

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3 孩子的脑在肌肤里
- 9 孩子的食育 -为什么要一起吃-
- 15 概况

孩子的脑在肌肤里

櫻美林大學

人文学科教授 山口創

对于孩子来说重要的事

现在很多爸爸妈妈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。而对于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羅卡松這樣說。「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。五官中最为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东西，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。

肌肤之亲培养心灵的根底

还有一个，培养孩子健康心灵的非常重要的事情，就是紧紧拥抱孩子。

多多给孩子拥抱和肌肤之亲能够让孩子通过肌肤感受到温暖和被拥抱的幸福。这样孩子能够感受到自己被呵护，从而酿就对自己对他人的信赖感。这样孩子在成人之后也能自信的和他人建立亲密关系。

如果用树来比喻的话，拥抱和肌肤之亲是培育心灵的根枝。没有坚固的树根将来很容易被风刮倒，营养不足，很难枝繁叶茂结大果子。根基是从外面看不见的。但是它将担负着支撑这个人一生的作用。

本文将以和幼儿接触是对孩子一生很重要的话题为中心展开。

皮肤和脑

人生命的诞生是从一个单细胞的受精卵开始。然后通过不断的细胞分裂长成人的样子，这个过程中有一个形成3层构造的“抱胚”的时期，胚时期最外侧的外胚芽的一部分陷下去形成神经管，形成脑和脊髓。这样按照发生学的看法，脑是从皮肤的一部分形成的。可以说皮肤的感觉和脑的成长是相关联的。作为以皮肤开始的器官的状态保存感应器的脑部发达，作为调整中枢视床下部形成了，从中分泌各种荷尔蒙调整全身器官的状态。

皮肤如果展开的话有 1 榻榻米分大(1.6 平方米)。然后各处都有感应器官。这些感应器官能够识别接触物，感受压力，疼痛，热，冷，皮肤感觉能感受温度。应该能理解这遍布全身的皮肤感觉器官在保证生命上有多么重要吧。

皮肤受的刺激大大的刺激了脑的活性化。

如果皮肤感觉舒服的话，对脑部发达有好的影响，相反不快的刺激太多的话对脑部发育也会有不好的影响。

触觉的重要性

人对外界察知的感觉有视觉，听觉，嗅觉，味觉和触觉这五感，脑部是对从眼睛看到的，耳朵听到的，鼻子嗅到的，舌头味觉到的，手摸到的所有这些情报做高度的情报处理。

把五官发达的顺序进行排列的话，最初发达的是皮肤感觉和触觉。

很多画面显示妊娠 18 周左右的胎儿已经会吮吸自己的手指。这是通过对自己的触摸从而认知自己身体的行为。而且，应该很多人都经验过当孩子在胎内时，抚摸腹部时胎儿会伸出手脚或翻动身体，这是胎儿对腹部刺激的反应，是触觉成长发育的证明。

皮肤是五官中最初发育发达的，在婴儿全身像感应器一样感知外界。这也许是据于人是从小猿猴进化而来的关系。和人类最接近的大猩猩的婴儿出生就被母亲抱起。以此同时大猩猩的婴儿也用自己的手和脚紧紧贴着妈妈的毛。因为大猩猩在树上移动着生活，如果没有紧紧抓住妈妈的话会掉下去甚至失去性命。触觉不够发达的话大猩猩的婴儿连生命都会受到威胁。人类也许是继承了这一点。

而且皮肤如果对疼痛和寒冷钝感的话生存都会受到威胁。

人类的婴儿也是在出生落地的那一瞬间开始感知，如果摸触婴儿的脸他能感应到并作出嘴朝着那个方向的动作。

这是寻找母乳的本能反应。手指放入口中他就吮吸，吮吸也是喝母乳时不可欠缺的反射反应。未熟婴儿出生的时候因为触觉关系到生命的持续问题所以需要在触觉发育完全的状态才能生出来。

接下来我们来看看接触肌肤的重要性。

没有接触的育儿的弊害

13 世纪的时候，当时人们认为人说话是本能的行为。罗马帝国皇帝弗雷德力克 2 世想确认语言到底是怎么样一回事为此进行了一个实验。他收集了 50 个婴儿和乳母。并且命令「给婴儿充足的奶水，换洗尿布，洗澡，入睡。但是一句话也不能和他说，也不可以抱着呵护」

这个实验的结果令人意外。50 人全部没有等到一岁的生日就死亡了。在营养和清洁都被确保的情况下婴儿还是全部死了。

为什么会有这样的事情发生呢？

在这之后时过境迁，20 世纪欧美的孤儿院因为过高的婴儿死亡率而烦恼。比如说 1915 年美国的泊尔齐默尔孤儿院里，一年内有百分之九十的婴儿死亡。进入 1940 年后营养状态得到改

善，医疗呵护也比较重视，但是在孤儿院生活的孩子们还是死了 3 分之 1。

为什么呢？

原因在当时流行的最新育儿法上。就是认为不需要顾及孩子的「心」这样暧昧的东西才是科学的理性的育儿方法。当时流行的方法是「尽力不要去触碰孩子。触碰孩子会让孩子在情绪上产生依靠，从而会纵坏孩子。所以即使孩子哭泣也推荐尽力放着不管。」

条件充裕的孤儿院购买了最新的育儿书籍进行实践，并不是很富裕的孤儿院没有学习到最新的育儿法，工作人员按着本能继续接触孩子，这样的孤儿院的婴儿死亡率比富裕的孤儿院的死亡率低很多。

婴儿的死亡率是因为没有肌肤之亲产生的压力致使成长荷尔蒙停止分泌。

为什么人的接触触摸对于内心的安定非常重要呢。最近发现一个叫催产素的物质的作用。

触摸的生理学效果

～催产素～

最近催产素的作用备受瞩目，它是还有很多不明点的生化物质，这个物质在脑中（视床下部的室旁核和视索上核）合成，由下垂体后叶分泌。

催产素有两个作用。一个是起着身体的荷尔蒙的作用，分娩时收缩子宫并收缩乳腺纤维促进乳汁分泌。

还有一个是作为中枢神经（脑）的神经传达物质，这与母子亲情，信赖和爱情等社会行动的感情相关联。使人和人以外的动物从防他的警戒心中一时放松轻松，有促进接近并交配和维持集体行动的作用。

在美国测定催产素的研究中，发现催产素越低自尊心就越低，抑郁和自杀倾向就越高。并且受虐待的孩子的催产素的分泌就少。

催产素在构筑人与人之间的亲密关系，提高自尊心和幸福感上有作用和效果。

① 触摸可以增加催产素的分泌

美国威斯康星大学的 Selzar 氏让 7～12 岁的女孩 61 人参加在大量观众面前的演讲比赛。

实验中把女孩分成 3 个团队，测定各个团队的催产素和压力荷尔蒙。

A 团队：演讲前让母亲进入后台拥抱抚摸激励女孩。

B 团队：演讲前和母亲通电话，通过听觉刺激接受激励。

C 团队：在对心里不造成影响的条件看电影，没有接受母亲的激励。

实验结果，每一个团队在演讲后压力荷尔蒙都急速增加。但是 A 团队催产素的分泌为最高，压力激素在 30 分后恢复正常值。B 团队催产素的分泌为次，压力荷尔蒙在一小时后恢复正常值。C 团队没有分泌催产素，一个小时以后仍然还是比正常值高 30% 的状态。

别的研究报告也显明，在演讲前拥抱自己的婴儿 10 分钟的母亲比没有拥抱的母亲的演讲后的血压要低。

和亲密的人的肌肤之亲是促进催产素分泌的最重要的因素。

② 对发育障碍也有效

最近催产素因对缓和孩子的发育障碍症状有效而受到关注。美国进行了多项研究，日本的东京大学也对催产素的喷雾效果进行了讨论。研究结果表明有促进看着对方的脸说话和增加发言的效果。

但是催产素不作为药来喷雾也可如之前提到的通过按摩这样的触觉刺激促进其在脑内的分泌。我也和定期做按摩的自闭症儿童的母亲和按摩师验证按摩的效果后得知，坚持按摩3个月后儿童「好睡了」「可以参加集体活动了」「会说话了」。自闭症的孩子因为触觉过敏，基本上不愿意被触摸。但是，每个孩子都有「喜欢这样摸这个部位」的地方。找到这个部位触摸的话，可期待促进催产素分泌的效果。

③ 父亲和母亲的肌肤之亲的效果不一样

有一个调查对家庭内的父亲和母亲对孩子抚摸接触的多少展开。同时也对孩子的性格做了评价。从而知道了父亲和母亲对孩子的影响不一样。母亲的肌肤之亲有让孩子情绪安定的效果，然而父亲的肌肤之亲有伸展孩子社会能力的效果。理由在于母亲平时在照顾孩子时的肌肤接触比较多，而父亲在和孩子玩耍时肌肤接触比较多。可能是这样的不同给孩子性格带来了影响。

所以，不是只有母亲拼命给孩子触摸就可以培养出好孩子，父亲也有必要同样的去触摸孩子。只有父母双方肌肤之亲才能平衡培育孩子健康的心灵。

一定非要触摸孩子不可吗

到此为止我们述说了肌肤之亲对孩子的健全成长非常重要。但是并不是说一定要抱着孩子，不停的有肌肤之亲。「触摸非常重要」单纯反之变成了「没有触摸的父母是不行的」。实际上并不是谁都可以尽情触摸的。知道肌肤之亲很重要却因没有办法而烦恼的母亲也是存在的。并不是单纯给予物理性的刺激就可以了。或者相反，也有人上班回到孩子睡觉基本没有慢慢接触的时间。

孩子的可爱需要妈妈有充裕的心并和孩子有一些距离感。妈妈不能因为孩子而没有一点充裕。

但是和孩子的距离感不是把孩子长时间的寄存在保育园或祖父母家。最近英国研究发现长时间寄存在保育园和祖父母家的孩子更容易引起问题行动。对于孩子来说和保育员的接触是非常重要的，但是和妈妈的接触才是最重要的。这并不意味着要长时间的粘着妈妈。避免妈妈产生厌烦感。

没有把孩子寄放在保育园的专职妈妈因为平时和孩子一起的时间比较长，适度的离开孩子调整心情非常的重要。休日可以让爸爸或者祖父母带一下，自己外出去美容院也是可以的。或者平日一周让孩子去2、3次育儿中心玩耍，或者和妈妈朋友们一起带孩子出去

玩。在附近散步也行。这样积极的带孩子外出开心度过也能让妈妈再次感觉孩子的可爱。适当的转换心情和孩子有一定的距离感且寻找孩子的可爱点。看看孩子睡觉时的脸蛋。看看孩子用稚嫩的小手拼命的吃小零食。这也足以让母亲分泌催产素。

如果你是把孩子寄放在保育园的妈妈，相反的你需要积极的和孩子在一起。晚上尽可能的和孩子一起玩耍，用浓密的肌肤之亲来弥补白天不能和孩子在一起的遗憾。不是平时保育员和孩子进行了大量的接触就可以了。孩子的心里优先顺序。基本上第一位都是妈妈。所以即使是短时间也好最好给孩子亲密的肌肤接触。和孩子的肌肤之亲也可以让妈妈因着催产素的效果让工作上的压力得以释放。然后爸爸休息的假日增加家庭的情感纽带。取回平日不足的肌肤之亲。

最后

现代社会有很多便利的育儿工具，和孩子的肌肤接触越来越少。不只婴儿车和婴儿椅，很多妈妈也爱用止哭的软件和携带型的游戏。

但是对于孩子来说真正需要的东西现在和以前都没有变过。可以说和人的真实的交流是根本所在。也是身体的根本需求。孩子哭了就抱抱理解安慰孩子的心情，摇摇孩子轻轻拍拍温柔细语的哄哄孩子，象征性的是给孩子喂奶，那并不是单纯的给孩子喂奶。

在以前，这样的育儿方式是很自然存在的不需要特别去说。但是现在，核式家族占了6成以上，以前的育儿方法很难得到继承。比如说正确的抱婴儿和背婴儿的方法很多母亲还是需要被传授的。正确的方法有两个方面。一方面是让母亲的手腕和腰等的身体负担减小，另一方面让孩子能很好的锻炼紧紧靠住妈妈的力气，培养往腰里使力气的感觉，培养体感。其实日本古传下来的兵儿带是最适合的。而不是从西洋进口的好看的牢固的婴儿背带。

我认为现在的日本最需要的是重新看待从幼儿母子角度的最理想的日本的传统育儿智慧，并对其进行推广。下面的写真是推广活动中的抱婴儿的讲座。

现代社会越来越需要妈妈也工作，但是从什么时候起怎么工作是社会全体需要思考的问题。

孩子的食育

-为什么要一起吃-

滋贺县立大学
人类文化学部
准教授 上野有理

食育的重要

平成 17 年食育基本法施行以来已有 8 年，该法是为推进培养国民健全的身心，丰富的感性的食育而施策并综合计划推进的。(选自农林水产省「平成 25 年 10 月 关于我国的饮食生活的现状和食育的推进」)

据此，平成 23 年决定了第二次食育推进基本计划。在家里和孩子共餐来推进儿童食育被作为其中的一个重要课题而被列举。根据内阁府制作的「亲子食育读本」，一起吃饭是指和谁一起分享进餐。这 8 年来强调共餐的声音越来越高。为什么共餐这么重要呢。

食育是指通过饮食促进交流，促使精神世界的丰富多彩。但是共食还有其他很多更加深层次的意义。为什么共餐如此重要呢，我们从食育以外的视点思考一下。

通过五感知“好吃”

请对每日的饮食生活做一个回顾。有没有饮食的喜好厌恶。什么东西都喜欢吗？不喜欢的是什么呢？是什么原因呢。在很多的食品中，有好吃的也有并不那么好吃的。每个人的感觉不同。

“好吃”的评价和感觉相关。我们获取外界情报的窗口是感觉。视觉，听觉，嗅觉，味觉，皮肤感觉是代表性的五感。

“好吃”并不是指食品的味道，并不是味觉感知的。而是通过五感感知的。试一下将鼻子捏着吃吃看。零食也好水果也好，什么都可以，捏着鼻子吃和没有捏着鼻子吃的感觉是完全不一样的。

把鼻子捏住的话，嗅觉的一部分受到阻碍。和吃没有味道的一样。这样平时觉得好吃的也觉得没有味道，甚至是不知在吃什么。这是我们平时评价好吃和味道有深切关系的证据。我们在表现味道的时候是包含香味的。风味指的是味道和香味。

吃脆脆的脆饼的时候听声音就会觉得「好香，好好吃」。即使没有看见脆饼也能想象得到脆饼。这是“好吃”和听觉的关系的表现。落语家可以只用声音表演吃乌冬面和吃荞麦面的场面。观众只用耳朵听就可以想象「好像很好吃」的场面。

“好吃”的评价在视觉上也很重要。把食品漂亮的装在漂亮的盘子里的话，就面相都让人觉得好吃。食品的颜色也能影响到感知结果。比如准备 2 个车厘子风味的饮料。一个着红色，另一个着绿色，然后问试吃的人饮料风味。结果喝了红色饮料的更正确的说出了风味。

因为车厘子是红色的，使用适当的颜色能够正确的感受其风味。

在介绍料理的文里有「蓬松」「糯糯的」「脆脆的」等关于食感的词汇。这样反之可以说食感（皮肤感觉）和“好吃”是相关的。

我们从什么时候开始以五感感受食物的“好吃”呢？孩子的五感，从出生就和大人有同样功能吗？皮肤感觉，嗅觉，味觉，听觉在出生时点就已发达。众所周知孩子从胎儿期开始就能感受各种各样的刺激。一方面视觉是出生后最显著发达的感觉器官。生后 6 个月的视力达到 0.1，生后 4 个月基本和大人一样能分辨色彩。

决定“好吃”的因素

吃喜欢吃的某种食物，不吃某种食物，这是因为什么呢。首先重要的是每个人的喜好。刚刚提及的五感中的味觉和嗅觉是出生就有的喜好。

比如说，给刚出生的婴儿品尝各种各样的液体，看看他的表情怎么变化。一般婴儿对甜味都用很轻松的口角表情。对酸味就皱着脸缩小嘴，对苦味就做皱着脸张大嘴巴的表情。就好像在表示喜欢甜味，不喜欢酸味和苦味的感觉。

确实，看幼小孩子的喜好的话，经常听说喜欢甜的水果，不喜欢苦的蔬菜。孩子的喜好也是烦恼人的，喜欢甜的，不喜欢苦的酸的这事实上是生存手段的重要反应。甜的食物意味着含有身体的能源的必要物质。相反酸的有可能是食物腐坏了，苦的可能意味着含有毒素。这样的话，喜欢甜的，不喜欢酸的苦的是合符道理的。但是现代社会很简单的就能从自然界获取成分单偏的食物。又不能只认随喜好而行是复杂而艰难的地方。

嗅觉也是刚出生就喜欢甜的，回避酸的。

除了感觉的喜好由过去的经验而来的生理归结也很重要。比如说吃完后马上发生呕吐等身体变化的话就会想「身体不舒服可能是因为之前吃了那个」，之后就回避那个食物。特别在之前都没有吃过的食物上会这样。相反如果吃了新的食物没有身体不适，或者身体变好，这样反复经历的话就知道吃这个食物没问题，饮食的范围也因此扩大。

出生以前就有“饮食”经验

什么可以吃什么不可以吃是经过日积月累的经验决定的。那么一个人的饮食经验从什么时候开始的呢。

我们人类出生后不久就接受母乳或人工乳经口喂养。现在的日本一般在生后 5~6 个月开始离乳食（厚生劳动省「平成 17 年度乳幼児营养调查」）。其实那之前每个人都有饮食经验了。

胎内的胎儿在妊娠后期每天都喝入 200~760ml 的羊水。羊水里有母亲的饮食的味道。出生前我们透过每天都喝的羊水体验了食物的风味。和羊水一样，母乳里也有母亲饮食的风味。母乳养育的孩子通过母乳体验食物的风味。所以羊水和母乳的经验影响了孩子的饮食。所以孩子比较容易接受通过羊水和母乳体验过的风味。

反复体验很重要

离乳食开始后孩子每天都和新的食物相遇，累积经验。离乳食早期，孩子对初次接触的食物还比较接受，但是随着成长，对第一次吃的食物开始犹豫。一般被认为在 2-6 岁时达到高峰。反复体验是克服局限拓宽饮食范畴的重要事项。

从各项研究中可以看出以下 3 点。

- 1) 反复体验可以容易接受食物
- 2) 广泛体验各种食物可以比较容易接受没吃过的新食物
- 3) 反复体验不是只看而要尝试

比如说，有报告说第一次给他的时候说「不要」反复多给几次的话，拒否反应也渐渐疏淡，食量也增多。这个效果大多 9 个月后又持续着。

很容易因为孩子不要而停止给与，持续给与很重要。但不强硬授予是重要的，最终还是要根据孩子的情况。每个人对食物的感知方式不一样。也需要小心食物过敏。大人能够做的是确保孩子一点一点增加体验的机会。

孩子对他人敏感

这样的话孩子的饮食经验大大的受周围大人的左右，孩子自己没有办法准备自己的食物。不止是离乳食就是移到幼儿食以后也很长一段时间孩子的饮食需要大人准备。孩子的饮食经验由大人的准备而定。

父母和周围人的存在直接影响了孩子的饮食经验。对 1-2 岁前的孩子的研究报告显示，拿孩子并不熟悉的食物让他吃，看他的反应。如果是妈妈拿给孩子的，他就会吃，如果是初次见面的来访者拿给他他不会接受了吃。但是初次见面的来访者如果吃了的话孩子也会吃。即使是 2 岁未滿的孩子也对一起吃的是谁，对方怎么动作而敏感反应，而至让自己的行动出误。

日常生活中，大人给孩子吃东西的状况也是各种各样的。有的就这么放在桌上，也有的直接拿给他叫他吃吧。根据接受食物的不同情况孩子对食物的喜好也不一样。3-5 岁的孩子的研究事例显示孩子并不愿意吃的食物如果持续 6 个星期反复给他吃的话，大概有下面两种情况。

- 1) 大人直接拿给孩子并和他开心的说话
- 2) 没有和孩子直接接触放在固定的地方

6 周后对孩子的食物喜好进行了调查。只有一边和孩子交流一边持续给孩子吃的情况让孩子比以前对食物更喜欢了。没有和孩子直接接触只把食物放在固定地方的情况孩子的喜好没有发生变化。「和孩子一边交流一边让他吃」这样普通的日常事，其实都是有意义的。

还有研究调查在吃没有吃过的食物的时候大人一起吃的话孩子的情况有没有不一样。在 2-5 岁的孩子中，把食物放在孩子面前说「尽管吃吧」，或是把食物放在孩子面前，亲近的大人坐在孩子对面。大人做了下面 3 个动作中的其中一个动作。

- 1) 坐着不吃
- 2) 和孩子吃一样的食物
- 3) 吃和孩子不一样的食物

发现大人和孩子吃一样的食物的时候孩子最快把食物放入嘴里吃并且吃的最多。对孩子来说一起吃一样的东西是重要的。

从这些研究中可以发现，在孩子积累饮食经验中，孩子对他人的敏感和他人存在的重要性。

从孩子的行为中可以看出让孩子吃东西时和孩子一起吃是很重要的。为了生存我们必须吃东西。即使把食育讴歌为「丰富的精神食粮」放一边，一起吃饭是和每天的生活的基本的意义息息相关的。

一起吃的生物意义

从生物角度也可以看出一起吃对人类的意义。

人类是灵长类的一种。灵长类是动物中脑比较大的，特别是人的脑是比较大的。现存生物系统中，和人类最接近的是大猩猩。

大猩猩的脑容量是 1300CC，从化石人类的推定脑容量的推移可以看出，人类的脑袋朝着巨大化的方向进化。

脑是比其他器官需要消耗能量的器官。成人的 20% 的基础代谢是用来维持脑活动的。孩子的脑成长需要更多的能量。5 岁以下的孩子，基础代谢的 40%~80% 消耗在脑上。对于孩子来说高效率的摄取必须的营养是重要的课题。而克服这个课题的关键在于身旁他者的存在。

人比其他动物早离乳，在比较未熟的状态下离乳。这其中的理由之一是母乳的营养供应不上显著的脑成长的营养需要。代替的营养源就变得必要了。周围的大人给孩子离乳食，用以保障授乳以外的营养供给。只要营养源不限定在母乳上，给孩子营养的任务就不局限于母亲。这给母亲以外的育儿参与提供了空间。这样人类的孩子们因为成长中需要耗费更多，和更多的人接触从而推进饮食是重要的。没有其他动物像人类一样长时间的积极参与给孩子喂食。和他人的接触为前提的饮食是人类的一种表现。

人类是杂食动物，动物也吃植物也吃。杂食动物吃什么多是生后学的，所以为了扩大饮食范围，必须学习挑战新的食物。但是也有的食物可能是有毒的，需要回避入口。

还有一个有效的学习方法就是从他人那里学习。和学习对象在相同时间一起受用相同的食物，不但可以回避入口有毒的食物，也可挑战没有吃过的，从而增加饮食范围。让孩子和他人一起吃同样的东西从动物本能的角上也是有意义的。

人类其实是吃各种各样的食物。没有其他动物能像人类一样把多种多样的潜在资源当成食物。也是因为和他人的共食让饮食习惯得以继承。或者也可以说「和谁一起共食」是人类作为生物的自然姿态。

「一起培育食育」的视点

为了培养健全的饮食习惯，从小经验各样的「好吃」是重要的。关联的因素各种各样。其中之一很明显的是和他者的接触。一起吃饭的意义从孩子的行动上也可以看出其人类本来的姿态。

食为文化。但是同时也能看到其动物性的很多侧面。不喜欢蔬菜的孩子比较多也是动物的合理解释。耐苦味和个人的遗传差异有关，和年龄也有关。

对食物的感受有时因身体的状态而不同。大人也有想吃炒的油腻东西的时候，也有时候闻到油腻的就害怕。幼孩也是一样。孩子饮食的不均衡是让大人伤脑筋的一件事。即使每次的饮食量各异，可能按一天单位来说是足够了。在大人思考之前孩子从幼小时候就有以动物感为基础的自律调整。

孩子的拒否有其意思，每个孩子都是独立的存在。理解孩子自身的能力，和饮食一起养育。这样培养孩子的「好吃」。不是「教育饮食」而是「和饮食一起养育」。所以要一起吃。

■执笔者介绍

山口 创 孩子的脑在肌肤中

樱美林大学人文学科教授 博士（人类科学） 临床发达心理士

早稻田大学大学院人类科学研究科修了后，早稻田大学人类综合研究中心助手/圣德大学人文学部讲师后任樱美林大学准教授，2014 年任职樱美林大学教授。

< 著书 > 「变得幸福的脑是抱著培养的」（广济堂 2013）「手的治愈力」（草恩社 2012）

「爱抚/触摸人心的力量」（NHK 出版 2002）其他

上野 有理 孩子的食育—为什么要一起吃—

滋贺县立大学人类文化学部准教授。京都大学大学院理学研究科博士课程修完。理学博士（生物科学/灵长类学专攻）。东京大学 21 世纪 COE「心和语言—进化认知的科学展开」特任研究员，日本学术振兴会特别研究员，滋贺县立大学人类文化学部助教后任现职。开展以「社会环境给乳幼儿的饮食行为的影响」为主要主题的研究活动和从胎儿到乳幼儿的发育研究和支援育儿的相关活动。共同运营育儿支援实验室「海风」

< 著书 > 「孩子和饮食/跨越食育」（东京大学出版会/分担执笔）等

■协助园

えんこういん幼稚園（東京都 世田谷区）

■「健康教育」概要

季刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师,学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒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: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>