

食育だより

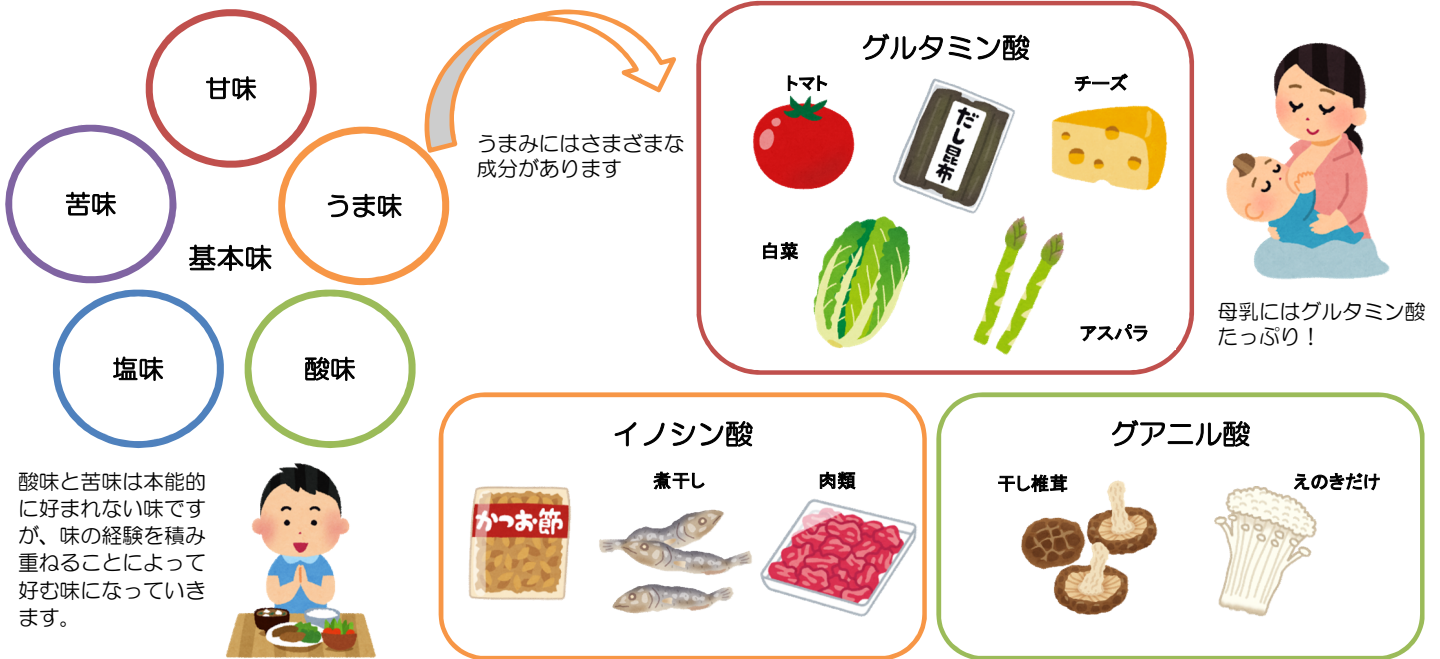


令和2年度 冬号
苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

「うまみ」って何だろう？

「うまみ」は5つの基本味の一つです。料理にコクや深みを生み、おいしさに関わる大切な役割を果たしています。

お母さんの母乳にはグルタミン酸（うまみ成分）が多く含まれています。生まれたばかりの赤ちゃんでもうまみを識別することができ、うまみを味わうと穏やかな表情になります。うまみは生まれたときから誰もが好む味だと言えます。

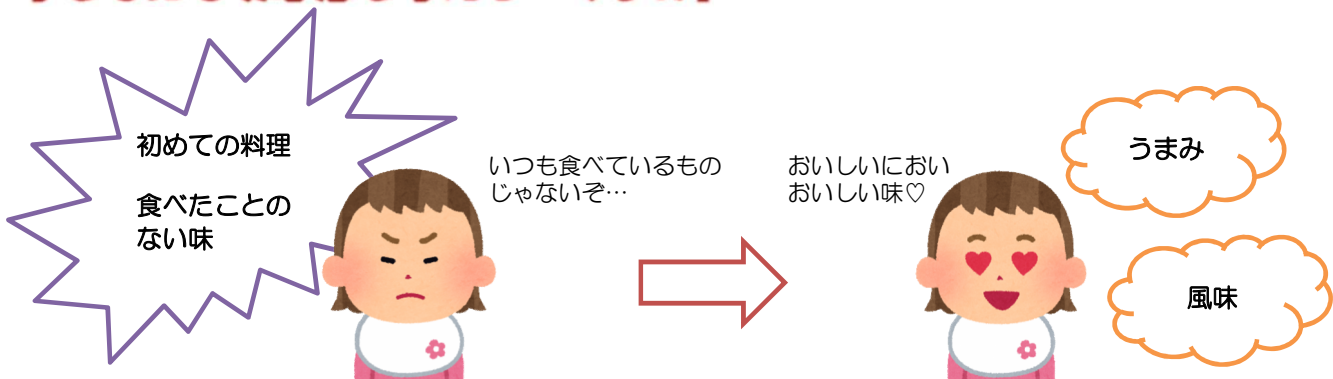


「うまみの相乗効果」でよりおいしく

うまみ成分は組み合わせることでより強くうまみを感じます。和食の合わせだし（昆布+かつお節）や洋食のブイヨン（肉類+野菜類）がよい例です。

うまみをきかせると調味料を使う量を減らすことができるため、①減塩につながる、②エネルギーの摂りすぎを防ぐ、といった利点があり、健康の維持にもつながります。

子どもにも安心感を与える「うまみ」



食の経験が少なく、味の予測ができない子どもは新しい食べ物を避けようとしがちです。

うまみやだしの風味を感じることで安心感につながり、「食べてみよう」という意欲が沸きます。

裏に続きます

「鉄」足りていますか！？

鉄は赤血球の主成分であるヘモグロビン（血色素）の材料になります。簡単に言えば、鉄は血液の成分になるということです。

鉄が不足すると、鉄欠乏性貧血が起こります。鉄は吸収率が低い栄養素のため、体内に貯蔵されている鉄が少ない子どもや、月経によって鉄が失われる女性は鉄を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。

一日に鉄をこのくらいとりましょう！

(mg/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
6～11 (月)	3.5	5.0	3.5	4.5
1～2 (歳)	3.0	4.5	3.0	4.5
3～5 (歳)	4.0	5.5	4.0	5.5
18～29 (歳)	6.5	7.5	8.5☆	10.5☆
30～49 (歳)	6.5	7.5	9.0☆	10.5☆

(出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」)

※推定平均必要量：50%の人が必要量を満たすと推定される摂取量

※推奨量：ほとんどの人（97～98%）が充足している量

☆月経有りの女性






「疲れる」「だるい」
それって貧血かも！？

ヘモグロビンは酸素と結びついて
全身に酸素を運びます



どんな食品にどのくらい鉄が含まれているかな？

<p>豚レバー</p> 	<p>鶏レバー</p> 	<p>牛もも肉（赤身）</p> 	<p>豚ヒレ肉</p> 
スライス2～3切れ (30g)	焼き鳥1本分(30g)	すき焼き用1枚 (30g)	ヒレカツ1枚分 (30g)
鉄 3.9 mg	鉄 2.7 mg	鉄 0.8 mg	鉄 0.3 mg
<p>あさり</p> 	<p>納豆</p> 	<p>厚揚げ</p> 	<p>卵</p> 
5個分(むき身20g)	1パック(45g)	1/5丁(50g)	1個(60g)
鉄 0.8 mg	鉄 1.5 mg	鉄 1.3 mg	鉄 1.1 mg
<p>ひじき</p> 	<p>小松菜</p> 	<p>ほうれん草</p> 	<p>植物性食品より動物性食品に含まれる鉄のほうが体内に吸収されやすいです。 ビタミンCは鉄の吸収を高めてくれます。うまく食材を組み合わせ、効率よく鉄を摂取しましょう。</p>
乾1g(戻して8.5g)	生50g	生50g	
鉄 0.1 mg	鉄 1.4 mg	鉄 1.0 mg	

※商品によって含有量が異なることがあります。

栄養機能食品（特定の栄養成分を含む食品）やベビーフードなどもうまく活用しましょう。鉄の栄養機能食品はヨーグルトやウエハースなどがあり、スーパーやドラッグストアで購入できます。食べやすくおいしいものが多いので一度お試しください。