



# 12月 食育だより

乳幼児食

## 料理の味付けについて

乳幼児期になると食べられるものが増え、大人と同じ食事を食べるようになります。

しかしながら、子どもの味覚は大人と比べてとても敏感です。

また、食塩を取りすぎると血圧が上昇し、心臓病や脳卒中などのリスクが増加すると言われています。

美味しいものを知っていくために塩味は重要ですが、摂取量には十分な注意を払わなければなりません。

### 食塩の過剰摂取によるリスク

#### ・腎臓への負担



乳幼児の腎臓はまだ未発達です。食塩をたくさん摂取すると塩分濃度を下げたり、排泄させるために腎臓に負担がかかります。

#### ・味覚形成の阻害



過剰に食塩を摂取し続けると、味蓄(みらい)が『塩味』に対して鈍感になり、通常の食事の味を薄く感じてしまい、より濃い味を求めるようになります。

## うす味を心がけましょう！

### 基本はうす味



味の濃い食品は味蓄の働きを低下させるという問題があります。

噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと人は味覚に集中できないといわれています。

そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。

給食室では毎日汁物の塩分濃度を測っています。

塩分計は、量販店などで購入することができます。一度ご家庭でも塩分濃度を測ってみてはいかがでしょうか？

### 望ましい塩分濃度



	塩分濃度	ポイント
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%。大人の目安の半分にする。 最初は出汁の味だけでよく、塩味は感じるか感じない程度に。
幼児期	0.6~0.7%	1歳半~6歳くらいまでは0.6~0.7%。 普通の味噌汁を少し薄めた程度が目安。汁ものは薄めて与える。
大人	0.8~0.9%	大人は血中塩分濃度と同じ0.8~0.9%の塩味が おいしいと感じる。これ以上にならないようにしたい。
外食	1.1~1.2%	外食やファストフードは1.1%と濃くなっていることが多い。 子どもに与える場合は薄める工夫を。