



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

子どもの頃から生活習慣病予防を！

和食で育む すこやかな味覚

子 子どもの頃の味覚と生活習慣病予防が結びつくことをご存知でしょうか？

幼児期に経験する味や食感が、食の好みを決めると言われています。これは、舌の表面にある

味覚のセンサー「味蕾（みらい）」が成人よりも幼児に多いためです。味蕾が多い分、幼児の味覚

は大人よりも繊細で、はじめに経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なことです。ただ、

味覚は経験によって幅を広げられるものですので、幼児期のうちに様々な味を体験し、おいし

さを知ることが大切となります。味覚を育てる大切な幼児期で

すが、この時期に濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファース

トフードや脂肪分たっぷりの洋食がおいしさの基準になってしま

います。その基準は学童期を経て大人になっても続いてしまいます。今は小学生でも食生活の偏りにより生活習慣病を発症する時代。「大人になってから

ではなさそうです。（もちろん、大人になってから見直すべき生活習慣はたくさんありますが）

では、子どものすこやかな味覚形成のためにどうすればよいのでしょうか？

生活習慣病発症の可能性は子どもから青年期、壮年期、高齢期に至るまでつきまといま

す。子どもの味覚形成期はもちろん、家族ぐるみで食生活を見直してみたいかがでしょうか。

「だし」の魅力、再確認！

「食生活の見直しを」と言っても、どこから気を付ければよいのか迷います。そんなとき、私

たち日本人にとっても身近な「だし」について考えてみましょう。

手軽な風味調味料はたくさん出回っていますが、かつおや昆

布、にぼしなどのだしをていねいにとると、素材そのもののおい

しさを引き出してくれ、薄味でもびっくりするほどおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理

★簡単に“おいしいだし”★

かつおだし

材 料（4人分） 水…600cc かつお節…茶碗1杯分

作り方

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰後、かつお節を入れてひと煮たちさせる（弱火で2分くらい）。その後、ザルでこしてできあがり！（少量を作る場合は、網じゃくしでかつお節をすくい上げると手軽です。）

★だしを生かしたおいしいレシピ★

作り方

涙煮 椀

- ①材料はすべてごく細い千切り。だし汁をAで調味して火にかける。
- ②沸いただし汁の中にさみをいれ、はしでほぐす。
- ③食べる直前に野菜類を入れる。お椀にこしょうを振っておく。



- ④ひと煮立ちしたら、火を止めお椀に盛る。

材 料（5人分）

鶏ささみ……………50g
大 根……………30g
人 参……………30g
しいたけ……………小2個
たけのこ……………20g
玉 ねぎ……………30g
かつおだし……………750cc
A { うすゆ ——— 大さじ2/3
酒 ——— 大さじ1/2
塩 ——— 小さじ2/3
こしょう……………少々

一人分の栄養価

エネルギー……………25Kcal
タンパク質……………3.6g
脂質……………0.3g
炭水化物……………2.0g
食塩相当量……………1.1g

し、できるだけ水を足さない工夫も食材の旨味を生かして薄味でおいしく仕上げるコツです。言うまでもなく「減塩」は生



活習慣病予防の大切な習慣のひとつとなります。日本人の伝統的な食文化としての和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。便利な世の中ですが、原点に戻って和食の良さを再確認してみると幼児期の味覚形成に役立つだけでなく生活習慣病予防の食生活にもつながることがわかりますね。だしを生かしたレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。