

## 「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

### 目錄

- 3 孩子的腦在肌膚裏
- 9 孩子的食育 -為什麼要壹起吃-
- 15 概況

# 孩子的腦在肌膚裏

櫻美林大學  
人文學科教授 山口創

## 對於孩子來說重要的事情

現在很多爸爸媽媽們大多關心孩子怎麼培養會比較聰明，什麼時候開始學習禮儀禮貌比較好，但是，新生兒期到幼兒期腦的發育，孕育豐富的感情，下面兩件事情比起父母的時間，或是禮儀教育和技能學習更為重要。

壹個是孩子的感性能力的培養，接觸自然界的美麗花草時不由自主的發出感嘆，對動物的巧妙生體會禁不住仰天感動。仰望天空星辰感受人手不能及的神秘力量。而對於知道動植物或是星辰的名稱日後日子方長

有名的生物學者和小說家雷切邏卡松這洋說。「如果孩子們看見遇見的是成為他們智慧和知識的種子的話，這樣的情緒和感性將是孕育種子的肥沃土壤，而幼小時期是土壤耕耘的時期」我們用五官感受萬物。五官中最為重要的是觸覺和皮膚的感覺。觸覺是其他四感的基盤。所以新生兒接觸各種各樣的東西，放入口中是想拼命的記住，接觸各種各樣的材質能讓五感全部被喚醒被激活，這是將來對各種事物能夠敏感感受，拓展思維而必不可缺的。就是說人類心靈有必要從根底培養。

## 肌膚之親培養健康心靈的根底

還有壹個，培養孩子健康心靈的非常重要的事情，就是緊緊擁抱孩子。

多多給孩子擁抱和肌膚之親能夠讓孩子通過肌膚感受到溫暖和被擁抱的幸福。這樣孩子能夠感受到自己被呵護，從而釀就對自己對他人的信賴感。這樣孩子在成人之後也能自信的和他人建立親密關係。

如果用樹來比喻的話，擁抱和肌膚之親是培育心靈的根枝。沒有堅固的樹根將來很容易被風刮倒，營養不足，很難枝繁葉茂結大果子。根基是從外面看不見的。但是它將擔負著支撐這個人壹生的作用。

本文將以和幼兒接觸是對孩子壹生很重要的話題為中心展開。

## 皮膚和腦

人生命的誕生是從壹個單細胞的受精卵開始。然後通過不斷的細胞分裂長成人的樣子，這個過程中有壹個形成 3 層構造的“抱胚”的時期，胚時期最外側的外胚芽的壹部分陷下去形成神經管，形成腦和脊髓。這樣按照發生學的看法，腦是從皮膚的壹部分形成的。可以說皮膚的感覺和腦的成長是相關聯的。作為以皮膚開始的器官的狀態保存感應器的腦部發達，作為調整中

樞視床下部形成了，從中分泌各種荷爾蒙調整全身器官的狀態。

皮膚如果展開的話有 1 榻榻米分大(1.6 平方米)。然後各處都有感應器官。這些感應器官能夠識別接觸物，感受壓力，疼痛，熱，冷，皮膚感覺能感受溫度。應該能理解這遍布全身的皮膚感覺器官在保證生命上有多麼重要吧。

皮膚受的刺激大大的刺激了腦的活性化。

如果皮膚感覺舒服的話，對腦部發達有好的影響，相反不快的刺激太多的話對腦部發育也會有不好的影響。

## 觸覺的重要性

人對外界察知的感覺有視覺，聽覺，嗅覺，味覺和觸覺這五感，腦部是對從眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子嗅到的，舌頭味覺到的，手摸到的所有這些情報做高度的情報處理。

把五官發達的順序進行排列的話，最初發達的是皮膚感覺和觸覺。

很多畫面顯示妊娠 18 周左右的胎兒已經會允吸自己的手指。這是通過對自己的觸摸從而認知自己身體的行為。而且，應該很多人都經驗過當孩子在胎內時，撫摸腹部時胎兒會伸出手腳或翻動身體，這是胎兒對腹部刺激的反應，是觸覺成長發育的證明。

皮膚是五官中最初發育發達的，在嬰兒全身像感應器壹樣感知外界。這也許是據於人是從猿猴進化而來的關係。和人類最接近的大猩猩的嬰兒出生就被母親抱起。以此同時大猩猩的嬰兒也用自己的手和腳緊緊貼著媽媽的毛。因為大猩猩在樹上移動著生活，如果沒有緊緊抓住媽媽的話會掉下去甚至失去性命。觸覺不夠發達的話大猩猩的嬰兒連生命都會受到威脅。人類也許是繼承了這壹點。

而且皮膚如果對疼痛和寒冷鈍感的話生存都會受到威脅。

人類的嬰兒也是在出生落地的那壹瞬間開始感知，如果摸觸嬰兒的臉他能感應到並作出嘴朝著那個方向的動作。

這是尋找母乳的本能反應。手指放入口中他就吮吸，吮吸也是喝母乳時不可欠缺的反射反應。未熟嬰兒出生的時候因為觸覺關係到生命的持續問題所以需要在觸覺發育完全的狀態才能生出來。

接下來我們來看看接觸肌膚的重要性。

## 沒有接觸的育兒的弊害

13 世紀的時候，當時人們認為人說話是本能的行為。羅馬帝國皇帝弗雷德力克 2 世想確認語言到底是怎麼樣壹回事為此進行了壹個實驗。他收集了 50 個嬰兒和乳母。並且命令「給嬰兒充足的奶水，換洗尿片，洗澡，入睡。但是壹句話也不能和他說，也不可以抱著呵護」

這個實驗的結果令人意外。50 人全部沒有等到壹歲的生日就死亡了。在營養和清潔都被確保的情況下嬰兒還是全部死了。

為什麼會有這樣的事情發生呢？

在這之後時過境遷，20 世紀歐美的孤兒院因為過高的嬰兒死亡率而煩惱。比如說 1915 年美

國的泊爾齊默爾孤兒院裏，壹年內有百分之九十的嬰兒死亡。進入 1940 年後營養狀態得到改善，醫療呵護也比較重視，但是在孤兒院生活的孩子們還是死了 3 分之 1。

為什麼呢？

原因在當時流行的最新育兒法上。就是認為不需要顧及孩子的「心」這樣曖昧的東西才是科學的理性的育兒方法。當時流行的方法是「盡力不要去觸碰孩子。觸碰孩子會讓孩子在情緒上產生依靠，從而會縱壞孩子。所以即使孩子哭泣也推薦盡力放著不管。」

條件充裕的孤兒院購買了最新的育兒書籍進行實踐，並不是很富裕的孤兒院沒有學習到最新的育兒法，工作人員按著本能繼續接觸孩子，這樣的孤兒院的嬰兒死亡率比富裕的孤兒院的死亡率低很多。

嬰兒的死亡率是因為沒有肌膚之親產生的壓力致使成長荷爾蒙停止分泌。

為什麼人的接觸觸摸對於內心的安定非常重要呢。最近發現壹個叫催產素的物質的作用。

## 觸摸的生理學效果

### ～ 催產素 ～

最近催產素的作用備受矚目，它是還有很多不明點的生化學物質，這個物質在腦中（視床下部的室旁核和視索上核）合成，由下垂體後葉分泌。

催產素有兩個作用。壹個是起著身體的荷爾蒙的作用，分娩時收縮子宮並收縮乳腺筋纖維促進乳汁分泌。

還有壹個是作為中樞神經（腦）的神經傳達物質，這與母子親情，信賴和愛情等社會行動的感情相關聯。使人和人以外的動物從防他的警戒心中壹時放鬆輕鬆，有促進接近並交配和維持集體行動的作用。

在美國測定催產素的研究中，發現催產素越低自尊心就越低，抑郁和自殺傾向就越高。並且受虐待的孩子的催產素的分泌就少。

催產素在構築人與人之間的親密關係，提高自尊心和幸福感上有作用和效果。

#### ① 觸摸可以增加催產素的分泌

美國威斯康星大學的 Selzar 氏讓 7 ~ 12 歲的女孩 61 人參加在大量觀眾面前的演講比賽。

實驗中把女孩分成 3 個團隊，測定各個團隊的催產素和壓力荷爾蒙。

A 團隊：演講前讓母親進入後臺擁抱撫摸激勵女孩。

B 團隊：演講前和母親通電話，通過聽覺刺激接受激勵。

C 團隊：在對心裏不造成影響的條件下看電影，沒有接受母親的激勵。

實驗結果，每壹個團隊在演講後壓力荷爾蒙都急速增加。但是 A 團隊催產素的分泌為最高，壓力激素在 30 分後恢復正常值。B 團隊催產素的分泌為次，壓力荷爾蒙在壹小時後恢復正常值。C 團隊沒有分泌催產素，壹個小時以後仍然還是比正常值高 30% 的狀態。

別的研究報告也顯明，在演講前擁抱自己的嬰兒 10 分鐘的母親比沒有擁抱的母親的演講後的血壓要低。

和親密的人的肌膚之親是促進催產素分泌的最重要的因素。

## ② 對發育障礙也有效

最近催產素因對緩和孩子的發育障礙癥狀有效而受到關注。美國進行了多項研究，日本的東京大學也對催產素的噴霧效果進行了討論。研究結果表明有促進看著對方的臉說話和增加發言的效果。

但是催產素不作為藥來噴霧也可如之前提到的通過按摩這樣的觸覺刺激促進其在腦內的分泌。我也和定期做按摩的自閉癥兒童的母親和按摩師驗證按摩的效果後得知，堅持按摩 3 個月後兒童「好睡了」「可以參加集體活動了」「會說話了」。自閉癥的孩子因為觸覺過敏，基本上不願意被觸摸。但是，每個孩子都有「喜歡這樣摸這個部位」的地方。找到這個部位觸摸的話，可期待促進催產素分泌的效果。

## ③ 父親和母親的肌膚之親的效果不壹樣

有壹個調查對家庭內的父親和母親對孩子撫摸接觸的多少展開。同時也對孩子的性格做了評價。從而知道了父親和母親對孩子的影響不壹樣。母親的肌膚之親有讓孩子情緒安定的效果，然而父親的肌膚之親有伸展孩子社會能力的效果。理由在於母親平時在照顧孩子時的肌膚接觸比較多，而父親在和孩子玩耍時肌膚接觸比較多。可能是這樣的不同的給孩子的性格帶來了影響。

所以，不是只有母親拼命給孩子觸摸就可以培養出好孩子，父親也有必要同樣的去觸摸孩子。只有父母親雙方的肌膚之親才能平衡培育孩子健康的心靈。

## 壹定非要觸摸孩子不可嗎

到此為止我們述說了肌膚之親對孩子的健全成長非常重要。但是並不是說壹定要抱著孩子，不停的有肌膚之親。「觸摸非常重要」單純反之變成了「沒有觸摸的父母是不行的」。實際上並不是誰都可以盡情觸摸的。知道肌膚之親很重要卻因沒有辦法而煩惱的母親也是存在的。並不是單純給予物理性的刺激就可以了。或者相反，也有人上班回來到孩子睡覺基本沒有慢慢接觸的時間。

孩子的可愛需要媽媽有充裕的心並和孩子有壹些距離感。媽媽不能因為孩子而沒有壹點充裕。但是和孩子的距離感不是把孩子長時間的寄存在保育園或祖父母家。最近英國研究發現長時間寄存在保育園和祖父母家的孩子更容易引起問題行動。對於孩子來說和保育員的接觸是非常重要的，但是和媽媽的接觸才是最重要的。這並不意味著要長時間的粘著媽媽。避免媽媽產生厭煩感。

沒有把孩子寄放在保育園的專職媽媽因為平時和孩子壹起的時間比較長，適度的離開孩子調整心情非常的重要。休日可以讓爸爸或者祖父母帶壹下，自己外出去去美容院也是可以的。或者平日壹周讓孩子去 2、3 次育兒中心玩耍，或者和媽媽朋友們壹起帶孩子出去玩。在附近散步也行。這樣積極的帶孩子外出開心度過也能讓媽媽再次感覺孩子的可愛。適當的轉換心情和孩子有壹定的距離感且尋找孩子的可愛點。看看孩子睡覺時的臉蛋。看看孩子用稚嫩的小手拼

命的吃小零食。這也足以讓母親分泌催產素。

如果你是把孩子寄放在保育園的媽媽，相反的妳需要積極的和孩子在壹起。晚上盡可能的和孩子壹起玩耍，用濃密的肌膚之親來彌補白天不能和孩子在壹起的遺憾。不是平時保育員和孩子進行了大量的接觸就可以了。孩子的心裏有優先順序。基本上第壹位都是媽媽。所以即使是短時間也好最好給孩子親密的肌膚接觸。和孩子的肌膚之親也可以讓媽媽因著催產素的效果讓工作上的壓力得以釋放。然後爸爸休息的假日增加家庭的情感紐帶。取回平日不足的肌膚之親。

## 最後

現代社會有很多便利的育兒工具，和孩子的肌膚接觸越來越少。不只嬰兒車和嬰兒椅，很多媽媽也愛用止哭的軟件和攜帶型的遊戲。

但是對於孩子來說真正需要的東西現在和以前都沒有變過。可以說和人的真實的交流是根本所在。也是身體的根本需求。孩子哭了就抱抱理解安慰孩子的心情，搖搖孩子輕輕拍拍溫柔細語的哄哄孩子，象征性的是給孩子餵奶，那並不是單純的給孩子餵奶。

在以前，這樣的育兒方式是很自然存在的不需要特別去說。但是現在，核式家族占了6成以上，以前的育兒方法很難得到繼承。比如說正確的抱嬰兒和背嬰兒的方法很多母親還是需要被傳授的。正確的方法有兩個方面。壹方面是讓母親的手腕和腰等的身體負擔減小，另壹方面讓孩子能很好的鍛煉緊緊靠住媽媽的力氣，培養往腰裏使力氣的感覺，培養體感。其實日本古傳下來的兵兒帶是最適合的。而不是從西洋進口的好看的牢固的嬰兒背帶。

我認為現在的日本最需要的是重新看待從幼兒母子角度的最理想的日本的傳統育兒智慧，並對其進行推廣。下面的寫真是推廣活動中的抱嬰的兒講座。

現代社會越來越需要媽媽也工作，但是從什麼時候起怎麼工作是社會全體需要思考的問題。

# 孩子的食育

## -為什麼要壹起吃-

滋賀縣立大學  
人類文化學部  
準教授 上野有理

### 食育的重要

平成 17 年食育基本法施行以來已有 8 年，該法是為推進培養國民健全的身心，豐富的感性的食育而施策並綜合計劃推進的。(選自農林水產省「平成 25 年 10 月 關於我國的飲食生活的現狀和食育的推進」)

據此，平成 23 年決定了第二次食育推進基本計劃。在家裏和孩子共餐來推進兒童食育被作為其中的壹個重要課題而被列舉。根據內閣府制作的「親子食育讀本」，壹起吃飯是指和誰壹起分享進餐。這 8 年來強調共餐的聲音越來越高。為什麼共餐這麼重要呢。

食育是指通過飲食促進交流，促使精神世界的豐富多彩。但是共食還有其他很多更加深層次的意義。為什麼共餐如此重要呢，我們從食育以外的視點思考壹下。

### 通过五感感知“好吃”

請對每日的飲食生活做一個回顧。有沒有飲食的喜好厭惡。什麼東西都喜欢嗎？不喜欢的是什麼？是什麼原因呢。在很多的食物中，有好吃的也有并不那麼好吃的。每個人的感覺不同。

“好吃”的評價和感覺相關。我們獲取外界情報的窗口是感覺。視覺，聽覺，嗅覺，味覺，皮膚感覺是代表性的五感。

“好吃”并不是指食物的味道，并不是味覺感知的。而是通過五感感知的。試一下將鼻子捏着吃吃看。零食也好水果也好，什麼都可以，捏着鼻子吃和沒有捏着鼻子吃的感覺是完全不一樣的。

把鼻子捏住的話，嗅覺的一部分受到阻礙。和吃沒有味道的一樣。這樣平時覺得好吃的也覺得沒有味道，甚至是不知道在吃什麼。這是我們平時評價好吃和味道有深切關係的證據。我們在表現味道的時候是包含香味的。風味指的是味道和香味。

吃脆脆的脆餅的時候聽聲音就會覺得「好香，好好吃」。即使沒有看見脆餅也能想象得到脆餅。這是“好吃”和聽覺的關係的表現。落語家可以只用聲音表演吃烏冬面和吃蕎麥面的場面。觀眾只用耳朵聽就可以想象「好像很好吃」的場面。

“好吃”的評價在視覺上也很重要。把食物漂亮的裝在漂亮的盤子裏的話，就面相都讓人覺得好吃。食物的顏色也能影響到感知結果。比如準備 2 個車厘子風味的飲料。壹個著紅色，另

壹個著綠色，然後問試吃的人飲料風味。結果喝了紅色飲料的更正確的說出了風味。因為車厘子是紅色的，使用適當的顏色能夠正確的感受其風味。

在介紹料理的文裏有「蓬鬆」「糯糯的」「脆脆的」等關於食感的詞匯。這樣反之可以說食感（皮膚感覺）和“好吃”是相關的。

我們從什麼時候開始以五感感受食物的“好吃”呢？孩子的五感，從出生就和大人有同樣功能嗎？皮膚感覺，嗅覺，味覺，聽覺在出生時點就已發達。眾所周知孩子從胎兒期開始就能感受各種各樣的刺激。壹方面視覺是出生後最顯著發達的感覺器官。生後 6 個月的視力達到 0.1，生後 4 個月基本和大人壹樣能分辨色彩。

## 決定“好吃”的因素

吃喜歡吃的某種食物，不吃某種食物，這是因為什麼呢。首先重要的是每個人的喜好。剛剛提及的五感中的味覺和嗅覺是出生就有的喜好。

比如說，給剛出生的嬰兒品嚐各種各樣的液體，看看他的表情怎麼變化。壹般嬰兒對甜味都用很輕鬆的口角表情。對酸味就皺著臉縮小嘴，對苦味就做皺著臉張大嘴巴的表情。就好像在表示喜歡甜味，不喜歡酸味和苦味的感覺。

確實，看幼小孩子的喜好的話，經常聽說喜歡甜的水果，不喜歡苦的蔬菜。孩子的喜好也是煩惱人的，喜歡甜的，不喜歡苦的酸的這事實上是生存手段的重要反應。甜的食物意味著含有身體的能源的必要物質。相反酸的有可能是食物腐壞了，苦的可能意味著含有毒素。這樣的話，喜歡甜的，不喜歡酸的苦的是合符道理的。但是現代社會很簡單的就能從自然界獲取成分單偏的食物。又不能只認隨喜好而行是復雜而艱難的地方。

嗅覺也是剛出生就喜歡甜的，回避酸的。

除了感覺的喜好由過去的經驗而來的生理歸結也很重要。比如說吃完後馬上發生嘔吐等身體變化的話就會想「身體不舒服可能是因為之前吃了那個」，之後就回避那個食物。特別在之前都沒有吃過的食物上會這樣。相反如果吃了新的食物沒有身體不適，或者身體變好，這樣反復經歷的話就知道吃這個食物沒問題，飲食的範圍也因此擴大。

## 出生以前就有“飲食”經驗

什麼可以吃什麼不可以吃是經過日積月累的經驗決定的。那麼壹個人的飲食經驗從什麼時候開始的呢。

我們人類出生後不久就接受母乳或人工乳經口餵養。現在的日本壹般在生後 5~6 個月開始離乳食（厚生勞動省「平成 17 年度乳幼兒營養調查」）。其實那之前每個人都有飲食經驗了。

胎內的胎兒在妊娠後期每天都喝入 200-760ml 的羊水。羊水裏有母親的飲食的味道。出生前我們透過每天都喝的羊水體驗了食物的風味。和羊水壹樣，母乳裏也有母親飲食的風味。母乳養育的孩子通過母乳體驗食物的風味。所以羊水和母乳的經驗影響了孩子的飲食。所以孩子比較容易接受通過羊水和母乳體驗過的風味。

## 反復體驗很重要

離乳食開始後孩子每天都和新的食物相遇，累積經驗。離乳食早期，孩子對初次接觸的食物還比較接受，但是隨著成長，對第壹次吃的食物開始猶豫。壹般被認為在 2-6 歲時達到高峰。反復體驗是克服局限拓寬飲食範疇的重要事項。

從各項研究中可以看出以下 3 點。

- 1) 反復體驗可以容易接受食物
- 2) 廣泛體驗各種食物可以比較容易接受沒吃過的新食物
- 3) 反復體驗不是只看而要嘗試

比如說，有報告說第壹次給他的時候說「不要」反復多給幾次的話，拒否反應也漸漸疏淡，食量也增多。這個效果大多 9 個月後也持續著。

很容易因為孩子不要而停止給與，持續給與很重要。但不強硬授予是重要的，最終還是要根據孩子的情況。每個人對食物的感知方式不壹樣。也需要小心食物過敏。大人能夠做的是確保孩子壹點壹點增加體驗的機會。

## 孩子對他人敏感

這樣的話孩子的飲食經驗大大的受周圍大人的左右，孩子自己沒有辦法準備自己的食物。不止是離乳食就是移到幼兒食以後也很長壹段時間孩子的飲食需要大人準備。孩子的飲食經驗由大人的準備而定。

父母和周圍人的存在直接影響了孩子的飲食經驗。對 1-2 歲前的孩子的研究報告顯示，拿孩子並不熟悉的食物讓他吃，看他的反應。如果是媽媽拿給孩子的，他就會吃，如果是初次見面的來訪者拿給他他不會接受了吃。但是初次見面的來訪者如果吃了的話孩子也會吃。即使是 2 歲未滿的孩子也對壹起吃的是誰，對方怎麼動作而敏感反應，而至讓自己的行動出誤。

日常生活中，大人給孩子吃東西的狀況也是各種各樣的。有的就這麼放在桌上，也有的直接拿給他叫他吃吧。根據接受食物的不同情況孩子對食物的喜好也不壹樣。3-5 歲的孩子的研究事例顯示孩子並不願意吃的食物如果持續 6 個星期反復給他吃的話，大概有下面兩種情況。

- 1) 大人直接拿給孩子並和他開心的說話
- 2) 沒有和孩子直接接觸放在固定的地方

6 周後對孩子的食物喜好進行了調查。只有壹邊和孩子交流壹邊持續給孩子吃的情況讓孩子比以前對食物更喜歡了。沒有和孩子直接接觸只把食物放在固定地方的情況孩子的喜好沒有發生變化。「和孩子壹邊交流壹邊讓他吃」這樣普通的日常事，其實都是有意義的。

還有研究調查在吃沒有吃過的食物時候大人壹起吃的話孩子的請況有沒有不壹樣。在 2-5 歲的孩子中，把食物放在孩子面前說「盡管吃吧」，或是把食物放在孩子面前，親近的大人坐在孩子對面。大人做了下面 3 個動作中的其中壹個動作。

- 1) 坐著不吃

2) 和孩子吃壹樣的食物

3) 吃和孩子不壹樣的食物

發現大人和孩子吃壹樣的食物時候孩子最快把食物放入嘴裏吃並且吃的最多。對孩子來說壹起吃壹樣的東西是重要的。

從這些研究中可以發現，在孩子積累飲食經驗中，孩子對他人的敏感和他人存在的重要性。

從孩子的行為中可以看出讓孩子吃東西時和孩子壹起吃是很重要的。為了生存我們必須吃東西。即使把食育謳歌為「豐富的精神食糧」放壹邊，壹起吃飯是和每天的生活的基本的意義息息相關的。

### **壹起吃的生物意義**

從生物角度也可以看出壹起吃對人類的意義。

人類是靈長類的壹種。靈長類是動物中腦比較大的，特別是人的腦是比較大的。現存生物系統中，和人類最接近的是大猩猩。

大猩猩的腦容量是 1300CC，從化石人類的推定腦容量的推移可以看出，人類的腦袋朝著巨大化的方向進化。

腦是比其他器官需要消耗能量的器官。成人的 20% 的基礎代謝是用來維持腦活動的。孩子的腦成長需要更多的能量。5 歲以下的孩子，基礎代謝的 40% ~ 80% 消耗在腦上。對於孩子來說高效率的攝取必須的營養是重要的課題。而克服這個課題的關鍵在於身旁他者的存在。

人比其他動物早離乳，在比較未熟的狀態下離乳。這其中的理由之壹是母乳的營養供應不上顯著的腦成長的營養需要。代替的營養源就變得必要了。周圍的大人給孩子離乳食，用以保障授乳以外的營養供給。只要營養源不限定在母乳上，給孩子營養的任務就不局限於母親。這給母親以外的育兒參與提供了空間。這樣人類的孩子們因為成長中需要耗費更多，和更多的人接觸從而推進飲食是重要的。沒有其他動物像人類壹樣長時間的積極參與給孩子餵食。和他人的接觸為前提的飲食是人類的壹種表現。

人類是雜食動物，動物也吃植物也吃。雜食動物吃什麼多是生後學的，所以為了擴大飲食範圍，必須學習挑戰新的食物。但是也有的食物可能是有毒的，需要回避入口。

還有壹個有效的學習方法就是從他人那裏學習。和學習對象在相同時間壹起受用相同的食物，不但可以回避入口有毒的食物，也可挑戰沒有吃過的，從而增加飲食範圍。讓孩子和他人壹起吃同樣的東西從動物本能的角度上也是有意義的。

人類其實是吃各種各樣的食物。沒有其他動物能像人類壹樣把多種多樣的潛在資源當成食物。也是因為和他人的共食讓飲食習慣得以繼承。或者也可以說「和誰壹起共食」是人類作為生物的自然姿態。

### **「壹起培育食育」的視點**

為了培養健全的飲食習慣，從小經驗各樣的「好吃」是重要的。關聯的因素各種各樣。其

中之壹很明顯的是和他者的接觸。壹起吃飯的意義從孩子的行動上也可以看出其人類本來的姿態。

食為文化。但是同時也能看到其動物性的很多側面。不喜歡蔬菜的孩子比較多也是動物的合理解釋。耐苦味和個人的遺傳差異有關，和年齡也有關。

對食物的感受有時因身體的狀態而不同。大人也有想吃炒的油膩東西的時候，也有時候聞到油膩的就害怕。幼孩也是壹樣。孩子飲食的不均衡是讓大人傷腦筋的壹件事。即使每次的飲食量各異，可能按壹天單位來說是足夠了。在大人思考之前孩子從幼小時候就有以動物感為基礎的自律調整。

孩子的拒否有其中的意思，每個孩子都是獨立的存在。理解孩子自身的能力，和飲食壹起養育。這樣培養孩子的「好吃」。不是「教育飲食」而是「和飲食壹起養育」。所以要壹起吃。

#### ■執筆者介紹

山口 創 孩子的腦在肌膚中

櫻美林大學人文學科教授 博士（人類科學） 臨床發達心理士

早稻田大學大學院人類科學研究科修了後，早稻田大學人類綜合研究中心助手/聖德大學人文學部講師後任櫻美林大學準教授，2014年任職櫻美林大學教授。

<著書>「變得幸福的腦是抱著培養的」（廣濟堂 2013）「手的治愈力」（草恩社 2012），「愛撫/觸摸人心的力量」（NHK 出版 2002）其他

上野 有理 孩子的食育—為什麼要壹起吃—

滋賀縣立大學人類文化學部準教授。京都大學大學院理學研究科博士課程修完。理學博士（生物科學/靈長類學專攻）。東京大學 21 世紀 COE「心和語言-進化認知的科學展開」特任研究員，日本學術振興會特別研究員，滋賀縣立大學人類文化學部助教後任現職。開展以「社會環境給乳幼兒的飲食行為的影響」為主要主題的研究活動和從胎兒到乳幼兒的發育研究和支援育兒的相關活動。共同運營育兒支援實驗室「海風」

<著書>「孩子和飲食/跨越食育」（東京大學出版會/分擔執筆）等

#### ■協助園

えんこういん幼稚園（東京都 世田谷區）

#### ■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956年創刊以來壹直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」

編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他  
的意見感想壹定請告知我們。

諮詢請聯系下面地址

諮詢地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164-0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL: 03-3365-1156 (代)

FAX: 03-3365-1180

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

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>