



ぱくぱくだより



令和6年12月発行

近江八幡市子ども健康部 幼児課

子どもの食事はなぜ薄味がいいの？

味の濃い食事には塩分が多く含まれています。塩分のとりすぎは高血圧のリスクを高め、高血圧は生活習慣病の一因となります。家庭で薄味の食事や減塩を心がけることは、家族みんなの健康につながります。

舌にある「味蕾」という味を感じるセンサーは、乳幼児期が最も多く、年齢を重ねると減少していきます。つまり、子どもはおとなよりも味に敏感で、薄味でもおいしく食べられるのです。乳幼児期の子どもたちの食事は、だしや素材の味を活かした薄味の食事を心がけましょう。濃い味の食事をとり続けてしまうと、味覚の感受性が鈍り、味の濃い食事を好むようになります。乳幼児期から、薄味の食事をおいしく食べられる味覚を育てていきましょう。

調味料の使用を減らし、薄味でおいしく食べる工夫

①だし昆布・かつお節・煮干し・干しいたけなどのうま味を活かしましょう。

調味料を素材からとっただし汁を使用するだけでなく、和え物にかつお節を入れる、煮物に干しいたけを入れるなどの方法があります。粉末のだしを使用する場合は、食塩を含まないものがおすすめです。



②「香り」や「酸味」を活用しましょう

味にアクセントをつけることで、薄味でもおいしく食べることができます。

- ・香り…青しそ、ごま、しょうが、みょうが など
- ・酸味…酢、レモン、ゆず、かぼす など
- ・香辛料…こしょう、カレー粉、からし、わさび など



③鮮度の良い、旬の食材を使用しましょう

旬の食材は、味がよく、安価です。素材の味を、シンプルな味付けで引き立てましょう。



④食材の表面に味付けする

焼き魚の表面に塩を振る、調味料をぬるなど、表面に味付けすることで、

少ない調味料でおいしく食べることができます。



～子どもたちに伝えていきたい味「和食について」～

近江八幡市では、市内の就学前施設の5歳児を対象に「だしってどんな味??」という食育活動を実施しています。この活動では、昆布・かつお節・煮干しを使った三種類のだしの香りや味の違いを体験し、自分たちで切った野菜を使ったみそ汁の味見をしています。少しの味噌で味を整えた塩分控えめのみそ汁ですが、だしと野菜のうま味たっぷりのみそ汁は、「おいしい!」と子どもたちに大好評です。

「だし」のうま味は和食の味の基本です。だしのうま味を活かして調理することで、塩分を控えてもおいしく仕上がります。家族みんなの健康のため、和食中心のだしの味を活かした食生活を意識してみませんか。子どもたちにも、日々の食事を通して和食のよさやおいしさを伝えていけるといいですね。

和食は、バランスが良く健康的な食生活の基本です!

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスをとりやすい形とされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性脂肪や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

一汁三菜とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立のことです。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

主食 … エネルギー源である炭水化物を補給します。

和食の場合は、お米が基本です。

汁物（みそ汁）… だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、

魚介類などを実とした料理です。

三菜 … 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、

主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

