



食育だより

乳幼児食

★ 五味について

私たちが舌で感じる味は5つに分類されます。

「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で、5つの基本味を「五味」と言います。

これらの「五味」は食べ物のおいしさを感じるために欠かせない味覚ですが、体にさまざまなシグナルを与える役割を担っています。

「甘味」… エネルギー源になる糖分があること

「塩味」… 体に必要なミネラルがあること

「うま味」… 筋肉や内臓のもとになるたんぱく質があること

これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

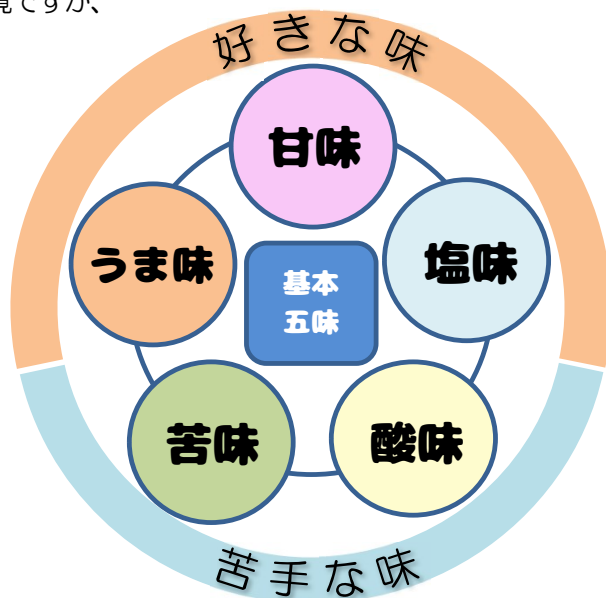
「酸味」… 食べ物が未熟であること、腐敗していること

「苦味」… 体に良くないもの（毒物）があること

これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

そのため、ピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味が出る野菜や酸味の強い果物などが苦手です。

「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。



"五味"をいかしたメニュー

「鶏肉の甘酢煮」



【材料】（幼児1人分）

・鶏肉	50g	・酒	2g
・しめじ	8g	・砂糖	1g
・人参	15g	・濃口醤油	2g
・ピーマン	5g	・酢	1g
・玉ねぎ	40g	・出汁	30g
・生姜	0.5g		

【作り方】

- ①しめじを2cmほどの長さに切り、人参は乱切り、ピーマンはスライス、玉ねぎはくし切り、生姜はすりおろす。
- ②出汁を取る。
- ③鶏肉、人参、玉ねぎを出汁で煮る。
野菜がやわらかくなったら、しめじを入れる。
- ④酒、砂糖、濃口醤油、酢で味を付ける。
- ⑤生姜を入れる。
- ⑥最後にピーマンを入れ、火が通ったら完成。