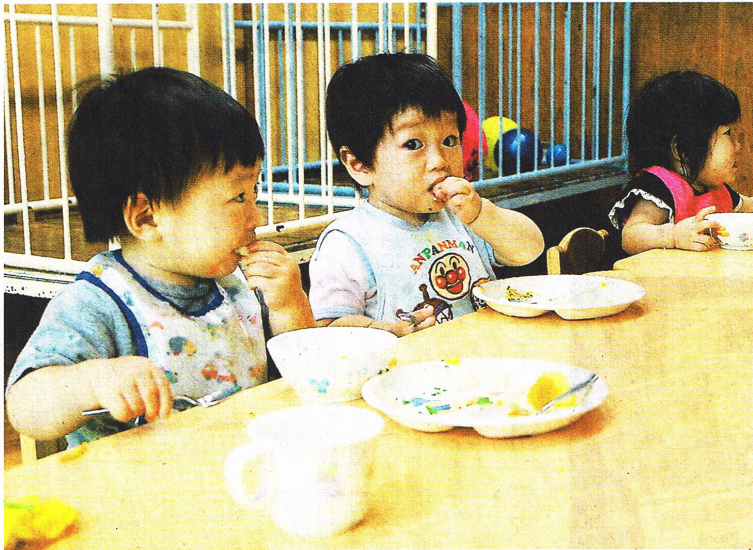


分づき米とみそ汁の給食を食べる山東保育園の園児＝熊本市



乳幼児の食育

「おわかりください」。山東保育園（熊本市）のランチルームに、園児の声が響く。この日のメニューは、かまぼこで炊いた

「まざまな活動が広がり、各ライフステージに着目した取り組みが見られる。中でも乳幼児期の食は、基本味である「甘味、塩味、うま味、酸味、苦味」の味覚情報を体に蓄える食体験の原点。県内でも保育園や病院が「乳幼児の食育」に取り組んでいる。

（峰松清子）

分づき米と、自家製みそを使つたみそ汁、鶏肉の照り焼きなど。残さいはほとんどない。

園児は自分で食べる量を決め、1歳児は手を使って食べる。村上幸園長(55)は「楽しんでおいしく食べることが第一。そして五感で食を体感し、自分で決める力も養つのが食育です」と話す。

同園は「食の基本」として離乳食を重視。だしのうま味を生かした薄味の、野菜中心の和食を用意する。「乳幼児は、未経験の食べ物を警戒して最初は吐き出しますが、次第に慣れてい



健康支える適切な味覚

わが家は、インスタント食品や清涼飲料水を購入しない。ファストフードを食べることもほとんどない。できるだけ旬の、吟味した食材と調味料を使う食生活を心掛けています。食が健康に及ぼす影響の大きさを実感したからです。

息子を保育園に送って行った際、保育士から「おたくのお子さんは肌がきれい」と言われた。アトピー性皮膚炎などアレルギー疾患を抱える子どもが非常に多いのだという。

このことを妻に話すと、実は彼女が10代のころ、重度のアトピー性皮膚炎患者であったことを告げられ

金丸弘美の地域リーダー

バランスいい食身に付けて

た。妻の姉は気管支ぜんそくを患っており、その娘もひどいアトピー性皮膚炎だった。

そのころの食生活を振り返ると、肉類や菓子を取返り食べていた。テレビでは米国発食品のコマーシャルが流れて人気商品になり、それを素晴らしいと食べていた。

管理栄養士の忠告を聞き入れ、改善したのが食生活だった。ご飯、みそ汁、野菜類、魚類と、日本型のものに変わったのだ。妻は食生活を変えて健康を取り戻し、丈夫な子どもも生まれ

た。アレルギー疾患と食のかわりを知ると、15年ほど前、アトピー性皮膚炎の親子と専門医約300人にインタビューをした。最も印象深かったのは、当時下

アレルギー疾患と食のかわりを知ると、15年ほど前、アトピー性皮膚炎の親子と専門医約300人にインタビューをした。最も印象深かったのは、当時下

関市立中央病院小児科部長だった永田良隆先生の言葉だ。「アトピーとは何か」という質問に、「もうこれ以上、偏った食べ物を食べないで、体が叫んでいる状態を改善してください。肉類を多く取り、野菜類が少なく、ジュースや菓子を欠かさないと偏った食生活の人には、アレルギー疾患が多いという話でした。

苦味は毒物や腐敗の可能性、塩味は電解質を含むといった食物の情報を脳に知らせる役割を持つ。「うま味を味わう食経験は、味覚の形成に影響を与えていると考えられる。乳幼児期から適切な味覚を養つことは、食べ物を選ぶ力や健康を支える」と指摘している。11月1日掲載



学級で母親を大塚料理考を真剣に考察する福田病院の院長。「体を食のことで作るべき」

「食の重要性を強調する。同市の福田病院は、生後5カ月ごろの乳児の母親を対象に離乳食教室を行い、かゆや昆布のだし、野菜スープなど素材の味が味わえる離乳食を勧める。

また妊娠中の母親には、管理栄養士に加え大塚博総料理長(65)が食事指導をする。牛乳で炊いたご飯や温野菜サラダなど、効率よく必要な栄養が取れ

る手軽な料理を伝授。大塚料理長は「妊娠、出産を食の大切さを考える機会にしてみたい」と、食材の選び方や減塩法なども具体的にアドバイスする。

尚綱大の川上育代講師(給食経営管理)は昨年、在籍中の県立大の共同研究で、学生120人を対象に5つの基本味の判別能力を調査。うま味が分かる人は、塩味や苦味を判別する力も高い傾向にあることが分かった。