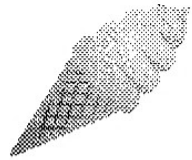


好き嫌いをなくそう

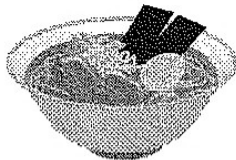
好き嫌いは遠い昔の記憶・・・？

人が味覚で感じる味は5つあります。その中で人は本能的に好きな味と苦手な味を区別しています。酸っぱいものや苦いものをさげようとするのは、腐ったものや毒などの危険なものから体を守る行動の一つなのです。しかし、色々なものを食べ経験を積むことで、酸っぱいものや苦いものでも危険ではないと判断したものは、食べられるようになります。苦手なものをいきなり多くの量を食べると気分が悪くなったり、もっと苦手になってしまうかもしれません。最初は一口から、ひとかけらから始めてみてください。今食べられなくても、大人になったときに食べてみたら苦手ではなくなったということもあるので、期間をあけてチャレンジしてみるのもよいですね。

<好きと感じやすい味>



あまみ
〔甘味〕



えんみ
〔塩味〕



み
〔うま味〕

<苦手と感じやすい味>



さんみ
〔酸味〕



にがみ
〔苦味〕

仲間外れの味たち

先ほど紹介した5つの味のほかに味と呼ばれるものが2つあります。辛味と渋味です。この2つがほかの味と区別されているのは、味の感じ方が違うからです。5つの味は味覚で感じるのに対して、辛味は痛覚で感じます。つまり、痛さで辛いと判断しているのです。渋味も味覚で感じているのではなく、口の中の粘膜が縮むことで渋味を感じています。

