



がんばれ!

子育て日記



“おやつ作り”で子どもの脳が活性化



『ホットケーキなどのおやつを親子で作ると、子どもの脳の発達に良い影響をもたらす』

こんなほのぼのとした研究結果が、東北大学（宮城県仙台市）と大手お菓子メーカー森永製菓の共同実験でわかりました。

この実験は、幼稚園児から小学6年生までの子ども43人を対象に、親子でホットケーキやおやつを作りながら、子どもの脳の前頭前野（※）の血流量の変化などを調べました。

その結果、「泡立て器でかきまぜる作業」や「めん棒を使って生地をのばす作業」など、さまざまな場面で前頭前野が活発化しましたが、特に『卵を割る』『チョコレートで飾りつけをする』といったやや複雑な作業をした時に、前頭前野が強く反応しているのが確認されたそうです。また年代別では、“小学3～4年生”で最も前頭前野が活性化しました。

この結果から東北大学では、「指先を使ったり、おやつを作りながらワクワクしたりする場面で、脳の前頭前野は最も活発化している。作業はやさしすぎても難しすぎてもいけないが、小学3～4年生にとっておやつ作りはほどよい難易度だったのではないだろうか」とコメントしています。

また、20～22歳の大学生390人を対象に「アンケート」を実施したところ、子ども時代に親子でおやつ作りをした経験のある学生は、全くない学生と比べて、『人生に対する前向きな気持ち』や『自信』、『近親者の支え』などの“幸福感”をより強く感じていることも分かったそうです。

子どもの頃の“おやつ作り”が、後々の“幸福感の感じ方”にも繋がっていたなんて、とても驚きですね！

ぜひ、お休みの日には、お子様と一緒に“おやつ作り”に励んでみてはいかがでしょうか？



（※）『前頭前野』とは、脳の前部、額のすぐ内側にある脳の部分です。

思考力や創造力、やる気、集中力、学習能力、コミュニケーションなど、人間性の中心的な働きを担っている所といわれています。