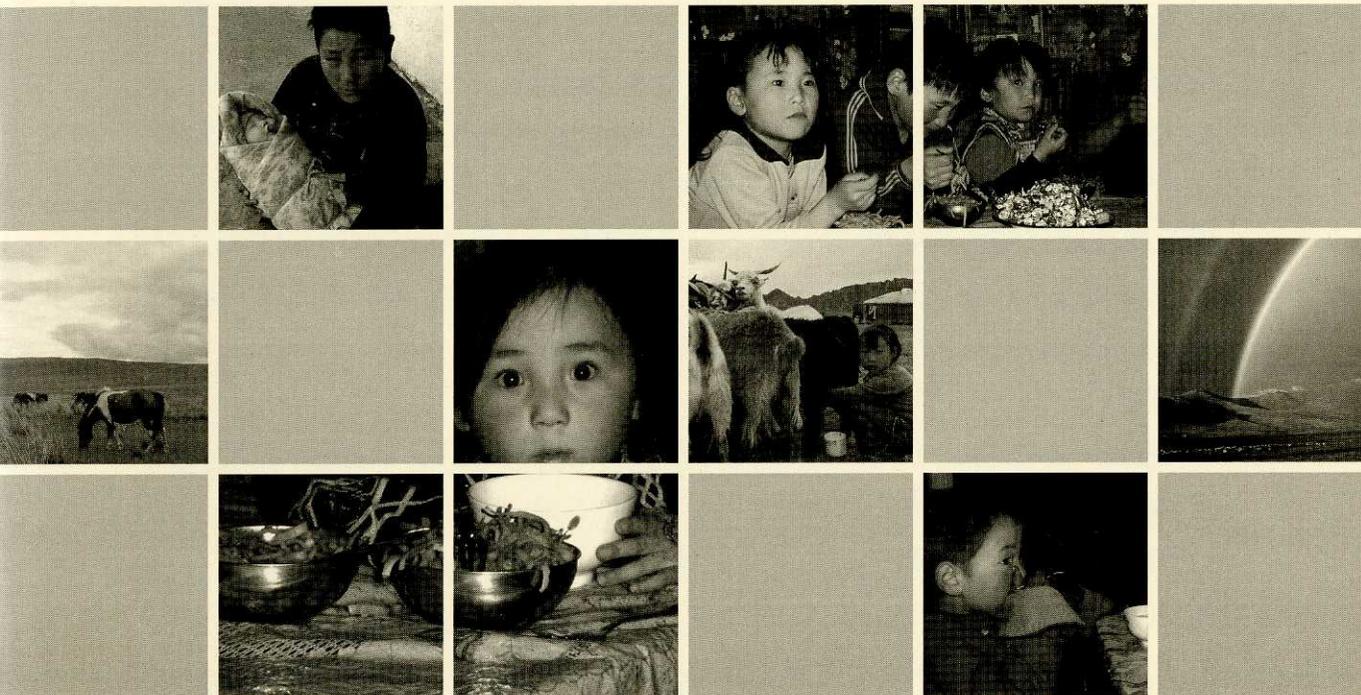


財団法人 成長科学協会 主催  
第19回公開シンポジウム

# 子どもの食生活と心の発達

平成18年6月10日(土) 13:30~16:30  
新宿明治安田生命ホール



写真提供：那 沁 (Nachinshonor G.U.)

## プログラム

テーマ「子どもの食生活と心の発達」

司会 上林靖子 (中央大学文学部教授、まめの木クリニック院長)

### 1. 開会あいさつ

### 2. 演者からの提言

「おいしく味わい生き生き健康」

山本隆  
(大阪大学大学院人間科学研究科教授)

「遊牧社会・モンゴル国の食文化」

島崎美代子  
(日本福祉大学福祉社会開発研究所客員研究員)

〈休憩〉

### 3. 質疑応答及びディスカッション

上村佳世子  
(文教学院大学人間学部心理学科)

高橋桃子  
(小田原女子短期大学保育学科)

### 4. まとめ

## ごあいさつ



財団法人成長科学協会  
理事長 入江 實

財団法人成長科学協会は、身体の発育・成長の問題だけでなく心の発達についても強い関心を持ち、「心の発達研究委員会」(委員長:長田久雄・桜美林大学大学院国際学研究科教授)を中心として活動を続けております。

この委員会が企画いたします公開シンポジウムも今回で第19回目を迎えました。今回は「子どもの食生活と心の発達」というテーマです。

現在第一線で活躍されているお二人の研究者、山本隆先生と島崎美代子先生にご提言をいただき、幼児期・児童期における食物嗜好学習の大切さについて、また、日本とモンゴル国との食文化の違いから食育について、わかりやすくお話しいたきます。そして同委員会委員の上村佳世子先生、高橋桃子先生のコメントを交えながら、質疑応答およびディスカッション、まとめを進めてまいりたいと思っております。

司会は、同委員会委員の上林靖子先生にお願いしました。

是非、多数の皆様の御参加をお待ちしております。

## 「おいしく味わい生き生き健康」

山本 隆

嫌いな食べ物がなく何でもおいしく食べられる人は幸せな人である。食べ物の好き嫌い  
は幼児期の食体験に依存し、無意識のうちの学習を反映したものである。飲食物摂取後  
に快感を伴うとその時食べていたものが好きになり、おいしいと思うようになる学習を食物  
嗜好学習という。家族でギョーザを作ったり、一家団欒、楽しい思い出や、母親の手作りの  
味といった愛情豊かな思い出と結びついた食物が好きになるのもこの学習である。知らず  
知らずのうちに好きになっている場合の一番の要因は、幼児期までに繰り返し食べた経験  
である。おいしく味わうことは精神的な満足、安らぎ、至福感をもたらすとともに、脳内にβ  
-エンドルフィン、アナンダマイド、セロトニン、ドーパミン、各種の摂食促進物質などが放出  
され、脳は生き生きと活性化し、自律神経系、内分泌系の活動はストレスを抑え、免疫機  
能を高める方向に働く。

## 「遊牧社会・モンゴル国の食文化」

島崎美代子

はじめに：モンゴル遊牧社会との出会い—シルクロードへの憧れ

(今西錦司、江上波夫、司馬遼太郎)

1. 遊牧社会としての特徴：地勢の特質（森林地帯、乾燥草原、沙地・砂漠など）、遊牧社  
会としての型、5畜（羊、山羊、牛、馬、らくだ）と自然環境、草原共同体（ホトアイル）とコ  
ミュニティ、行政地域単位と社会インフラストラクチャ、「半定住」
2. 四季と遊牧生活：モンゴルの四季と季節による設営地移動（冬、春、夏、秋）、水の問題  
（井戸、川、泉、雷など）
3. 四季の食生活：「白い食物」と「赤い食物」、食物の調理とその家族内分業・分担、保  
存・貯蔵、自給と売買（市場関係）、穀物・野菜栽培の困難、栄養素のアンバランス
4. 食生活と家族・コミュニティ：食の取り方、遊牧生活と家族・草原共同体・コミュニティ  
の協力（父母、子供たち、祖父母、親戚・縁故者など）、「ふるさと」委員会  
おわりに：日本の食生活・食育との異同

山本 隆

やまもと たかし ●大阪大学大学院歯学研究科修了（歯学博士）、大阪大学歯学部助手、講師、  
助教授を経て、大阪大学大学院人間科学研究科教授。専門は味覚生理学と脳科学。日本味と匂  
学会前会長。第84回日本生理学会大会会長。日本味と匂学会中西研究奨励賞、三島海雲記念  
財団学術奨励賞、安藤百福賞（基礎部門優秀賞、大賞）などを受賞。主著は、「脳と味覚（共立出  
版）」、「美味の構造（講談社）」、「おいしいとなぜ食べすぎるのか（PHP研究所）」等。

島崎 美代子

しまざき みよこ ●東京女子医学専門学校卒、東京大学経済学部経済学科卒。高崎市立短期大  
学助手・講師、上野学園大学講師、女子栄養大学教授、日本福祉大学経済学部教授を経て、日本  
福祉大学福祉社会開発研究所客員研究所員。経済政策、海外事情、地域開発論が専門。最近の  
研究は「モンゴルの家族とコミュニティ開発」（共著）、「モンゴル国の障害者政策と障害者団体  
—実態調査記録から—」（共著）、「日本福祉大学研究紀要」第100号、「モンゴル国における貧困  
家庭児童の家族に関する研究、2004年度COEプロジェクト調査報告書」（モンゴル語版、およ  
び、日本語版）、21世紀COEプロジェクト・プログラム日本福祉大学など

上林 靖子

かんばやし やすこ ●中央大学文学部教授。まめの木クリニック院長。児童青年精神医学会認  
定医。元国立精神・神経センター精神保健研究所 児童・思春期精神保健部長。

上村 佳世子

うえむら かよこ ●文京学院大学人間学部教授。主著は「発達の理解と保育の課題（同文書院・  
共著）」、「社会情動発達とその支援（ミネルヴァ書房・共著）」等。

高橋 桃子

たかはし ももこ ●小田原女子短期大学保育学科講師。日本大学医学部附属練馬光が丘病院  
小児総合診療科心理士。杏林大学医学部附属病院小児科心理士。