



6月は食育月間

はじめよう

だし生活

「だし」の香りはしあわせの香り



先生おしえて!

なぜ「だし」がいいの?



食育推進ネットワーク委員
大阪成蹊短期大学 谷口 信子 教授

「だし」のおいしさについて教えてください

「だし」とは食材のうま味が溶け出したスープ。素材を引き立てつつ調和させる、和食の基本です。また、うま味とはグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などの成分のことで、「だし」に活用される昆布やかつおを

はじめ、野菜や肉、魚、海藻など様々な食材に含まれています(図参照)。みそや醤油などの発酵食品にも含まれ、日本の食文化ともゆかりが深いものです。うま味成分は高い相乗効果(例:グルタミン酸とイノシン酸を合わせた一番だしのうま味は7~8倍になるなど)が知られているため、1種類よりも複数の組合せでの使用が推奨されています。



「だし」にはどんな健康効果がありますか?

日本人の食塩摂取量の平均は10.1g/1日(令和元年「国民健康・栄養調査」)。目標量の成人男性7.5g未満、女性6.5g未満を大きく上回る食塩の過剰摂取が、高血圧やがんなどの生活習慣病発症のリスクを高めています。そこで、「だし」を効かせ、うま味を活かした「おいしい減塩食」が救世主に。おす

すめはやはり天然だし。ミネラルなどの栄養分が豊富で、食欲をそそる特有の香りも豊か。顆粒だしは、食塩相当量が高いことなど短所を知った上での活用を。味覚に敏感な幼少期から、「だし」の味に慣れておくことが大切です。一方で濃い味を好む傾向になる高齢者は、無理のない減塩を意識しつつ、塩分の排泄を促すカリウムを含む野菜を多く摂るように心がけましょう。

若い人は特に和食離れが進み、なじみが薄くなっていると聞かれますが、先生はどのように感じていらっしゃいますか?

和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。洋食やファストフードを好む現代人にとって、和食は日常でなくもはや遺産に…と危惧しています。和食は栄養バランスに優れ、脂質が抑えられるなど長所がたくさん。多彩で新鮮な食材を用いたレシピは四季折々で、年中行事とも関わり、食育の観点からも学ぶことは多いでしょう。

「食べることは生きること」といわれますが、いつからか「つくること」が抜け落ちたように感じます。自分で料理をつくれれば、体に入るものを理解し、調整できます。生きる力にもなり、家族の絆も深めてくれるでしょう。おいしく、楽しく、持続可能な食育で、区民の皆さんが健康で長生きできる社会であり続けたいですね。

大阪成蹊短期大学(栄養学科)
学生による

「食育ポスター展」を開催!

場所 区役所1階ロビー
期間 6月中

「だし」について
8面でも紹介しています

発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4
区役所代表 TEL 4809-9986 FAX 6327-1920
各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。



東淀川区ホームページ

東淀川区役所

区の面積 13.27km²
区の人口 175,601人
区の世帯数 100,462世帯
令和4年5月1日現在推計



広告