、痛みや寒さなどの皮膚に鈍感だと、生きていくことさえおぼつかないでしょう。

人間の赤ちゃんも、生まれ落ちた瞬間から頬に触るとそれを感じて、その方向に口を向ける仕草をします。これはお母さんのおっぱいを探すための本能的に備わっている反射です。口に指を入れると吸い付き、飲み込もうとするのも母乳を飲むために不可欠な反射です。未熟な状態で生まれてくる赤ちゃんにとって、触覚は命をつなぐために重要な感覚なのです。だからこそ、十分に発達した状態で生まれ出てくるのです。

次に皮膚に触れることの大切さについてみていきましょう。

触れない子育ての弊害

13世紀のことです。当時、人間は本能的に言葉をししゃべるものだと思われていました。ローマ帝国皇帝フレデリック2世はその言語は何かを確かめるため、ある実験を行いました。彼は50人の赤ちゃんを母乳で育て、命令をしました。

「赤ちゃんにおっぱいを飲ませ、おむつを換え、お風呂に入れ、寝かせなさい。ただし、一言も話しかけてはならない。抱いて可愛がる事も禁じる」

この実験の結果は、予測外の結果でした。50人全員が、一歳の誕生日を迎えることなく亡くなったのです。十分な栄養、清潔が保たれていたにもかかわらず、赤ちゃんは全員死んでしまったの

です。

なぜこのようなことが起こったのでしょうか？

その後時代は下り、20世紀になっても欧米の孤児院では、子どもの死亡率の高さに悩まされていました。たとえば1915年のアメリカのボルチモアの孤児院では、1年以内に9割もの赤ん坊が死亡しました。1940年に入ると栄養状態が改善され、医療的なケアも注意深く行われるようになりました。しかしそれにも関わらず、孤児院で生活している子どもの実に3分の1は死亡していたといえます。

なぜでしょうか。

その原因となったのは、当時最新のものとして流行していた育児法にありました。それは人間の「心」といった捉えどころのない曖昧なものはできるだけ排除することが、科学的で理性的な子育てのためには必要なのだ、というおぞましいともいえる考え方が流行していたのです。その当時、もっとも流行っていた育児法は、「子どもにあまり触れてはいけない」というものでした。子どもに触れることは、子どもを情緒的に甘やかすことであり、甘やかされた子どもはだめになるため、泣いてもできるだけ放っておくことが推奨されたのです。

裕福な孤児院ではこの最新の育児書を購入しそれを実践できましたが、あまり裕福ではない孤児院では、そのような最新の育児法の勉強をすることもできず、スタッフたちは本能のままに触れ続けてしまいました。しかしその結果、そのような孤児院で生活していた子どもの死亡率は、裕福な孤児院の子どもの死亡率よりもはるかに低かったといえます。

子どもの死亡率はスキンシップがないことのストレスによって成長ホルモンの分泌が止まってしまったわけです。

なぜこのような接触が、心の安定にとって大切だといえるのでしょうか。最近、それはオキシトシンという物質の働きであることがわかってきました。

触れることの生理学的効果 ～オキシトシン

近年、オキシトシンの作用が注目されています。未だ不明な点が多い生化学物質ですが、この物質は脳(視床下部の室傍核と視索上核)で合成され、下垂体後葉から分泌されます。

オキシトシンの働きには2つあります。1つは身体でホルモンとして働き、分娩時の子宮収縮や乳腺の筋線維を収縮させて乳汁分泌を促す働きです。

もう1つは中枢神経(脳)で神経伝達物質としても働いている作用です。こちらは母子の絆や、信頼や愛情といった感情などの社会的行動に関わっています。人間も人間以外の動物でも、他の個体への本来の正常な警戒心を一時的に緩めリラックスを促し、接近行動を可能にすることで交配や集団の維持を促す働きがあります。

また米国でオキシトシンを測定した研究によると、オキシトシンの分泌が少ない人ほど、自尊心が低く、抑うつや自殺傾向が高いことがわかっています。また虐待を受けた子どもも、オキシトシンの分泌が少ないそうです。

このようにオキシトシンは、人と人との親密な関係を構築して、自尊心や幸福感を高めるといった効果があるのです。

ここでは、オキシトシンの特長を3つ挙げてみます。

①触れられるとオキシトシンが増える

米ウィスコンシン大学のSelzarは、7～12歳の少女61人に、大勢の聴衆を前にスピーチコンテストに出場してもらうというストレスを与えました。

実験では彼女らを3グループに分け、それぞれのグループではオキシトシンとコルチゾール(ストレスホルモン)のレベルを測定しました。

Aグループ:スピーチ前に控室にお母さん呼び、抱きしめるなど、スキンシップの激励を受け

ました。

Bグループ:スピーチ前にお母さんと電話で話す時間をとり、聴覚の刺激で激励を受けました。

Cグループ:心理的に差し障りのない映画観賞の時間をとり、お母さんからの接触や励ましはありませんでした。

実験の結果、どのグループもスピーチをした直後は、ストレスホルモンのコルチゾールが急激に増加していました。しかしAグループは、オキシトシンの分泌量がもっとも高く、コルチゾールの値は30分後に正常値に戻りました。Bグループは、オキシトシンの分泌は次に高く、コルチゾールの値は1時間後によく正常値に戻りました。Cグループは、オキシトシンの分泌はみられず、1時間が過ぎてもコルチゾールの分泌は、正常値よりも30%高い状態でした。

別の研究では同じように、お母さんにスピーチをしてもらう前に自分の赤ちゃんを10分間抱きしめたお母さんは、そうしなかった場合よりも、スピーチ後の血圧が低かったといえます。

オキシトシンをもっとも分泌させるのは、何よりも親密な人とのスキンシップが大事だったのです。

②発達障害にも有効

最近、発達障害の子どもの症状を緩和させる効果があるとしてオキシトシンが注目されています。米国では多くの研究が行われ、日本でも東京大学などでオキシトシンを噴霧する効果について検討されています。研究の結果、たとえば相手の顔を見て話せるようになった、発話が増加したといった効果が検証されています。

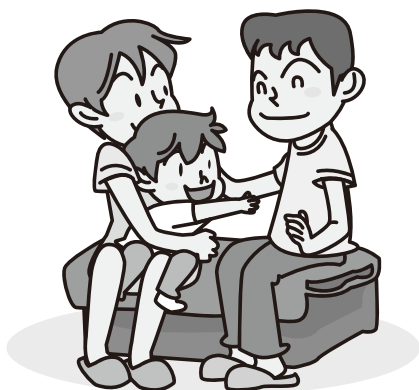
ただしオキシトシンは、薬として噴霧しなくても、マッサージのような触覚刺激によって脳内で分泌されることは前述のとおりです。私も自閉症の子どもに、お母さんあるいは施術者が定期的にマッサージを施すことの効果を検証しました。すると、マッサージを3ヶ月間続けたところ、「寝

付きがよくなる」、「集団行動がとれるようになってきた」、「言葉が出てきた」といった効果があることがわかりました。自閉症の子どもは、触覚に過敏で、触れることを嫌がることが多いのです。しかし、どの子どもにも、「この部位にこのように触れると喜んでくれる」といったところはあるのです。その部分を見つけて触れるようにすれば、オキシトシンの効果を期待できるのです。

③父親と母親では違うスキンシップの効果

子どものいる家庭のお父さんとお母さんに、どのくらい子どもに触れているかという調査を行い、一方で子どもの性格についても評価してみました。するとお父さんとお母さんでは、子どもに与える影響が異なることがわかったのです。お母さんがスキンシップをすると、子どもの情緒を安定させる効果があったのに対して、お父さんがスキンシップをすると、子どもの社会性を伸ばす効果があったのです。その理由ですが、お母さんは普段、子どもの世話をするときのスキンシップが多かったのですが、お父さんは子どもと遊ぶときにするスキンシップが多かったのです。このような違いが子どもの性格に影響を与えたのでしょう。

ですから、お母さんだけが一生懸命子どもに触れていればいいわけではなく、お父さんも同じように子どもに触れてあげる必要があるのです。両者のスキンシップがあってこそ、子どもの心はバランスよく育つことができるのです。



無理にでも子どもに触れなくてはならないのか

ここまでみてきたように、子どもとのスキンシップは子どもの健全な成長にとってはとても大事なことだといえるでしょう。しかしだからといって、子どもをずっと抱っこしていなくてはいけなかったり、絶えずスキンシップしなければいけないということはありません。「触れることが大事だ」というメッセージは、裏を返せば「触れない親はダメだ」ということになってしまいます。

実際には誰でも子どもにたっぷり触れることができるわけではありません。スキンシップが大切だとわかって子どもに触れようとしてもどうしてもできないと悩んでしまうお母さんもいるのです。単に物理的な触覚刺激さえ与えればよいわけではありません。あるいは逆に、仕事で帰ったあとに寝かせるまでの間、ゆっくりと触れ合う時間がほとんどない、といった声もあります。

子どもをかわいく思えるためには、子どもとある程度距離があって、お母さんの心に余裕があることが必要だと思います。お母さんの心が子どものことだけで一杯になってはいけません。

しかし子どもと距離をとるというのは、保育園や祖父母に長時間預けることではありません。最近のイギリスの研究では、保育園や祖父母に長時間預けられた子どもほど、問題行動を起こしやすくなることがわかっています。子どもにとっては保育士さんとの触れ合いはもちろん大切ですが、やはりお母さんとの接触がもっとも必要なのです。しかしそれは長時間べったり接することではありません。それでは子どもをかわいいと思えなくなってくるでしょう。

もしあなたが保育園に子どもを預けていない専業主婦のお母さんとしたら、普段、子どもと一緒に過ごす時間が長いため、子どもと適度に離れてうまく気分転換することが大切です。休日はお父さんや祖父母に預けて外出して美容院に行くのもよいでしょう。また平日でも週に2回か

ら3回は子育て支援に出かけて子どもを遊ばせたり、ママ友同士で子どもを連れて遊びに出かけましょう。近所を散歩するだけでもいいのです。そのように積極的に外出しながら気分よく過ごすことで、また子どもがかわいいと思えてくるでしょう。このように適度に気分転換したり子どもと距離をとる一方で、子どものかわいいと思えるところを見つけてみましょう。寝顔を見つめてみてください。幼い手つきで一生懸命お菓子を食べているのを見つめてください。それだけでもお母さんにオキシトシンが少し出てきます。

一方で、あなたが保育園に子どもを預けているお母さんとしたら、逆に子どもと積極的にくっつくことが大切です。昼間、子どもと遊べない分、夜はできるだけ一緒に過ごして、濃密なスキンシップをするようにしましょう。普段、保育士さんがたくさん触れてくれていればそれでよいわけではありません。子どもは心のなかに愛着の優先順位を持っています。その1位はたいていお母さんなのです。ですから、短い時間でいいので、濃密なスキンシップをしてあげてほしいのです。子どもとスキンシップをすると、お母さんもオキシトシンの効果で、仕事のストレスが癒やされるでしょう。そして休日はお父さんも一緒に、家族で絆を深めるようにしましょう。そうすれば普段不足しがちなスキンシップを十分に取り戻すことができます。

さいごに

現代は、便利な育児グッズが次々と出てきて、子どもとの肌と肌の触れ合いがどんどん減っていく世の中です。ベビーカーやバウンサーにとどまらず、泣き止ませアプリや携帯型のゲームなども多くのお母さんが重宝しているようです。

しかし、子どもにとって本当に必要なことは昔も今も変わらないはずです。その基本は人と人

とのリアルなコミュニケーションにあるといえるでしょう。そしてそれは身体的なものだと思うのです。泣いたら抱き上げて子どもの心情を理解したり、子どもの体を揺すってトントンしながら優しい言葉をかけてあやす。母乳をあげるというのは、その象徴でしょう。単に栄養素を与えているのとは違うのです。

昔の育児は、そのようなことをわざわざ言わなくても大切なことは自然にきちんとできていました。しかし現在では、核家族が6割を超えるようになり、世代間で育児の仕方が継承されにくくなってきました。たとえば、「正しい」抱っこやおんぶの仕方を多くのお母さんに教えてあげる必要があるのです。正しいというのは2つの側面があります。1つはお母さんにとって腕や腰など身体への負担が小さいこと、もう1つは子どもにとってきちんとお母さんの身体にしがみつ়く力をつけたり、腰に力を入れる感覚を養ったりして、体の感覚を養うようなやり方です。実はそのようなことが自然にできるのは、日本に昔から伝わる兵児帯(へこおび)がもっとも適しているのです。決して、西洋から輸入されたおしゃれながつちりとした抱っこ紐ではないのです。

母子にとって理想的ともいえるそのような日本の伝統的な育児の知恵を見直し、広げていくことが、いまの日本にとって必要なことだと思います。写真はその一環として行っている、抱っこ講座のときのものです。

現代という社会で、お母さんが働くことはますます必要になってくるでしょう。しかし、いつ頃からどのように働くのか、社会全体で考えていかなければならないでしょう。



抱っこ講座の参加者と執筆者

子どもの食を育む

ーなぜ共食かー

滋賀県立大学 人間文化学部
准教授

上野 有理



食育はさておき

平成17年に食育基本法が施行されてから8年がたとうとしています。同法律は、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的としています(農林水産省「平成25年10月 我が国の食生活の現状と食育の推進について」より)。

これに基づき、平成23年には第2次食育推進基本計画が決定されました。そこで重要課題の1つにあげられたのが、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進です。内閣府の作成した『親子のための食育読本』によれば、共食とは「誰かと食事を共にする(共有すること)」と定義されています。共食を強調する声は、この8年間で高まったように思います。なぜ共食が大事なのでしょうか。

食育において、共食は、食を通したコミュニケーションを促し、精神的豊かさをもたらすとされています。しかし共食には、奥深い意義が他にもたくさん含まれています。なぜ共食が大事なのか、いわゆる食育とは異なる視点から考えたいと思います。

五感で感じる“おいしさ”

日々の食生活を振り返ってみてください。食べ物の好き嫌いがありますか?どんなものが好きですか?苦手なものは何ですか?その理由は何でしょうか。数ある食べ物の中には、おいしいものもあれば、そうでないものもあります。その感じ方は人によってもさまざまです。

“おいしさ”の評価には、感覚が関わります。私たちが外界の情報を得る窓口となるのが感覚です。代表的なものとして、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、皮膚感覚の五感があげられます。

“おいしさ”は、食べ物の味、すなわち味覚のみによるものではありません。五感すべてが関わっています。試しに、鼻をつまんで食べてみてください。お菓子でも果物でも、何でも構いません。鼻をつままずに食べたときと、つまんで食べたときでは、感じ方が全く異なるのではないのでしょうか。

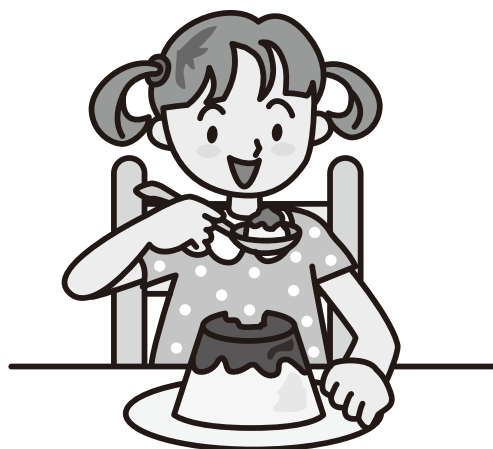
鼻をつまむと、嗅覚の一部が阻害されます。匂いをともなわない状態で食べているのと同じです。すると、普段はおいしいと感じるものでも、何だか味気なく、何を食べているのかわからなくなることさえあります。これは、私たちが普段“おいしさ”を評価するとき、匂いが深く関わっていることの証です。私たちが“味”と表現するもの

には、えてして匂いも含まれ、匂いと味が混ざった感覚のことを風味といいます。

バリバリと煎餅を食べる音を聞いて、「香ばしそうだな、おいしそうだな」と思う。実際には煎餅を見ていなくても、煎餅をイメージする。これは、聴覚が“おいしさ”に関わることのあらわれでしょう。落語家の方は、うどんを食べる場面とそばを食べる場面を音だけで演じわけます。落語を耳で聞くだけで、観客は「おいしそうだなあ」と場面を想像するわけです。

“おいしさ”の評価には視覚も大切です。きれいな皿にきれいに盛り付けると、それだけでおいしそうに感じます。食べ物自体の色によっても、感じ方は違います。例えば、チェリーの風味付けをした飲料を2つ用意します。1つは赤く、もう1つは緑に着色し、味見をしてもらったうえで、どのような風味がするかを尋ねます。すると、緑の飲料に比べ、赤い飲料の方がより正確に風味をいいあてられました。チェリーといえば赤いイメージがあります。適切な色がついていると、風味をより正確に感じとることができるのです。

料理を紹介する記事には「ふわっ」「もちっ」「さくっ」などと、食感をあらわす言葉がよく見られます。食感(皮膚感覚)が“おいしさ”に関わることの裏返しといえるでしょう。



私たちはいつから、五感をもとに食べ物の“おいしさ”を感じるのでしょうか。子どもの五感は、生まれたときから大人と同様に機能しているのでしょうか。皮膚感覚、嗅覚、味覚、聴覚は、出生前の時点で発達しており、子どもは胎児期から、様々な刺激を感じわけることが知られています。いっぽう視覚は、出生後の発達が著しい感覚です。生後6ヶ月の時点で視力は約0.1、大人とほぼ同じように色を見分けられるようになるのは生後4ヶ月以降といわれています。

“おいしさ”を決めるもの

あるものは好んで食べ、あるものは食べない。それは何によるのでしょうか。まず大切なのが、個々の感覚的な好みです。先に述べた五感のうち、味覚と嗅覚には、生まれながらの好みがあることが知られています。

例えば、生まれてすぐの赤ちゃんに、さまざまな味のする液体を味わってもらい、どのような表情をするのかを調べます。赤ちゃんは一般に、甘い味にはリラックスして口元を動かす表情を、酸っぱい味には顔をしかめて口をすぼめる表情を、苦い味には顔をしかめて口を大きくあける表情をします。甘い味は好ましく、酸っぱい味や苦い味はあまり好ましくないものと感じているかのようです。

たしかに、幼い子どもの好みを見ると、甘い果物は大好きだけど、苦い野菜は嫌って食べない、という話をよく聞きます。子どもたちの好き嫌いとはときに悩ましいものですが、甘い物を好み、酸っぱい物や苦い物を嫌がるというのは、実は生きていくうえで大切な反応です。甘い味のする食べ物は本来、エネルギー源として体に必要な物質を含むことを意味します。逆に酸っぱい味のする食べ物は腐敗している可能性を、苦い味のする食べ物は、毒素を含む可能性を意味します。となると、甘い物を好んでとり、酸っぱい物や苦い

物をイヤがって避けるのは、動物としては理にかなったことなのです。ただ、自然界ではあり得ないくらい成分の偏った食べ物を、簡単に手に入れられるのが現代の世の中。好みにただ身をゆだねるわけにはいかないのが、複雑で難しいところ です。

嗅覚についても、甘い匂いにたいしては好ましい反応が、酸っぱい匂いにたいしては忌避的な反応が、生後直後からみられます。

感覚的好みとあわせ、過去の経験における生理的帰結も重要です。例えば、何かを食べた直後に、嘔吐するなど体調に異変が生じたとして。すると体が「体調が悪くなったのは、直前に食べたあの食べ物のせいかもしれない」と判断し、以後、その食べ物にたいして忌避的に反応する場合があります。こうした反応は、それまで食べたことのない新しい食べ物の場合に強くおこります。逆に新しい物を食べても、体調が悪くならない、あるいはよくなる、といった経験を繰り返すことで、「この食べ物は大丈夫なんだ」と評価され、食の幅が広がっていくのです。

“食”経験は生まれる前から

日々の“食”経験の積み重ねで、何を食べ、何を食べないのかは決まっていきます。では一人ひとりの“食”経験は、いつから始まるのでしょうか。

私たち人間は、生まれてしばらくはミルク(母乳や人工乳)のみを口にします。離乳食の開始は、現代の日本では一般に生後5~6ヶ月頃です(厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査より」)。実はその前から、一人ひとりの“食”経験は始まっています。

胎内にいる赤ちゃんは、妊娠後期にもなると1日200~760mlの羊水を口にします。羊水には、母親の食べた物の風味がうつります。それを毎日口にしますので、私たちは生まれる前から、羊水をとおして、食べ物

の風味はうつります。母乳で育てられた子どもは、日々の母乳をとおして食べ物の風味を経験します。これら、羊水や母乳をとおした経験は、子どもが実際に自分で食べ物を口にするさい影響を与えるといわれています。羊水や母乳をとおして経験した風味は、子どもにとって受け入れやすくなるようです。

くり返しの経験が大事

離乳食がはじまると、子どもは日々、新しい食べ物に出会い、経験を積んでいきます。離乳食早期の頃は、子どもは初めての物でも比較的受け入れて食べます。しかし成長するにつれ、初めての物を口にするのを躊躇するようになります。これは一般的に知られる行動傾向で、2歳~6歳をピークにあらわれます。これを克服して食の幅を広げるのに大切なのが、くり返しの経験です。

これまでおこなわれた様々な研究から、つぎの3点が指摘されています。

- 1)くり返し経験すると、その食べ物を受け入れやすくなる。
- 2)様々な食べ物を幅広く経験すると、経験したことのない新しい食べ物を受け入れやすくなる。
- 3)くり返しの経験で大切なのは、見るだけでなく味わうこと。

例えば、初めてあげたさい、「イヤだ」という反応がかえってきた食べ物でも、くり返しあげていると、次第にその反応は薄れ、食量が増えることが報告されています。その効果の多くは、9ヵ月後にも持続していたそうです。

「イヤだ」という反応がかえってくると、あげるのをやめてしまいがちですが、めげずにあげ続けることが大切なようです。そのさい重要なのは、無理に経験を重ねさせるのではなく、あくまでも個々の子どものペースにあわせること。個人によって食べ物への感じ方は違います。アレル

ギーへの配慮も必要です。まわりの大人にできるのは、少しずつでも子どもが経験を重ねられるよう、その機会を保障することではないでしょうか。

子どもは他者に敏感

こう考えると、子どもの“食”経験は、まわりの大人に大いに左右されるといえます。子どもは自分で自分の食べ物を用意できません。離乳食はもちろん、幼児食へ移行した後も長きにわたり、子どもの食事はまわりの大人が用意します。まわりの大人が何を用意するかが、子どもの食経験を規定するのです。

親をはじめとする他者の存在は、より直接的にも子どもの食経験に影響を与えます。1～2歳前の子どもを対象とした研究をご紹介します。子どもにとって馴染みのない食べ物を差し出し、その反応を観察するというものです。子どもは差し出された食べ物を、母親からなら受け取り食べましたが、初対面の訪問者からは応じず食べませんでした。しかし初対面の訪問者からでも、訪問者が食べて見せた後に差し出せば、受け取り食べました。2歳に満たない子どもでも、食べる場面で相手が誰か、その人がどのように振舞うかに敏感に反応し、自身の行動を変えるのです。

日々の生活で、大人が子どもに食べ物をあげる状況はさまざまです。机の上にただポンと置いておくこともあれば、「どうぞ」と直接手渡すこともあるでしょう。食べ物をもらう状況によっても、その食べ物への子どもの好みは違ってきます。3～5歳の子どもで研究例があります。子どもがあまり好んで選ばなかった食べ物を、6週間、くり返しあげ続けます。食べ物をあげる状況は、大きくわけてつぎの2つです。

- 1) 大人が、にこやかに話かけながら、直接子どもに手渡す。
- 2) 子どもと直接やりとりをせず、決まった場所に

置いておく。

6週間後、食べ物にたいする好みの変化を調べました。すると、子どもに声をかけ、直接食べ物を渡し続けた場合に限り、子どもはその食べ物を以前より好むようになりました。子どもと直接やりとりをせず、ただ決まった場所に食べ物を置いておく場合には、好みの変化は起きませんでした。「子どもに声をかけて食べ物をあげる」というのは、何気ない日々のことのようにでいて、実はそれだけで意味のある、大切なことなのです。

また、これまで食べたことのない新しい食べ物を食べるとき、大人と一緒に同じものを食べることで子どもの食べっぷりは違うのか、を調べた研究があります。2歳半～5歳の子どもたちでのお話です。「好きなだけ食べていいよ」と、食べ物を子どもの前に置き、子どもと親しい大人が目の前に座ります。目の前の大人はつぎの3つのうち、いずれかの行動をします。

- 1) 食べずに座っている。
- 2) 子どもの前に置かれたのと同じ食べ物を食べる。
- 3) 子どもの前に置かれたのとは違う食べ物を食べる。

すると、目の前の大人と一緒に同じものを食べていると、他のいずれの場合に比べても、子どもはいち早く食べ物を口に入れ、たくさん食べることがわかりました。一緒に同じ物を食べる誰かの存在が子どもにとっては大事なのです。

これらの研究から、食経験を積むうえで、他者にたいする子どもの敏感さと他者の存在の重要性を見て取ることができます。子どもの食をすすめるうえで共食が大事なことは、子どもの振る舞いから明らかなようです。生きて成長するためには食べなくてはなりません。食育のうたう「精神的豊かさ」はさておいても、食べて育つ、という日々の営みの基本に関わる意義が、共食にはあるのです。

生物としての共食の意義

共食の意義は、生物としての人間の特徴からも見出すことができます。

人間は霊長類の一種です。霊長類は動物群の中でも大きな脳をもつ傾向がありますが、その中でも人間はとくに大きな脳をもちます。現存する生物のなかで系統上、人間に最も近縁な種の1つがチンパンジーです。チンパンジーの脳容量は約400ccであるのにたいし、人間の脳容量は約1300ccです。化石人類の推定脳容量の推移を見ると、人間は脳を巨大化させる方向に進化してきたことがわかります。

脳は、他に比べてコストのかかる臓器です。成人では、基礎代謝の約20%を脳活動の維持にあてています。子どもはさらに、脳の成長にもエネルギーを必要とします。5歳以下の子どもは、基礎代謝の約40~85%をも脳に費やしているといえます。このため、必要な栄養を効率よく摂取することは、子どもにとって重要な課題です。その課題を克服するうえで要になるのが、他者の存在です。

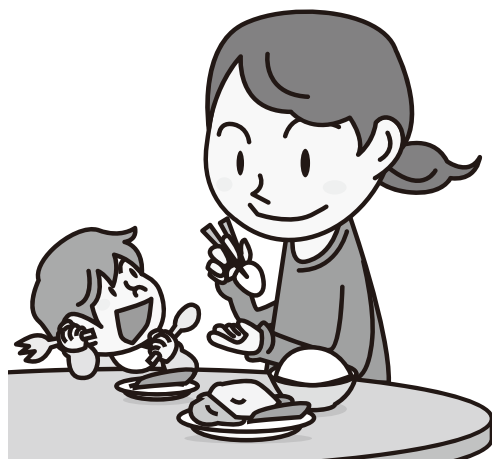
他の動物に比べて人間は離乳が早く、比較的未熟な状態で離乳します。その理由の1つとして、著しい脳の成長を支えるうえで母乳では栄養的に不足、それに替わる栄養源として食事が必要だといわれています。人間の場合、まわりの大人が子どもに離乳食を用意し与えることで、授乳以外の手立てをもって栄養供給を保障することが可能です。栄養源が母乳に限られない以上、子どもに栄養を与える役目は母親に限定されません。ここに、母親以外の大人が育児に関わる余地がうまれます。とりわけ成長に時間もコストもかかる人間の子どものために、多くの他者の関わりにより、うまく食を進められることは重要です。人間ほど長きにわたり、子どもに食べ物を与え続け、積極的に関わり続ける動物は他にいません。他者の関わりを前提とした食にこそ、人間本来の

姿があらわれています。

人間は植物も動物も食べる、いわゆる雑食動物です。雑食動物の場合、何を食べるかは、多分に生後の学習によります。食の幅を広げていくために、初めての物にチャレンジして学習していく必要があります。いっぽうで、初めての物は毒素を含む可能性をもつため、それを口にするリスクも回避せねばなりません。

そこで有効な学習方法の1つが、他者からの学習です。見本となる他者が食べているタイミングで同じものを食べる。これにより、毒素を口にするリスクを回避しつつ、初めての物にもチャレンジし、食の幅を広げていくことができます。子どもが他者と一緒に同じ物を食べる共食には、動物本来のこうした意義もあるのです。

人間は実に様々な物を食べます。これだけ多種多様な潜在的資源を食べ物として利用する動物は他にいません。それが可能なのも、他者との関わりを基に食がすすめられ、食習慣が継承されてきたからでしょう。「誰かと食事を共にする（共有すること）」が生物としての人間の自然な姿だといえるのではないのでしょうか。



「食をともに育む」視点を

健全な食習慣を形作るためには、子どもの頃からの経験を通して個々の“おいしさ”を育むことが大事でしょう。関わる要因はさまざまですが、その1つとして、他者の関わりが大きいことは明らかです。共食の意義を、子どもたちの振る舞いからも、生物としての人間本来の姿からも見て取ることができました。

食は文化的な営みです。しかしそこには同時に、動物的側面が多くあらわれます。野菜嫌いの子どもの多いのは、動物として理にかなったものでした。苦味にたいする耐性は、遺伝的に個人差のあることが知られていますし、年齢によっても違います。

食べ物にたいする感じ方は、時々体調によっ

ても異なります。大人でも、脂っこいものを妙に食べたいときもあれば、脂の匂いをかぐだけでイヤだということもあるでしょう。幼い子どももきつと同じです。子どもの食ベムラは、親が頭を悩ませることの1つですが、1回の食事ごとには食量がバラバラでも、実は1日の単位で見ると十分な食事をとっている、ともいわれています。大人が考える以上に、子どもは幼い頃から、“動物的”感覚に基づいて自律調整できているのかもしれない。

子どもの「イヤ」にも意味があり、子どもは個として独立した存在です。子どもたち自身のもつ力を理解し、その食をともに育む。これにより、子どもの“おいしい”を育む。こうした視点が、食育には必要ではないでしょうか。「食を教育する」のではなく、「食をともに育む」。だからこそその共食だと思うのです。



■執筆者紹介

山口 創 子どもの脳は肌にある

桜美林大学リベラルアーツ学群教授 博士(人間科学) 臨床発達心理士
早稲田大学大学院人間科学研究科終了後、早稲田大学人間総合研究センター助手・聖徳大学人文学部講師を経て桜美林大学准教授に、2014年桜美林大学教授就任。

＜著書＞『幸せになる脳はだっこで育つ』（廣済堂2013）、『手の治癒力』（草思社2012）、『愛撫・人の心に触れる力』（NHK出版2002）他

上野 有理 子どもの食を育むーなぜ共食かー

滋賀県立大学人間文化学部准教授。京都大学大学院理学研究科博士課程修了。理学博士（生物科学/霊長類学専攻）。東京大学21世紀COE「心とことば・進化認知科学的展開」特任研究員、日本学術振興会特別研究員、滋賀県立大学人間文化学部助教を経て現職。「社会的環境が乳幼児の食行動に与える影響」を主なテーマに研究活動をおこなっている。胎児から乳幼児の発達研究や子育て応援に関わる活動を展開する、子育て応援ラボ「うみかぜ」を共同運営している。

＜著書＞『子どもと食・食育を超える』（東京大学出版会・分担執筆）など

■協力園

えんこういん幼稚園（東京都 世田谷区）

■「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頂ければ幸いです。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

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」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

アポロン「よみきかせ」❤️ 80. Love TOKYO FM [FM80.0MHz (14:38頃～)]

現在、肝油ドロップの歌を歌ってくれるお子様を大募集!!

みなさんもラジオCMデビューしてみませんか?

詳しくは弊社ホームページにてご確認ください。

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