

一緒に楽しく食べる効果（その1）～一緒に食べることで食欲アップ～

一人で食べる時よりも、誰かと一緒に食べる方がたくさん食べるという結果があります。また、子どもについても、幼稚園年長児の実験法の調査では、9名のグループで食べる方が、3名のグループで食べるより30%も摂取量が多くなった、という結果があります。

会話を楽しみ、味わって食べることは、食欲を増加させ、内臓での消化酵素の働きをゆっくり促します。毎日の食卓で、語らい、味わい、笑うことは、こころとからだの健康につながります。



一緒に楽しく食べる効果（その2）～『子どもの新奇性恐怖』の克服～

一緒に食べることによる食欲増加の効果についてふれましたが、それだけでなく「何を食べるか」という食物選択にも影響することがわかっています。

古くから、人間をはじめとする多くの動物は、毒性のある食物を誤って食べてしまうリスクとの闘いの歴史がありました。山菜やキノコには、自然毒が含まれたものも多くあります。

人間や雑食性動物には、はじめて見る食物については、すぐに飛びついて食べない「新奇性恐怖(しんきせいきょうふ)」が備わっています。

「梅干し」を例にあげると、木になったばかりの柔らかい梅の実を種ごと食べるのは危険であることは、みなさんご存じだと思います。若い梅の実には、種を守るための青酸配糖体が多く含まれています。

しかし、大きくなり種が堅くなるにつれ、種を守らなくてもよくなるので、青酸配糖体が分解されます。さらに塩に漬けたり干したりすると、さらに分解されて、おいしく、安心して食べられる梅干しになるのです。

より安全な食物を選び食べる、食物を加工して食する先人の知恵により、環境への適応力が高い動物が生き抜いてきたのです。

「新奇性恐怖(しんきせいきょうふ)」は、離乳が完了した頃(2歳前後)から強く現れます。
⇒食わず嫌い、好き嫌いとして

離乳後は、自分で食べ物を探す必要性があったためです。この時期に、家族と一緒に食べるのが大切な理由です。特に2歳～6歳頃までが強くなる傾向ですが、家族が「あ、これおいしいよ!」と言葉をかけながら一緒に食べることで、「おいしいね～」同じものを一緒に食べることで、子どもは安心して口に運ぶことができ、食べられるようになります。このように、子どもの「食」は、発達と深くかかわっています。家族や仲間、親しい人と一緒に楽しく食べるという経験が家庭、幼稚園、保育園、学校等で大切です。