

「子どもの野菜嫌いは遺伝子タイプが原因か？」



西九州大学 健康栄養学科 講師 今井里佳

虫のコーラスに秋の気配を感じる頃になりました。“秋”といえは、穀物や野菜の収穫が多い“実りの秋”、食の楽しみが増える季節です！そこで、今日は“野菜”についてお話ししたいと思います。

乳幼児栄養調査（平成27年度版）によると、現在の子どもの食事について困っていることの一つに『偏食』があげられています。この偏食の原因として「子どもの野菜嫌い」に悩む方も多いのではないのでしょうか。子どもの野菜の好き嫌いについて調べた調査（かごめ株式会社）によると、食べてくれない野菜がある理由では、「食感」や「味（苦味）」と回答とした者の割合が高かったそうです。

私たちには味を感じるセンサーが備わっていますが、その感じ方は人それぞれであり、特に苦味の感じやすさには個人差があることが知られています。近年の研究によれば、ほうれん草やブロッコリー、アスパラガスなどに含まれる苦味を感じやすい人は、野菜の摂取量も少なかったそうで、“野菜嫌いは遺伝子のせい!?”と、野菜嫌いの言い訳に使われそうになったことも(*´ω`*) かくいう自分も、野菜に苦味を感じやすいタイプで、野菜を好まないほう・・・(笑)。

子どもの野菜嫌いを克服するには食経験が大切！

ここで大切なことは、遺伝子で特定の味を感じやすいと言っても、それは正常な範囲内でのこと。苦かったコーヒーもいつのまにか美味しく感じているのと同じで、味の経験が舌をつくります。つまり、子どもの野菜嫌いを克服するには、やはり食経験が大切です！！野菜の食経験をさせる工夫としては、カレーのような野菜の味が消えてしまうようなメニューだけではなく、なるべく野菜の味は残しつつ食べやすい状態、そして、ほめるということが大事かと思います！

☆野菜嫌いを克服するための工夫ポイント☆

- 家庭菜園や一緒に料理を作るなど、野菜に慣れ、ほめる！
- 野菜をご飯やお肉に混ぜこみ、食べやすく！
- スティック状にして持ちやすく、ディップでおしゃれと楽しさを！

この秋は、野菜嫌い・偏食を克服して、実りの秋を楽しみましょう！

