

## 野菜を美味しく食べよう

野菜を沢山食べることが健康にとって大切であるというのは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯触り、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の1つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています。(「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省)  
今回は、家庭で野菜を美味しく食べてもらうヒントをお伝えします。

### ★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い」と、野菜全般を一括りで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

#### 刺激がある味は嫌!

ピーマンの苦味、玉葱や大根の辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとしています。



#### 固い野菜が嫌!

れんこんやごぼうといった柔らかくなくらいに固い野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

#### ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌!

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



### ★調理の工夫で美味しく食べよう

野菜を美味しく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。その上で、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

#### 【下処理編】

##### 苦味・辛味がある野菜

味の刺激を和らげるために「ピーマン」は柔らかく茹でて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「玉葱」は、塩を振りかけることで、辛味を減らすことができます。

##### 柔らかくなくらいに固い野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

##### 薄い葉物野菜や胡瓜

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、柔らかくなるまで茹でます。青菜は1～2cmに切って、茹でたり、汁に入れたりします。胡瓜は、給食では衛生面から湯通しをしていますが、これが食べやすさに繋がることもあります。



#### 【調理編】

##### あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすることで食べやすくなるのでは!と思いがちですが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で、水分と一緒に「えぐ味や苦味」が溢れ出てきます。和えてすぐに食べれば良いのですが、幼児の食事では、思い通りの時間に食べられないことも多々あります。ほうれん草などは、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が、時間が経っても嫌な味を感じることなく美味しく食べることができます。



##### 油を上手に使って美味しく食べる

ドレッシングや、マヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。家庭では、野菜に健康的な油(ごま油やオリーブオイル)をかけて、適量の塩をふれば、市販品に頼らずに野菜を美味しく食べることができます。また、野菜をたっぷり食べたい時には、「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。

##### 出汁で美味しく食べる

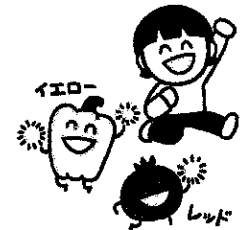
子どもに野菜を食べてもらう一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べてもらうことです。旨味と風味が豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販の出汁パックで問題ありません。汁には、甘味がある「人参」「南瓜」「さつま芋」などを入れれば、さらに食べやすくなります。さつま芋や南瓜は、柔らかくなったところで、取り出して、「茹でさつま芋」や「茹で南瓜」として食べるのも良いです。甘味と栄養が流出した汁は、別料理として食べることができるので、一石二鳥です。

### ★野菜への関心を高めよう

子どもたちは、生活の中での体験を通して、嗜好を獲得していきます。

#### 触れて関心と意欲をアップ

様々な形や色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やかです。新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクします。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。



#### 「見る」ことで抵抗感を減らす

人は、見る回数が多ければ多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ、食べなくても見るだけで効果があります。「見るだけ」→「1口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。

#### 食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族や友達が美味しく食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう!と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。

#### コラム 野菜ジュースの栄養について

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているため、とっても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽に摂ることができるのが野菜ジュースの良いところですが、実際には「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば、安心!と頼り過ぎることなく、普段の食事でも野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。