



「だしの効果」で おいしく食べる

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、「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物へ新しい食べ物を怖がって避けようとする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れ替わり、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。病気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

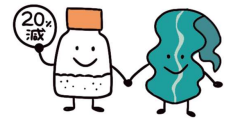
だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

●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

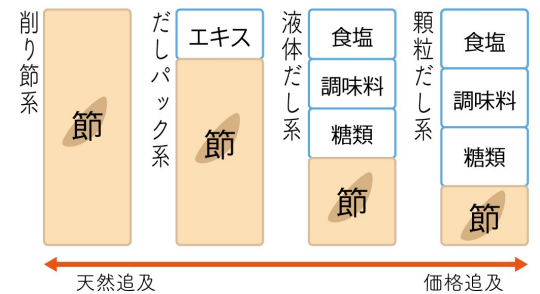
和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。



★「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。

