

## 食べものの好き嫌いとは味覚教育並びに学校教育における可能性

田 尻 泉

(IDGE (子どものための味覚教育研究会) 代表兼副会長)

石 井 克 枝

(IDGE (子どものための味覚教育研究会) 会長、千葉大学  
名誉教授)

### 要旨

味覚教育は自分の五感と向き合い、五感を使って食べものを味わうことを学ぶ。これにより、食べものとの向き合い方、そして食べる姿勢が変わり、主体的にバランスよく食べる力が育まれ、必然的に好き嫌いの軽減にもつながる。味覚教育とはどういうものか、そしてなぜ主体的に食べる力に結びつくのかを紹介する。また、味覚教育を学校教育に取り入れる可能性と取り入れることによって期待される効果についても考える。

キーワード：味覚教育、五感、味わう、給食指導

### 目次

- 第一章 食べものの好き嫌いとは味覚教育
  - 一節 味覚教育とは何か
  - 二節 好き嫌いとは味覚教育
- 第二章 学校教育における可能性
  - 一節 日本における味覚教育の実践
  - 二節 小学校の給食指導
  - 三節 学校教育における味覚教育の可能性
- 結論

## 第一章 食べものの好き嫌いとは味覚教育

### 一節 味覚教育とは何か

#### 味覚教育とは

最初に、味覚教育とはどういうものかについて見ていきたい。味覚教育は、ワイン醸造学の世界的権威としても知られるジャック・ピュイゼ氏により1960年代に生み出された。フランスで生まれたものだが、その理論は国や文化を超えた普遍的なもので、日本では日本の食や食文化、生活習慣、教育制度に基づいて実践が行われている。味覚教育は主体的に感じ、考える力を育むもので、何かを教えるものではない。5味もしくは4味や、食材などについて教える取り組みとは異なる。また、閾値を下げることも目的ではない。味覚の一週間や料理人の出張授業などの体験を与える取り組みとも目指すものが異なる。

#### 感じるのは自分自身、誰も代わりに感じることはできない

味覚教育は、自分の五感で感じ、感じたものと向き合う。感じるのは自分自身で、誰も人の代わりに感じることはできない。そして、感じたものは本人にとってすべて正解である。例えば、同じ色を見ても、その色から何を連想す

るか、どんなことを思い出すかは人によって違う。同じ赤色でも、それをみて連想する季節や食べものは各自違い、それにまつわる思い出も人それぞれだ。同じ人でも、その日の気分や体調、気候や周囲の環境などによって感じ方は変わる。自分が何をどう感じているのかに向き合って認識することから味覚教育は始まる。自分が感じたものを認識できるのは自分しかない。

### 五感で感じるとはどういうことか

味覚教育は五感で感じたものと向き合うが、五感で感じるとはどういうことだろうか。「五感で感じていますか？」と聞かれると、「はい、感じています」と答える人は多い。しかし、「五感で感じているつもり」と「五感一つ一つの感覚で感じているものと向き合う」ということは異なる。五感を通して自分が何を感じているのかを認識するのは言葉で言うほど簡単ではない。五感では常に何かしら感じてはいるが、普段はそれを認識せずに過ごしている。また、意外と知られていないが、脳は一度に一つの感覚で受けた刺激しか認識できない。五感で一度に感じているようであり、脳の中では順番に認識作業が行われている。言い換えると、個々の感覚で感じていることをそれぞれ意識できて初めて五感すべてで感じることができる。そのためには、一つずつの感覚で自分が感じていることを意識する練習が必要となる。

### 味わうとはどういうことか

「味わっていますか？」と聞かれると、多くの方は「はい、味わっています」と答える。しかし味わうことも、「味わっているつもり」と「五感一つ一つで感じて味わう」のは異なる。ここでもう一つポイントがある。味わう行為には3つの段階があるということだ。1段階ずつしっかり感覚と向き合って、次の段階に進む。

まずは口に入れる前。食べものは、視覚、嗅覚、触覚、聴覚に訴えかける。この段階で我々は、その食べものがどのようなものか、既知のものか未知のものか、好ましいか否か、口に入れても安全かどうかなどを判断する。

次の段階で口に入れる。口内では、食感、歯ざわり、後鼻腔で感じる匂い、温度、化学的刺激、機械的刺激、収れん性、などを感じる。

最後の段階は飲み込んだ後。余韻をしっかりと感じる。余韻はその食べものの味わいの総体的な印象であり、記憶として残る。この記憶が精神を満たし、心の栄養となる。

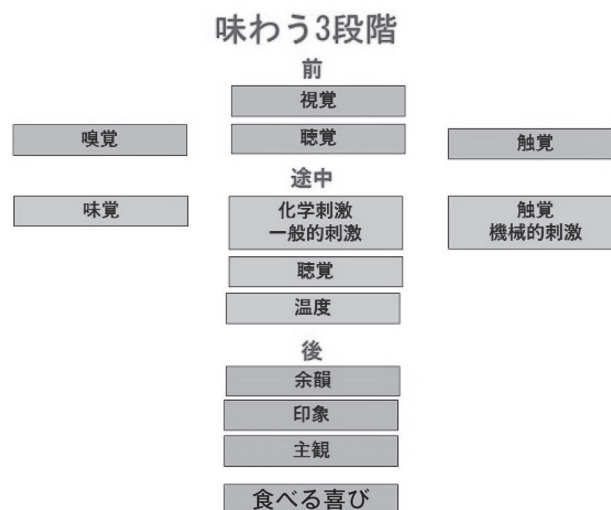


図1 味わう3段階

### 指導者が陥りがちな落とし穴

指導者自身が「五感で感じるとはどういうことか」、「味わうとはどういうことか」を分かっていないと、指導者は落とし穴に陥る。味覚教育を取り入れようとする場合、指導者は「五感で感じましょう」とか「五感を使って味わい



ましょう」などと言いがちである。しかし、どう五感で感じるのか、どう味わうのか、を導けなければ、「五感で感じているつもり」、「味わっているつもり」で終わってしまう。

味覚教育の実践では、五感を目覚めさせることから始める。一つ一つの感覚を個別に使う練習をする。視覚を使って感じたものを表現してみる、次は触覚、その次は嗅覚、そして聴覚、というように一つの感覚を意識し、その感覚を通して感じたものに向き合い、そして認識したものを表現する。個々の感覚ごとに感じるものを認識して表現できるようになることが五感を使う第一歩となる。そして、一つ一つの感覚を意識できるようになってから、3つの段階を踏みながら味わう練習をする。

## 二節 味覚教育と好き嫌い

### 味覚教育で主体的に食べる力が培われる

それでは、味覚教育がどのように好き嫌いにかかわるのかを見ていく。味覚教育では、「何を食べているか」ではなく、「食べものから何を感じるか」と向き合う。食べものと向き合うことをくり返すと食べものから感じるものを認識できるようになる。すると、最初は好きか嫌いか程度しか感じられなかったものが、いろいろなことに気づくようになり、様々なことを発見するようになる。そうなると、味わうことが楽しくなり、自然と食べものへの興味が広がっていく。さらに、味わって感じたことを周囲の人と共有することで、自分が気付かなかったものも発見し、食べものへの興味はさらに高まる。今まで食べたことがないものや苦手だと思っていたものにも挑戦してみようという気持ちが芽生える。すると、自然に様々な食材を食べるようになり、特定の食材のみを食べることは減っていく。

食べる姿勢も変わる。単に空腹を満たすために食べるのではなく、一つ一つの食材を楽しみながら食べるようになり、「食べる」という行為への関心が高まる。食べることへの関心が高まると、食が細かった子どもも意欲的に食べるようになる。また、一つ一つの食材を十分味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎることもなくなっていく。

幅広い食材を過不足なく食べるようになると、栄養に関する知識を教えなくても自ずと栄養のバランスが取れていき、主体的に栄養バランスよく食べる力へとつながる。

### 味わうことと好き嫌い

そうはいつでも、好き嫌いがある場合には味わうだけでは栄養バランスの良い食事を摂れないのでは、という疑問が残るかもしれない。しかしながら、好き嫌いも食べる喜びの体験の積み重ねで解消されていく。味覚教育を通して味わう楽しみを身につけた子どもたちは、自ら食べるものの幅を広げていくことになるからである。ただし、味わう楽しみは内発的なものであり、他人が押し付けることはできない。

子どもがある食材を食べたがらない場合、必ずそこには理由がある。味やにおい、食感、繊維の硬さ、色、形、温度、馴染みの有無など様々な要素があり、何か不快な思い出と結びついていることも考えられる。食べものをどう感じるかは個人的なものであり、たとえ親子であっても感じるものや経験、思い出は異なる。大人の感覚で「おいしいはず」、「好きになれるはず」と押し付けても、受け入れられない理由が解消されない限りその食べものを好きになることはない。逆に強制されたことによる不快な思い出がトラウマとなってしまうこともある。

そもそも、子どもが未知の食材や、酸味や苦味などの味を嫌うのは正常な防御本能である。人間を含め動物は、初めて出会う食べものに対しては、それが本当に安全で体に入れてよいものか、本能としてまず警戒する。また、苦味や酸味はそれぞれ一般的な食べものにも含まれるが、人体に有害な毒性や腐敗を知らせる信号でもあるため、人間は生まれつきこれらの味を警戒する本能をもっている。たとえば新生児は甘味を味わうと微笑むような表情をする一方、酸味には口をつぼめて不快感を表し、苦味は吐き出そうとする。これは人間が酸味と苦味に対して生まれつき本能で嫌悪を感じるものの表れである。

なじみのない食べものを嫌うことは食物新奇性恐怖という現象で、本能的な防御反応である。新奇性恐怖の強さには個人差がある。また、母親の胎内にいるときから始まって、どのような食経験を経てきたかも大きく影響する。なじみのない食べものを拒絶する場合は、子どもが慣れて安心して受け入れることができるまで、強制せず待つことが重要だ。子どもが苦手そうなおいや苦味、酸味などを抑える工夫をしつつ、少しずつ味わう機会を作っていく粘り

強さも必要となる。

食べた経験があるにもかかわらず嫌っている場合は、何かしら不快なものを感じている。ここで思い出してほしいのは「たとえ親子でも感じるものは違う」ということである。子どもは大人より味蕾の数が多いのでより敏感に味を感じ、苦手な酸味や苦味を大人より強く感じる。大人になると苦味もおいしさのひとつとなるが、これは、大人は味蕾の数が少なくなっているのと苦味に慣れているからで、子どもにとって苦味は不快でしかない。また、好き嫌が多い子は、嗅覚が鋭敏である傾向があり、他の人にとってはささいなおいでも強く不快に感じている場合がある。また、子どもは顎が発達途上のため、繊維が多いものが苦手な場合も多い。ほうれん草が苦手な場合、味、におい、繊維、見た目や色、使われている調味料、提供される温度など、子どもが苦手を感じる理由を考えてほしい。そして、子どもと自分の感じ方は違うということを忘れずに見守りたい。食べものを味わう経験を積んでいくうちに食べられるものは増えていく。

食べものを食べられない、あるいは食べたがらない要因として文化的なものもある。宗教などで禁じられている場合もあるが、周囲の人が嫌いなものや食べないものの影響を受けることもある。特に子どもの場合は、友達と同じものを食べるのが楽しく、それがおいしいと感じる一つの要素となることも多い。裏を返せば、友達が嫌いなものは自分も食べたくないということにもつながる。これは、子どもの社会的な成長の一過程である。この場合も、なぜ食べたがらないのかを理解して、食べる機会は作りつつ、無理強いせずに見守ることが大切である。

味覚教育を通して味わう楽しみを身につけた子どもは、自ら食べるものの幅を広げていく。好き嫌いに対しては、大人の意向で強制するのではなく、根気よく味わう機会を作っていく。そのようにすれば、いずれ食べられるようになる。子どものときは嫌いだったのに大人になって好物になったという経験がある人もいるだろう。ただし、どれだけ時間をかけても、あるいはどんなに工夫をしても食べられないものはある。しかしながら、その食べものと同じ栄養を得られる他の食べものもある。幅広く様々な食べものを食べられれば、ある特定の食べものが食べられなくても栄養バランスのよい食事は実現できるので、臨機応変に対応することが望ましい。

### 食べる喜びか健康か

食事において、食べる喜びと健康は往々にして相反するものと考えられることが多い。子どもにおいてはなおさらであろう。しかしながら、フランス国立農学研究所（INRA）による研究で、食べる喜びを求めて食べものを選ぶ子どもの方が、健康を考えて食べものを選ぶ子どもより栄養面で優れた食べものの組み合わせを作ることが確認された。<sup>1)</sup>

6歳から11歳の子ども63名を対象としたこの研究は、ビュッフェ形式で用意された食べものから子どもたちが自分自身の判断で自分のおやつに食べたいものを選び、その組み合わせの内容を評価した。果物5種類、お菓子5種類（ドーナツ、チョコレート、グミなど）、計10種類の甘いものを小皿に乗せ、各種それぞれ2皿ずつ、計20皿が一人分のビュッフェとして用意された。子どもはその中から5皿を選んで自分のおやつを組み合わせた。その結果、食べて嬉しいおやつを組み合わせを考える子どもは体にいいおやつを組み合わせを考える子どもと比較して、果物を平均で1皿多く選んでいた。

この結果は、食べる楽しみを育てることが子どもの健康にも寄与する可能性があることを示唆している。これは、子どものころから栄養に対する知識を学ぶことが健康的な食生活実現につながるという通念に一石を投じるものと考えられる。

### 味覚教育か栄養教育か

「子どもが健康的な食生活を送れるようになるためには？」と聞かれたら、栄養教育を真っ先にイメージすることが多いだろう。

栄養に関する知識を持つことを否定するわけではない。しかしながら、食べものを味わい、食べものと向き合うことができるようになると幅広い食材を過不足なく食べるようになっていく。すると栄養に関する知識を教えなくても自ずと栄養のバランスがとれていく。栄養の知識を先に与えるのではなく、まずは味わうことを通して食べものと向





き合い、自分が食べているものを理解するように導けば、自分の感覚をもとに主体的に判断して栄養バランスよく食べる力が育つ。

そして、主体的に食べものを味わい、食べることができるようになってから栄養の知識を学ぶと、それらの知識を実感を伴って理解することができ、知識が単なる情報では無く実生活の中で生きるものとなる。

## 第二章 学校教育における可能性

### 一節 日本における味覚教育の実践

#### 日本における味覚教育の実践

日本では、2007年より学校におけるジャック・ピュイゼの味覚教育の実践が始まった。味覚教育は食が直接関わる給食指導や家庭科のみならず、あらゆる教科に取り入れられている。また、課外活動として親子を対象とした味覚教育教室や生涯教育として大人向けの教室も行われている。ここでは、第1章第1節にあるように味覚教育はフランスや日本における「味覚の一週間」や体験を与えるものではないとする立場から、自分の感覚に向き合うことを取り入れたジャック・ピュイゼの味覚教育理論に基づいた実践を示している。

### 二節 小学校の給食指導

#### 小学校での給食指導（担任教諭）の実態

給食指導の例を見てみよう。一般的に、小学校の給食では以下のような指導が行われている。<sup>2)</sup> 味覚教育の基本である「味わう」ということは指導とは捉えられていないことが多い。

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること 168 (97.7)
- ② すべての料理を一口でも食べること 150 (87.2)
- ③ おかわりをするように呼びかける 145 (84.3)
- ④ 食べる前に量を減らすことを認める 139 (80.8)
- ⑤ 苦手なものでも食べること 123 (71.5)
- ⑥ 配膳時に、個人が完食できる量を配膳すること 111 (64.5)
- ⑦ 残さず食べること 101 (58.7)
- ⑧ 量を減らした場合、おかわりは認める 90 (52.3)
- ⑨ 配られた一人分を完食するまで、おかわりを認めない 85 (49.4)
- ⑩ ごはんやおかずを食べ終わるまで、デザートを食べることを認めない 78

#### 子どもたちは味わって食べているか

それでは、子どもたちは味わって給食を食べているのだろうか。子どもたちに味わっているかどうかを聞くと、大半は味わっていると答える。そして、味わって感じたことを自由記述すると、過半数が「おいしい」、「おいしくない」という内容となる。すなわち、何をどう感じたかということとは向き合っておらず、おいしいかおいしくないかを捉えるにとどまっていることが分かる。「味わう」とは、自分の五感を通して食べる前、食べている途中、食べた後、の3段階で感じるものを認識することだが、これはただ味わうように言われてもすぐにできるものではない。先述の通り、自分が感じているものを意識する練習を積み重ねることが必要である。

#### 味覚教育を取り入れた給食指導

それでは、味覚教育を給食指導に取り入れた実践例を見てみよう。子どもたちが味わって感じたものを書く「味わいカード」（子どもが好きなことを自由に書ける白紙の紙）を導入した。もちろん、子どもたちが五感を使い感じることを意識する練習をした後である。書くことによって、自分が何を感じているのかを意識し、感じたものと向き合

うようになっていく。ここで重要なのは、感じるということはとても個人的なもので、何かを感じるかどうか、何をを感じるか、どう感じるかは人それぞれだということを忘れないことである。感じることも、書くことも強制できない。「味わいカード」も書くかどうかは子どもの自由意思に任せ、書きたいときだけ書くようにする。また、感じた内容はすべて味わった本人にとって正解だということも忘れてはならない。指導者は「味わいカード」に記載された内容をただ受け止め、評価をしたり感想を述べたりしない。

### 「味わいカード」に書かれる内容の変化

最初は当然「おいしい」「おいしくない」といった表現が多い。しかしながら、継続するうちに個々の食材と五感を使って向き合えるようになっていき、その食材をどう感じたかという表現が増えていく。それに伴い、「おいしい」「おいしくない」という言葉は減っていく。6か月継続した結果を見ると、一つの食材を見た目、におい、食感、など五感すべてを使って捉えることができるようになり、表現する語彙も豊かになっていた。

### 食行動の変化

五感を使って食べものを捉えられるようになると、様々な発見があり、味わうことが楽しくなって主体的に食べるようになった。また、同じものを食べている周囲の友だちの様子や互いの会話からなじみがないものや苦手だと思っていたものに挑戦してみようという気持ちが生まれ、食べる意欲がさらに高まった。その結果、残菜量が減少し、完食率は向上した。

## 三節 学校教育における味覚教育の可能性

### 味覚教育は教科学習の土台

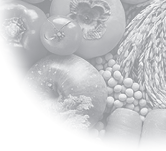
味覚教育を取り入れて五感で感じ、感じたものを表現し、表現したものが否定されずに認められることをくり返すうちに、自分が感じたものや表現したものに自信が持てるようになり、自己肯定感が培われる。自己肯定感は主体的な行動につながり、学ぶ姿勢も主体的になる。また、感じて表現することは思考力、判断力、表現力、社会性を育む。これらはすべての教科学習に影響を及ぼす。教科はカリキュラムが決まっていて味覚教育を取り入れる余地はないと考える人も多いだろう。しかしながら、味覚教育は「何を学ぶか」ではなく、「どう学ぶか」にかかわるもので、既存のカリキュラムはそのままにあらゆる教科に取り入れることができる。味覚教育を取り入れることで五感で感じて理解することができるようになると、教科での学びが自分自身に引きつけられて深まり、単なる知識ではなく生活に活きるものとなる。また、五感で感じて理解することで異なる教科の学びがつながり、相乗効果が生まれ、さらに学びが深まる。すなわち、味覚教育はすべての教科学習の学びを下支えする土台となる。

### 味覚教育を効果的にするために

子どもが、自分が本当に感じているものと向き合えることが肝心である。子どもが何をどう感じるかは本人にしか分からず、他人が教えることはできない。指導者は、子どもが感じて表現したものをそのまま受け止める。評価はせず、どう感じるべきかなどを教えることもしない。また、五感を使って感じることに、感じたものを表現することは、それぞれ時間がかかる。子どもが自分の五感と向き合う時間を十分確保することが必要である。そして、子どもが自由に発言できる環境作りも重要である。

## 結論

味覚教育によって五感を使って食べ物を味わえるようになると、食べものへの興味や食べることへの関心が高まる。これは、幅広い食材をバランスよく食べることにつながり、好き嫌いの軽減へと結びつく。給食指導に味覚教育を取り入れると、子どもたちが主体的に食べるようになり、残菜量が減少し完食率が向上したという結果が得られた。また、味覚教育はあらゆる教科に取り入れることができ、主体性、思考力、判断力、表現力、社会性を育むことで



すべての教科学習の土台となる。

#### 注

1) Marty et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2017) 14:162

2) 小学校における学級担任による給食指導 —栄養教諭・学校栄養職員と相談している教員の特徴— 新保 みさ\*<sub>1</sub>・福岡 景奈\*<sub>2</sub>・赤松 利恵\*<sub>3</sub> 日健教誌 第25巻 第1号, 12 - 20頁 2017年

