

子どものごはん

困った! 味の濃いものを好きになった

薄味だった離乳食から幼児食へと変化するのに伴い、子どもは塩分のおいしさに目覚めます。成長の過程の中ではよくあることですから、まずは焦らさずに見守りましょう。

なぜ薄味にするのか

塩分を過剰に摂取すると、体は血液の浸透圧を一定に保とうとし、血液中の水分を増やします。この結果、体内を循環する血液量が増え、血管の壁にかかる抵抗が高くなり、高血圧やむくみが生じやすくなります。

日本人の食塩摂取量は、現在1日の目標量よりも約2グラム多いとされています。ご飯は塩分とよく合うので、塩分の多いみそ汁、漬物、つくだ煮、練り物、缶詰などの食品が好まれがちです。塩分を取り過ぎる人が多いので、子どもの食事作りをきっかけに、大人も塩分量を控えると良いでしょう。

味はいつからどのようにつけていけばいいの?

大人と同じ1日3回食になる生後9カ月以降は、基本的な調味料であるしょうゆ、みそ、バターなどを風味付けに使用できます。調味料を加えることでバリエーションが増えるので、子どもはさらに喜んで食べるようになるでしょう。調味料の塩分は、野菜をやらわらくしてくれる働きがあるので、子どもも食べやすくなります。

さらに、大人と同じ料理を食べたいという気持ちも芽生えます。大人の料理から取り分けをする際は、塩分を取り過ぎないように1〜2歳で大人の半分以下の量を目安にします。

食べる喜びをかみしめた後で、適度な塩分量を根気よく教える

1〜2歳ごろは、自分のお気

に入りの食べ方や味を見つけていく時期です。おいしいものを見つけた喜びと、繰り返し味わうという満足感から食べる喜びを知ります。気に入るとすればかり食べたがる時期なので、毎回濃い味はダメと叱るよりは、満足させてから薄味にしていくことを教えても遅くはありません。

ご飯に濃いふりかけをかけたがるなら、量を調整したり、ゴマやかっお節などに代えたりすれば薄味になります。大人も調味料を使い過ぎないこと、味付けを確かめてから湯や水で薄めることなどを基本としましょう。

子どもの食べ方は、十分味わった経験を経て、その後パランスよく食べられるように変化します。親子で適度な塩分量を実践できると良いですね。

1日の食塩摂取量の目標

	男	女
1〜2歳	3.0g未満	3.5g未満
3〜5歳	4.0g未満	4.5g未満
6〜7歳	5.0g未満	5.5g未満
8〜9歳	5.5g未満	6.0g未満
10〜11歳	6.5g未満	7.0g未満
12歳以上	8.0g未満	7.0g未満

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より作成



* PROFILE *
おた かり 子
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

今回は...
「好き嫌いなく何でも食べる子にしたい」の予定です。
お楽しみに!