

シュガーレディの食育かわら版

美味しさのしくみ

食物にはそれぞれに固有の味があります。お料理は、それらを組み合わせでより複雑な味を創り出します。では「美味しい」とか「不味い」とかいう感じは、どうして生まれるのでしょうか。たくさんの美味しさを経験するほど、食は豊かに広がるはず。そこで今回は「味」をテーマに、食育を考えてみました。

味覚の成長期。



味覚の基礎は0歳から5歳に決まるとも言われるように、幼児期の食体験は、味覚の発達や成長に大きく影響します。「美味しさ」を感じるのは舌ではなく脳。舌は食物の味わいに係わる細部情報を、甘味、塩味、酸味、苦み、うま味の五味に置き換え信号に変えて正確に脳へと伝えます。脳は受け取った信号を再構築して、これまで体験したさまざまな味情報と照らし合わせて初めて味の評価をします。つまり、味覚の発達は、脳がどれだけ多くの味を記憶しているかによ

味の好みはお母さん似。

離乳期を過ぎた赤ちゃんの嗜好を、月を追って調べたところ、母親に似ていたという結果に。それは、母親の食味の好みは、赤ちゃんの嗜好に似ていく傾向があることが明らかになりました。味覚の成長を阻害するばかりか、肥満や生活習慣病になる危険性もあります。「美味しさ」は、好ましい味の掛け算。味覚はいい味の積み重ねによつて磨かれます。バランスの取れた食習慣で、さまざまな味を体験させ、味覚をしっかりと育てあげましょう。

味は身体のシグナル

味は、美味しさの構成要素だけでなく、身体の調子を伝えるシグナル。疲れたときには甘いものが食べたくなったり、生理的な変動をきたしているときには酸味が欲しくなったりします。これはそのときどきに必要な栄養や消化吸収のために必要なき。磨かれた味覚があれば、健康も体力維持も、美味しさを極める幸せも手にできます。



べたものが母乳に溶け込み、その風味が赤ちゃんに受け継がれるからだという説もあります。また、子どもの好き嫌いは、男の子は父親似、女の子は母親似という興味深い調査結果もあり、親の嗜好は子どもに少なからず影響しているようです。好き嫌いや食べず嫌いをなくすよう調理法を工夫し、親子で味覚を鍛える努力をしたいですね。

食卓の記憶。

本物の味を知ることが大切。美味しいごはんがあると、食がどんどん進みます。旬の野菜や魚は素材本来のうま味で、ごちそうになります。味覚を育てるには、本物の味を知ることから。いい素材と出逢い、苦手なものも好きになることも少なくありません。味覚は、安心・安全な食を選ぶ目を育て、健康な心と体を育てて

残るもの。生涯忘れられない好きな食べ物の背景には、必ず家族との楽しい食卓の思い出があります。グツグツ煮えるお鍋や炎のあたたかな記憶とともに、いい味の記憶を、お子さまたちにたくさん残してあげましょう。



第一回 役立つ食事作法

箸のあつかい

箸のあつかいで、育った環境がわかるといいます。親から子へ、そして孫へ。すべての食事作法の基礎として、正しい箸のあつかいを教えていきたいものです。

返し箸は作法ですか？

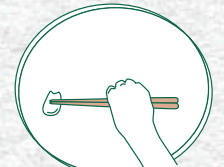
お料理を大皿から自分の皿に取り分けるとき、箸を逆さにして使う光景をよく見かけます。これは「返し箸」といって、直箸でははしたないとする日

割り箸の割り方

割り箸は、一度限りの使用という観点から、高価な塗り箸よりも格が高い箸とされています。さて割り箸の割り方ですが、割り箸を体の前で保持し、両手を上下に広げて割るのが、作法にか



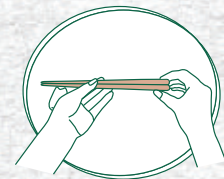
基本的な箸のとり方



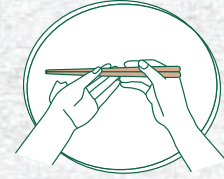
右手で箸の中ほどを持ちます



左手で下から支えます



右手を箸にそって滑らせます



箸の下に右手をくぐらせ、中ほどまで戻します



左手をはずします

シガーレディ 代表取締役 佐藤啓次郎