



味覚を育てよう



五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながります。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚の事です。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感のある食事となります。それが、子どもの食への意欲を高めてくれます。



★五味を意識した食事のメリット★

①栄養バランスの改善・・・五味それぞれが異なる栄養素と関連

甘味	塩味	酸味
エネルギーの源となる炭水化物に関連。心を落ち着かせる。	ミネラルに関連。体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける。	ビタミンCなどに関連。疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる。
苦味	うま味	
食物繊維などに関連。解毒作用があり、消化を助ける。	たんぱく質に関連。食欲を増進させ、成長を促す。	

②味覚の発達・・・

素材にはいろいろな味がある。五味への嗜好を獲得することで味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになる。

③食欲のコントロール・・・

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与える。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができる。

