

10月 食育だより



いつの間にか、季節はすっかり秋となってきました。

「食欲の秋」と言われる通り、水分や冷たいものばかり摂っていた夏とは異なり、食欲も戻り、さつまいもや栗など季節の食材が美味しい季節となりましたね。

好き嫌いなく何でも食べることは良いことですが、保育園での子ども達の様子を見ると、味の薄いメニューの際は、進みが悪いことが多くあります。

乳幼児期は味覚が形成される大切な時期です。ぜひ自宅でも薄味の食生活を心がけましょう。



・なぜ薄味が大切と言われるのか？

私たちの舌には、味蕾(みらい)細胞と言われる味覚のセンサーのようなものが無数に存在し、味を感じ取っています。

子どもころは味蕾細胞が無数にあるため、大人以上に味を敏感に感じます。

しかし大人になるにつれ味蕾細胞は減り、味を感じにくくなります。

その結果…今までの味付けを薄いと感じる→醤油をかける→食塩摂取過剰となる。といったサイクルになり、高血圧などを引き起こしやすくなります。

ビールを飲み始めた当初は苦いと思っていても、次第にビールが美味しいと感じられてくるのは、味蕾細胞が減り、ただ単に舌が鈍感になってしまっただけなのです。

・夏場の食塩摂取は必要なのか？

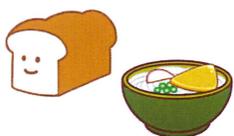
→必要ありません！！

現在、日本人の食塩摂取量は必要量をはるかに超えています。もともと摂り過ぎの上、さらに食塩を摂ってしまうと過剰になってしまいます。

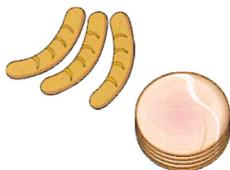
また1歳児は5g(小さじ1杯)の食塩を摂ると死に至る可能性が高くなります。腎機能が未熟な乳児では、たった小さじ1杯が命取りになります。

そのため、夏場は食塩ではなく、しっかりと水分を摂るようにしましょう。

・子どもが好む食塩を多く含む食品



パン・麺類



肉加工品



チーズ



ジャンクフード



菓子類