

わんぱくだより 1月号

「だしの効果」でおいしく食べる

大井・千代川こども園

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味(UMAMI)や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

★だしの効果

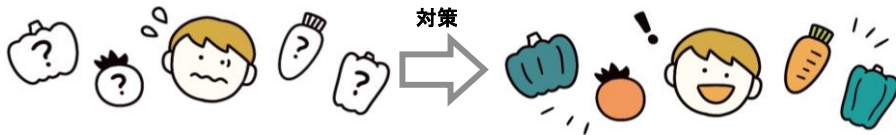
1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる



2・おいしさにつながる「だし」

・料理にコクとまろやかさを与える「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

・野菜の苦味、えぐ味を軽減する「だし」

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入り替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。



・肉の獣臭を抑える「だし」

子どもは、豚肉、牛肉等の獣臭を敬遠することがあります。その対策としても「だし」が有効です。「だし」で煮たり、味付けの際に、粉末だしを加えることで、豚肉や牛肉等の獣臭を抑えることができます。

・うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ

異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。



3・健康の維持につながる「だし」

・だしのうま味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病後明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。



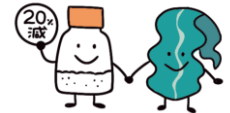
・エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。



・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20~30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



・健康的な食習慣の形成につながる

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。



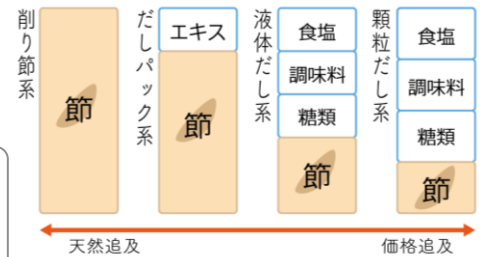
★「だし」を味わいましょう

1・市販のだしの選び方

家庭でうま味が豊富な材料から「だし」をとることもできますが、忙しい日々の食事では、市販の「だし」を使うのもよいでしょう。店頭にはたくさんの種類のだしが販売されています。なるべく食塩が添加されていないものを選びましょう。

子どもに体験させたい「だし」
= 食塩が添加されていない「だし」

※商品表示「食塩無添加」がおすすめ



2・家庭で食育

子どもと一緒に「だし」を味わってみましょう。

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回噛むことで、「うま味」をより強く感じ「風味」を楽しめます。

