

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵を味わうことは、豊かな感性、味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



離乳食のうま味体験が重要

舌の表面にある味蕾(みらい)と呼ばれるツブツブの器官で味を感じています。赤ちゃんの味蕾は妊娠14週くらいで大人とほぼ同じ構造になり、生後3ヶ月くらいにピークを迎え1万個程度になります。ところが味蕾は刺激物などで摩耗するため、成人では約7千個、高齢者約3千個まで減ります。つまり、大人よりも子どもの方が味覚が敏感です。なので離乳食が始まる5~6ヶ月は味を覚えるのに適した時期と言えます。

注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でも美味しく食べられます。昆布とかつお削り節などを一晩水につけておくだけで、簡単にだしがとれますので、子育てママさんにオススメです。是非お試し下さい!!



さつまいも 栄養成分の効能・効果

食物繊維が芋類の中で一番多く、水溶性と不溶性の食物繊維が含まれています。ビタミンC含有量は芋類の中でトップクラス、ビタミンCは水溶性で熱に弱く、加熱すると溶けだしてしまう性質がありますが、さつまいものビタミンCはでんぷん質に包まれているので、比較的熱に強いそうです。また、収穫して2~3週間置いてからの方が甘味が増しますので、芋ほりの機会がある方は、食べ比べしてみるのも良いかもしれません。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD、ミネラル等を豊富に含んでいます。香りも良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなり、カリウムも多いので塩分の過剰摂取を抑制効果もあります。

●しいたけ、まいたけ、エリンギ、えのきだけ、しめじ等、色々なキノコ料理を家庭でも試してみましょう。

★栄養を無駄なく食べられる「炊き込みご飯」がおすすめです。