

地区名 長崎南部 A グループ 調理員

委員長 : 星座保育園園長 高實 絢子

共同研究参加園 : 旭保育園 お告げの聖母保育園 神の島愛児園
木鉢双葉園 小百合園保育所 聖徳保育園
しらゆり保育園 親愛園 星座保育園
福田保育園 友愛八幡町保育園 (50音順)

助言者 : 学習院女子大学 品川 明 教授

『薄味でうま味と塩分の適正量』

サブテーマ 日本的なだし文化は元気な子どもを育む。

研究動機

食することは人の心を満足させ癒してくれる行為なのに、給食を美味しく意欲的に食べない子どもたちも見られるのは何故だろうか。

近年、女性の社会進出が増加する傾向の中で、就労女性が母親になり育児休業も確立し、乳児も満1歳前後の入園が多く見られる。この月齢は、当然ながら離乳食から普通食へと移行する時期だが、乳児によっては食材を生かした献立や、うす味の給食を拒否する姿が見られる。この摂食行動の低下は、核家族による食文化継承の希薄化、調理時間を短縮するための加工食品使用増加、軟食化傾向による片寄った食生活や食習慣などが要因と思われた。そこで、本来のうま味を基礎とした日本的なだし文化を給食に取り入れ、調理士、保育士、乳幼児やその保護者と繋がりながら、味わい能力を獲得したいと考えた。

研究目的

子どもたちの将来の健康や生活の豊かさを維持するためにも、離乳食からうす味で、食材本来の多様な味を口の中で何度も味わっていくことで、味覚を記憶し蓄積する。故に、バランスのとれた味わいの形成に役立つだろうと思った。

研究の意義

現代の食生活は欧米の糖質や脂質を多く摂る傾向が見られ、生活習慣病などの予備軍になることが危ぶまれる。そこで、子どもたちが一日の大半を過ごす保育園での食体験(給食・おやつ)は今後の味わい力を形成する上で重要である。

食体験の出発点となる離乳食や給食は、日本の食の基礎となるうま味を基本にし、脂肪や濃い味(塩分)の過剰摂取を抑えることで、健全な心と身体を培い、生涯に渡り豊かな人間性を育むことを期待したい。

研究方法

1. 日本食の基本となるだしを取る際にどのようなものが使われているか調査する。
2. だしの成分(うま味)について官能検査を行う。
3. うま味と最も効果的に反応する塩分の適正量と温度を調べる。
4. 給食(離乳食)への応用方法を考える。

実践①

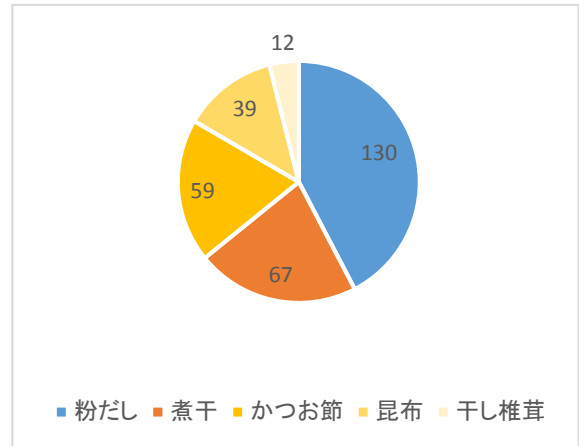
1. 日本食の基本となるだしを取る際にどのようなものが使われているか調査する。

私たちがだしを取ることが最も多いのは味噌汁をつくる時であろうと考え、それぞれの家庭で味噌汁をつくる時に何を使ってだしを取っているか調査した。(図表1)

図表1



図表2



2015年長崎市保育会主催「子育てフェスタ」会場にて

回答総数は複数回答を含めて307であった。それぞれの回答数は、粉だし130、煮干67、かつお節59、昆布39、干し椎茸12であり、グラフにすると図表2のようになる。


粉だしの割合が一番多いが、天然だしとの合算で比べると天然だしの方がより多く使われていることが分かる。これは複数の素材(例えば昆布とかつお節など)からだしを取った場合には天然だしの方が多くカウントされてしまうことも関係していると思われるが、実際には状況に合わせて粉だしも天然だしも使い分けていることがうかがわれる。予想以上に天然だしを使っている人が多いことが分かったことは収穫であった。

実践② だしの成分(うま味)について官能検査を行う。



<検査結果>

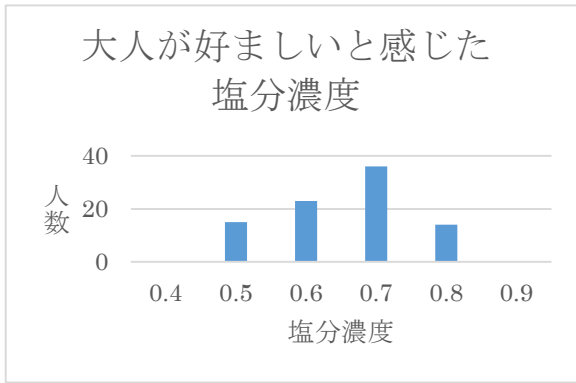
図表3

	視覚 	嗅覚 	味覚 
昆布	淡い色	海藻の香り 優しい匂い	穏やかな味 上品な味
かつお	黄金色	食欲が出る香り	うま味がしっかり 残り、上品な味
煮干し	やや薄い黄金色	魚介の香り	まろやかでうま味 とコクを感じる
干し椎茸	薄い黄	鼻の奥まで残る	上品な味

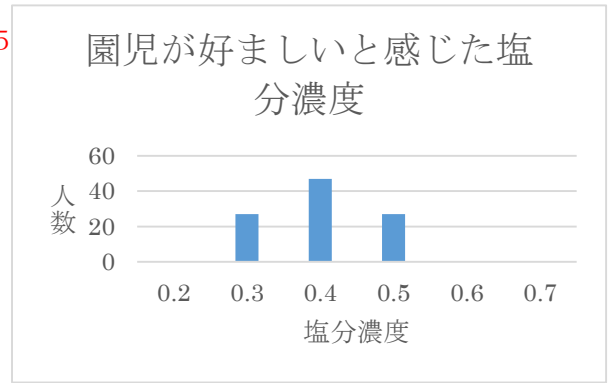
実践③ うま味と最も効果的に反応する塩分の適正量と温度を調べる。

うま味と最も効果的に反応する塩分の適正量と温度を調べるために、すまし汁を作って塩分濃度と温度を変えながら飲み比べてみた。

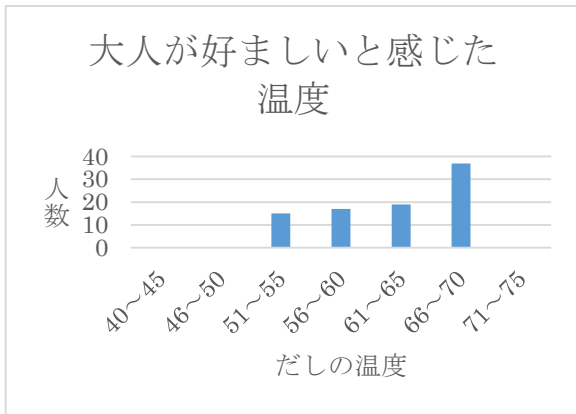
図表 4



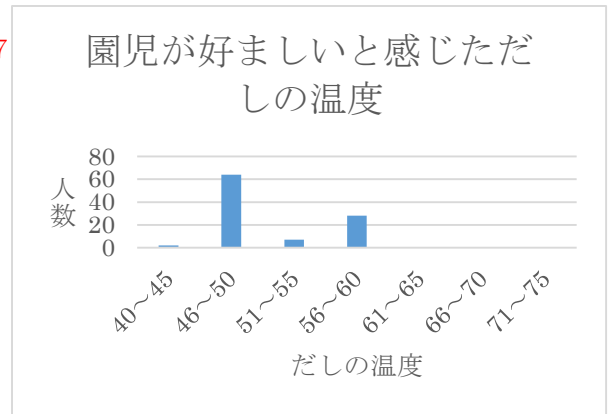
図表 5



図表 6



図表 7



調査人数は大人（保育士）88人、園児101人で、それぞれ好ましいと感じた塩分濃度は大人平均0.65%、園児平均0.4%という結果になった。（図表4・図表5）

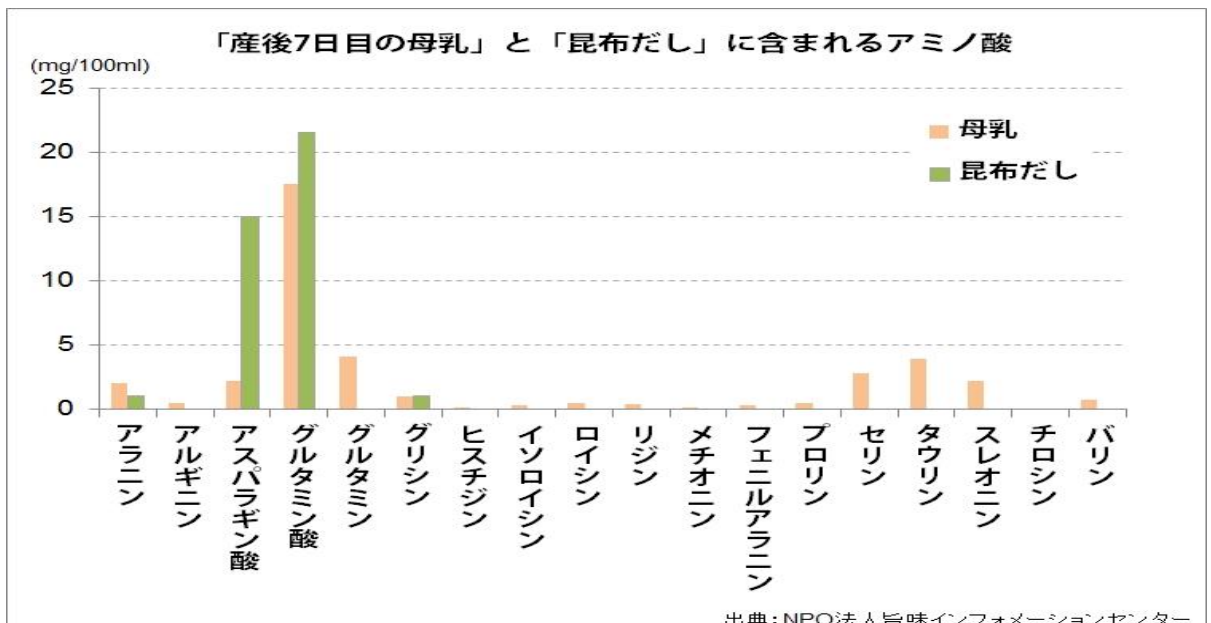
また、だしの温度については、大人平均64℃、園児平均52℃であった。（図表6・図表7）

ここで、大人と子どもの味覚にちがいがあることがわかった。

実践④ 給食(離乳食)への応用方法を考える。

胎児は2,3ヶ月から味蕾ができていて、母親の羊水に含まれているグルタミン酸の味も感じる事ができるといわれている。また母乳の成分は、グルタミン酸が他のアミノ酸よりも極めて多くの分量を占めているが、その分量とほぼ同量のグルタミン酸を含む食材が昆布であることを知った。（図表8）

図表 8



出典：NPO法人旨味インフォメーションセンター

乳児が初めて口に運ぶ離乳食には、母乳と同等のうま味成分が含まれている昆布だしが最良と考え、実際に離乳期の子どもに昆布だしを飲んでもらった。だしの温度は36度～37度、塩分濃度は4・5歳の園児が好ましいと感じた濃度の半分として0.2%のものを準備した。

結果、どの乳児も抵抗なく昆布だしを飲み、おかわりを欲しがるとも多かった。

昼休みにオッパイを飲ませに来られるお母さん。

癒される母子

五ヶ月〇〇ちゃん
「おいしい！」と
いってスプーンも保育士
から取り上げます！

美味しくて飲み干し、
お椀をなめ廻す乳児
たち



考察

今回の研究から、離乳食や家庭の食事は塩分への嗜好性が高い加工食品に頼らず、時間にゆとりがあるときは、出来るだけ家庭で「薄味の中のうま味」を意識して調理することが重要だと気づいた。特に、味覚の発達、離乳期の食体験がベースになるが、人の生存にとって必要な甘味・塩味等は本能的に好まれる味で、過剰摂取になりがちである。そこで、日本的なだし（昆布・かつお・煮干・しいたけ）を使用して実践をした結果、塩分量を減らしてもうま味は温存できた。また温度によってもうま味の感じ方が変わることがわかった。特に子どもと大人でも適正值が違うことも明確になった。

課題

このことから、日本の伝統的なだしは塩分を控え健康維持につながることを理解し、日々の給食に提供することは勿論、保護者の方々にも推進できる機会を図っていきたい。