

わが家のホープ

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。



横田 紬 つむぎ ちゃん

お父さん：大地さん
お母さん：夢叶さん
住まい：白浜



高井 優生 ゆうき ちゃん

お父さん：美誉さん
お母さん：千尋さん
住まい：光栄



金丸 季暖 きはる ちゃん

お父さん：将兵さん
お母さん：優衣さん
住まい：床潭



笠嶋 雨晴 うるは ちゃん

お父さん：修馬さん
お母さん：桃佳さん
住まい：湾月



山吉 葵斗 あおと ちゃん

お父さん：誠二さん
お母さん：梢さん
住まい：門静

乳幼児期からの食経験は味覚の発達に重要で、大人になってからの食の好みに大きな影響を与えるといわれており、食べ物本来の素材の味を経験させるには、薄味を心がける必要があります。

そこで活躍するのが『だし』です。だしを効かせた料理は、素材の味を引き出し薄味でもおいしく食べられます。だしを効かせた薄味が好きになれば、塩分を取りすぎず心配は少なくなります。大人は、濃い味に慣れてしまい薄味だと物足りなさを感じてしまいがちですが、少しずつ

保健福祉課健康推進係による
「健康」についての情報をお届け！

けんこう掲示板

子どもたちに伝えたい
『だし』のおいしさ



つ薄めの味付けに慣れていくことで、薄めでもおいしく食べられるようになります。

●昆布／グルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります

●かつお節／イノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります

●干しいたけ／グアニル酸といううま味が多く含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります

●煮干し／イノシン酸といううま味が多く含まれ、血液をきれいにする働きがあります

手軽にさまざまだしが買えるようになり、毎日昆布やかかつお節から手間暇をかけてだしをとるご家庭は減少傾向にある中、今一度『伝統的なだし』の良さを振り返ってみませんか？

だしを上手に活用したおいしく楽しい減塩生活で、家族の健康をサポートしましょう。

