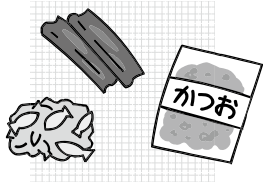
わんぱくだより 1月号

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

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、感じること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。

★だしの健康効果

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、充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ると言われています。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、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。野菜をたくさん食べることは、多くの生活習慣病を予防することになります。

★家庭で挑戦！だしで食育

おいしさとは、「味」「香り」「食感」「温度」「色や形などの見た目」「咀嚼音」など、様々な要素と、食べる側の体調や環境、個々の食経験などから決まる主観的な要素です。その中で、最もおいしさへの影響が大きいのが「味」です。「うま味」を充分に感じられる子どもに育てるために家庭で食育に挑戦しましょう。

プロの料理人は、だしの味を「舌全体にひろがる味」「持続性がある味」と表現します。すまし汁などを作った時には、だしだけを別に味わってみましょう。食事を味わうためには、おいしさを見つけ、余韻を楽しむことが大切です。

おいしさを見つける
口に入れたらすぐに飲み込まず、10回ぐらい噛かんで「うま味」と「風味」を味わいます。

おいしさの感じ方を学ぶ
鼻をつまんでだしを飲んでみましょう。おいしさが感じられないことがわかります。

おいしさの余韻を楽しみ、味わう
1回目と同じように味わってみてください。
鼻に抜ける「風味」がおいしさにつながっていることが実感できるでしょう。

★だしパックで簡単だし

ポイント

選び方：原材料として「食塩」又は「調味料」が使われていない製品を選ぶこと
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るようになっています。塩分無添加のだしパックを使えば、家庭で簡単においしいだしを取ることができます。

旨み効果

グルタミン酸 × イノシン酸