

いただきます

大丸ゆうし保育園
調理室

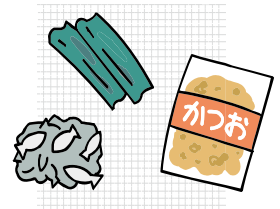
「だしの効果」でおいしく食べる

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

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 「生まれる前から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。



★だしのおいしさの秘密

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。

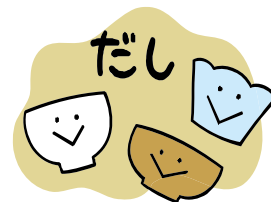
その3 「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができますと言われていています。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。



★だしパックで簡単だし

ポイント だしの取り方：各製品に記載された通りの分量・作り方をすること。

利点 うま味物質は、単独よりも組み合わせると相乗効果でうま味が強くなります。通常、市販されているだしパックは、昆布・かつお節を基本として、複数の素材が原材料となっているため、うま味を充分に感じられます。

旨み効果



（小笠原 真紀子）