



1月きゅうしょくだより

令和4年1月4日
八千代保育園



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。お正月には昔から日本で食べられている料理もたくさんあります。代表的な料理はおせち料理、お雑煮ですが今年は基本となる「出汁」についてお話しします。

<出汁のおいしさの秘密>

その1「うま味」…だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。

その2「慣れ親しんでいる味」…母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

その3「風味」…「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は、日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じる事ができるおいしさです。

その4「食文化の継承」…「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさ。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしは、その土地ならではの食文化を支えています。

<だしの健康効果>

その1「唾液の分泌促進」…だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

その2「肥満予防」…だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸(うま味)が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、十分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

その3「減塩効果」…だしを使うことで、塩分を20~30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。

その4「好き嫌い予防」…人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります(新奇性恐怖)。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。



<七草粥>

年末年始はごちそうがたくさん! 胃腸の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には「せり、なすな、すずしろ、すずな、はこべ、ごぎょう、ほとけのざ」の七草を入れる「七草粥」を食べます。

八千代保育園の給食でも1月7日(金)には昼食で七草粥を提供します。

