



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2018. 9月号

猛暑、そして秋のような涼しい日もあり、朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べましょう。

また、秋は『収穫の秋』に『食欲の秋』です。旬の食材はその時が一番美味しく食べられます。ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わってくださいね。



乳幼児期に味覚を育てよう

今が大切 !!

味を感じる器官の味らいは乳幼児期にもっとも増加します。この時期にいろいろな食べ物本来の味を経験させることで、薄味でもおいしく食べられる豊かな味覚が育ちます。味覚を育てることは、将来の健康につながっていきます。



「おいしい！」感覚を養うために絶対条件は薄味です！

大人が塩辛い（しょっぱい）物を食べた後の舌の感覚は麻痺し、次に食べた物の味がわからなくなってしまう経験ありませんか？

子どもの舌は真っ白なノートと同じで、これから学習して書き込んでいく状態です。

濃い味付けをした食事ばかりを食べさせていたのでは、舌の感覚は養われていかず判断基準が鈍くたします。

本能的に好む味（塩味、甘味、旨味）だからといって、子どもに多くを与えてしまえば味覚の発達阻害だけではなく、腎臓病・肥満・虫歯等の身体的影響を多く与えてしまいます。薄味を心がけましょう。

子どもの塩分摂取量のめやす

2015年に厚生労働省が出した《日本人の食事摂取基準》における1日のナトリウム（塩分相当量）目標値です。

| | | | |
|--------|----|-----|----------|
| ★1～2歳児 | 男児 | 3.0 | (未満) g/日 |
| | 女児 | 3.5 | |



| | | | |
|--------|----|-----|----------|
| ★3～5歳児 | 男児 | 4.0 | (未満) g/日 |
| | 女児 | 4.5 | |