



# みゆきキッチンだより

令和6年1月  
原町みゆき保育園

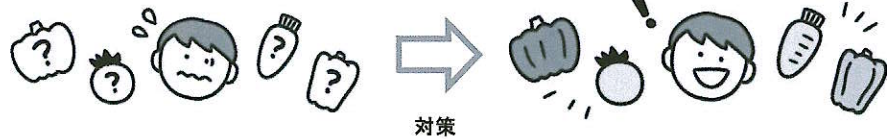
## 「出汁の効果」で美味しく食べる

うどん屋さんから漂う「出汁」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「出汁」の魅力は、その旨味や風味に留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「出汁」についての知識を深め文化的で健康的な食生活を目指していきたいですね。

### ★出汁の効果

#### 1 子どもに安心感を与える「出汁」

「旨味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。昆布等に含まれるグルタミン酸(旨味成分)は生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にも沢山含まれています。この旨味成分を含む「出汁」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、味の予測が出来ない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「出汁」の旨味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らす事が出来る

#### 2 美味しさに繋がる「出汁」

##### ・料理にコクとまろやかさを与える「出汁」

出汁の主成分は、昆布・鰹節・煮干し等に含まれる旨味成分です。「旨味」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出します。

##### ・野菜の苦味、えぐ味を軽減する「出汁」

出汁を使う事で、野菜の水分と出汁が入り替わり、野菜の苦味・えぐ味が軽減される為、野菜の摂取量アップに繋がります。

##### ・肉の獣臭を抑える「出汁」

子どもは豚肉、牛肉等の獣臭を敬遠する事があります。その対策としても「出汁」が有効です。「出汁」で煮たり、味付け時に粉末出汁を加えたりする事で、豚肉や牛肉等の獣臭を抑える事が出来ます。

##### ・旨味の相乗効果でさらに美味しさアップ

異なる旨味成分を組み合わせる事で、飛躍的に旨味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「出汁」は鰹節と昆布を合わせる事で、さらに美味しさがアップします。



### 3 健康の維持に繋がる「出汁」

#### ・出汁の旨味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促す事が分かっています。病気明けや暑さで食欲が無い時には、出汁を使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進める事が出来ます。



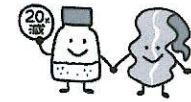
#### ・エネルギーの摂り過ぎを防ぐ事が出来る

出汁のエネルギーは、100mlで約3キロカロリーです。肉や魚と同じアミノ酸を含む出汁は、食べた時に満足感を得る事が出来ます。低カロリーで満足感のある出汁を使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐ事が出来ます。



#### ・減塩に繋がる

出汁を効かせれば、20~30%も減塩をする事が出来ます。子どもの頃から薄味に親しんで美味しく食べる事は、将来の健康に繋がります。出汁の旨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繋がる

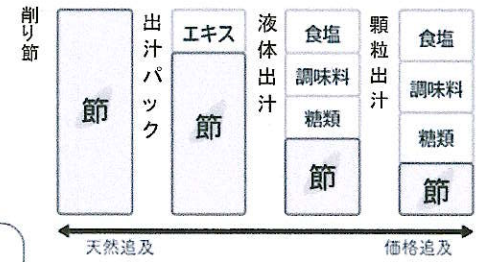
和食は世界から認められる健康食です。その和食のベースとなっているのは「出汁」です。「出汁」の嗜好を獲得する事は、生涯に渡り健康的な食習慣の形成に繋がります。



### ★「出汁」を味わいましょう

#### 1 市販の出汁の選び方

家庭で旨味が豊富な材料から「出汁」を取る事も出来ますが、忙しい日々の食事では、市販の「出汁」を使うのも良いでしょう。店頭には沢山の種類の出汁が販売されています。なるべく食塩無添加の物を選びましょう。



子どもに体験させたい「出汁」  
= 食塩が添加されていない「出汁」

#### 2 家庭で食育

子どもと一緒に「出汁」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回噛む事で「旨味」をより強く感じ「風味」を楽しめます。

