

子どもガングン伸びる 最新の脳科学

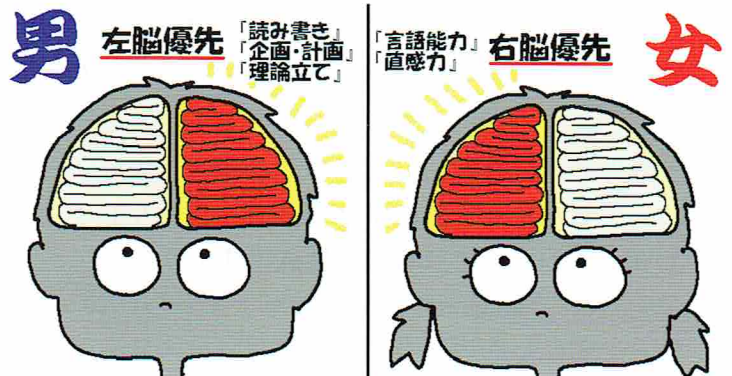


好き嫌いの克服方法は、男女で違うらしい。。。

育児の悩みのひとつに食べ物の好き嫌いが挙げられます。今回は男女の脳の違いから「食」を考えていきたいと思います。

男女の脳にはどのような違いがあるのか見てみると、男性は左脳優先で「読み書き」「企画・計画」「理論立て」に優れ、空間認知に優れています。女性は「言語能力」や「直感力」は優れていますが、空間認知が苦手なことが多いようです。そのために地図を読むことが苦手な女性が多かったり、逆に「女の勘」というようにシックスセンス（第六感）が冴えていたりします。

このように脳の使い方をみてみると、男性が普段から左脳を優先するのに対して、女性は左右の脳をバランス良く使っていることがうかがえます。

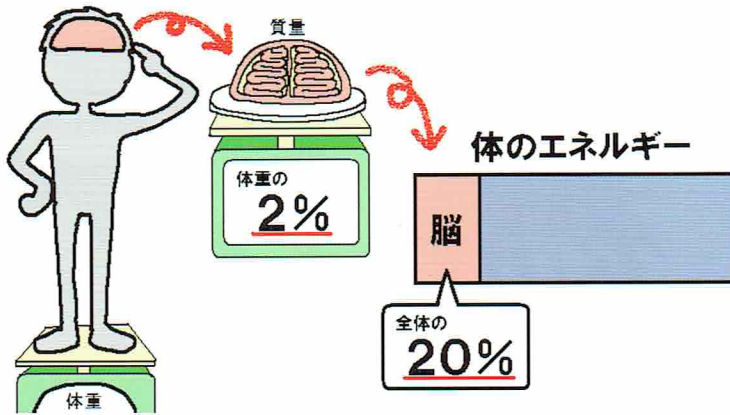


男女の脳は、何が違うのだろう？

脳の使い方だけでなく、心の癒され方も男女では違いがあるようです。男性は視覚に刺激を与えるものや肌触りの良いものに触れることで脳が癒されるのに対し、女性はアロマなど嗅覚に刺激を与えるものや音楽を聴いたり、美味しい料理を食べながら、友人との会話を楽しんだりすることで脳が癒されるそうです。



女性は、どうしてチョコレートが好きなんだろう？



私達の脳はとても燃費が悪いことは有名です。重量からすると体重の2%ほどしかないのに、エネルギーは20%も使っているのです。特に女性は会話、おしゃべりが大好きなので脳を動かす機会が多いといえます(あくまで統計的にです)。そのため、脳にエネルギーを送るためにチョコレートなどの糖分を欲しがると考えられています。女性は、「甘いものは別腹」というのもここから来ているのかもしれない。

好き嫌いを無くすための、調理の方法！

本題の「好き嫌い」に戻しましょう。先程お伝えしたように男の子は「視覚・肌触り」で癒されるためこれらには敏感です。女の子の場合は、「聴覚・嗅覚」が敏感ですから、これらを刺激しないようにすれば嫌いな物でも食べやすくなります。

例えばニンジンの場合では、男の子の場合は見えないようにすり潰してほかの食べ物と一緒に食べて食感が無いようにするのが良いでしょう。一方、女の子には匂いがわからないように、小さく切ってカレーや餃子などの香りの強いものに混ぜてしまうと良いかもしれません。

絶対とは限りませんが、試してみる価値はあると思いますよ^^脳から見る好き嫌いの克服法！ぜひ試してみてください。



運動療育 **こどもプラスグループ**



お問い合わせはこちらから→ TEL:0120-970-421 「参加を希望する教室の住所または地域をオペレーターに申し添えてください。」