

4か月

# 「味覚の学習」が始まります

母乳・ミルクしか飲めなかった赤ちゃんの味覚が  
どのようにして豊かに発達していくのでしょう  
～人生の質を変えてしまう、味覚形成の重要性～

## 資料3-⑤ 「味覚の学習」が始まります

生まれた時から母乳の味覚（甘味、うま味）は持っていますので、母乳・ミルクは喜んで飲んでくれます。また、生命の危険を感じる酸味や苦みなどは有害物質を間違っ  
て食べないように持っている味覚です。しかし、離乳にあたり、母乳以外の味も食べら  
れる味覚であるということを体験によって慣れていかないと、野菜や果物が苦手になる  
など偏食の原因になってしまいます。

### 脳での味覚学習

好きな食べ物を見ると、私たちは美味しそうと感じます。それは、過去の経験から、  
美味しかったと脳が記憶しているからです。

味覚の体験は脳の視床、<sup>ぜんとうよう</sup> <sup>みかくや</sup> 大脳前頭葉の味覚野へ入り体験した味を記憶していきます。  
この記憶が出来上がる時に一緒に体験した視覚（後頭葉の視覚野）、嗅覚（前頭葉底部  
の嗅覚野）、聴覚（側頭葉の聴覚野）、触覚（頭頂葉の一時体性感覚野）などの情報が快、  
不快を感じる<sup>へんとうかく</sup> 扁桃核に影響を与え、食物の選択へとつながります。

ほうれん草など、アクが強くて赤ちゃんにとっては食べにくい野菜も、食べやすいよ  
うに手が加えられ、食べさせる人の優しい声かけを聞き、にこやかな表情を見た情報が  
脳に伝わり、食べると喜んでくれる、ほめられたという赤ちゃんにとって心地よい体験  
や安心感が加わることで、赤ちゃんは「美味しい味」と感じる事ができるようになり  
ます。こうした体験を積み重ねることで、赤ちゃんの味覚は豊かに発達していきます。

