

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## うま味の世界

私たちのうま味との出会いは、母乳からはじまっています。味を感じる細胞は年齢とともに少なくなるため、濃い味つけでないと感じられなくなってしまいます。うま味を多く含む食品やうま味アップのポイントを知り、食卓でも『うま味』をいかして、食材が持つ繊細な味わいを楽しんではいかがでしょうか。

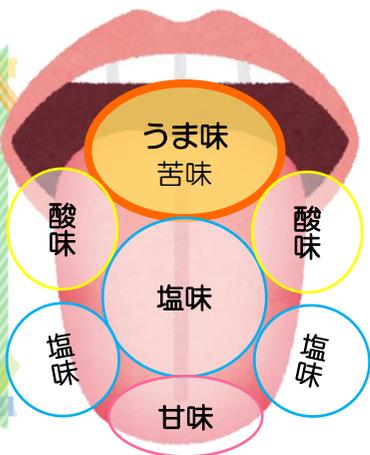


### うま味は基本の味

うま味は、約100年前に科学者である池田菊苗<sup>いけだきくなえ</sup>がだし昆布から発見しました。甘味、酸味、塩味、苦味に続く、基本味のひとつですが、うま味が基本味として世界に認識されたのは、1990年代と最近です。日本だけでなく、世界中の料理はうま味をいかして作られています。

#### 味によって感じる場所が異なります

味は舌や上あご、喉にある、味蕾<sup>みらい</sup>という細胞で感じています。うま味の味蕾は舌の奥の方にあり、他の基本味を感じる味蕾よりも数が少ないため、ゆっくりよく噛んで食べることでより感じるができます！



### うま味成分トップ3とうま味成分を多く含む食材

うま味成分は、含まれる食品によって種類が異なります。素材からとる天然だしは、うま味も栄養もたっぷり。普段の料理にうま味の多い食材を取入れて、食材本来のおいしさを楽しみましょう。

参考：NPO法人 うま味インフォメーションセンター

#### グルタミン酸



#### イノシン酸



#### グアニル酸



### うま味のコラボレーションが最強!!

寒い時期にもってこいの寄せ鍋は、肉、魚、貝、豆腐、野菜、きのこなど、いろいろな食材を入れるほど、味が深まります。これを、味の相乗効果<sup>あきりかた</sup>といい、うま味同士の組み合わせでも、相乗効果でうま味が何倍にも高まります。



かつおだしにたっぷりの野菜ときのこで作ったみそ汁はうま味〇倍?!

# うま味たっぷりレシピ

## 一番だし すまし汁



### 【材料（4人分）】

- なると・・・40g
- 木綿豆腐・・・1/2丁
- ねぎ・・・1/3本
- しらたき・・・1/2袋
- にんじん・・・5センチ
- 干しいたけ・・・2個
- きぬさや・・・4枚
- 小松菜・・・1茎
- だし汁・・・3カップ
- 醤油・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1

### 【作り方】

- ①干しいたけは、浸るくらいの水で戻し、軸を取り薄くスライスする。戻し汁はとっておく。
- ②しらたきは食べやすい大きさに切って下ゆでする。
- ③小松菜ときぬさやは別でゆでておく。
- ④なるとは薄切り、にんじんは短冊切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋にだし汁、にんじん、①のしいたけと戻し汁、②のしらたき、なると、豆腐を入れて中火にかける。
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、ねぎ、③の小松菜ときぬさやを加え、調味料で味を調える。

レシピは、「クックパッド」三条市のキッチンに掲載中！！右のQRコードまたは、[クックパッド 三条市](#)で検索



# うま味を武器に こっそり減塩作戦 実行中！



健康課題である脳血管疾患とその要因の高血圧症を予防するため、スーパーの総菜の一部をだしや素材のうま味をいかして減塩し、減塩とは周知せずに販売する「こっそり減塩作戦」を行っています。

この取組をしている市内のスーパーや商品には上のロゴマークが表示されています。ぜひ手に取って、味わってください。

～売り場の様子～



～協力店舗（販売店）～

| 店舗名         | 住所         | 電話番号    |
|-------------|------------|---------|
| スーパーマルセン興野店 | 興野 2-3-1   | 32-1090 |
| スーパーマルセン荒町店 | 荒町 2-1-26  | 36-5181 |
| 原信四日町店      | 南四日町 4-4-7 | 33-7711 |

## 混合だしのとり方

- 水・・・1L
- 昆布・・・10g
- かつお節・・・10～20g



固く絞った布巾で昆布の表面を軽くふき、昆布に切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れ、中火にかけ沸騰直前に取り出し、かつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。

★手軽にだしがとれる市販のだしパックは、天然素材で、塩や醤油などの調味料が含まれていないものを選びましょう！

## 旬の食材紹介 2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節ですね。三条の下田地区はさつまいもの産地です。「越紅(こしのくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは食物繊維の他にビタミン B<sub>1</sub>、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミン C はさつまいも中1本でりんご1個の約4倍もあります。



## まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 未満    女性 6.5g 未満    血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

## 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp