



まんまの風だより

令和 2年 2月 1日発行
 家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1 第47号
 〒814-0001
 福岡市早良区百道浜1-4-22
 TEL/FAX 092-836-6228

梅の枝にポツと咲いた白い花が、私には笑っているように見えました。大きく膨らんだ蕾も、間もなく次々にほころんで馥郁とした香りを放ち、私たちを優しい気持ちに誘ってくれます。

いよいよ今年は「東京オリンピック」が開催されます！何となく楽しいことが沢山起こりそうな予感がいたします。

今年こそ、日本中が災害に見舞われることもなく、いつも幸せな気持ちでいられるような、家族の笑顔がたくさんたくさん増えてゆく、2020年であって欲しいと願っています。

「まんま」スタッフ一同も元気で頑張る覚悟です。どうぞご支援の程宜しくお願い申し上げます。



～「子どもの味覚とだしの関係について」～

2月19日に、百道浜公民館の育児サークルの皆様に向けて、「子どもの味覚について」の講演と、「まんま」の良さを知っていただく簡単な料理講習会を行わせていただく予定です。

まず「味覚」とは次の5種類に分けられ、それぞれ特有の働きを持っています。

ご飯・パン・麺などの炭水化物＝エネルギー源の存在を伝える「甘味」、塩などに含まれる“ミネラル”の存在を伝える「塩味」、肉や魚などに含まれるたんぱく質の存在を伝える「旨味」…これらは生きていくために「体に必要な食べ物」である為、本能的に好まれる「美味しい味」と判断されます。一方、“腐敗物”の存在を伝える「酸味」、「毒物」の存在を伝える「苦味」は、体を守る為に避けるべき「危険な食べ物」である、受け入れられない味と判断されます。このことにより、子どもには苦手な味が存在するのですが、食経験を重ね慣れていくことで様々な味を受け入れられるようになり、味覚が発達していきます。

乳幼児期の味覚は、脳や体の成長と同じくらい凄まじいスピードで形成されます。生後から乳幼児期は味の違いを認識する「味蓄(みらい)」の数が最も多く、味覚がとても敏感です。その時期に日本食の要である「だし」を使った離乳食を食べさせることで、「旨味」という繊細な味の違いが分かる味覚を形成することが出来ます。

日本人が発見した「旨味」には、グルタミン酸が多く含まれています。そしてこのグルタミン酸は、赤ちゃんが初めて口にする母乳や、お母さんのおなかの中の羊水にも含まれています。母乳のグルタミン酸の濃度は、昆布だしとほぼ同等だそうです。「旨味」は赤ちゃんにとっておなかの中から慣れ親しんだ味なのです。ところがこの時期に濃い味付けや脂や甘さばかりの強い味に出合ってしまうと、その後「だし＝旨味」を美味しいと感じられる味覚は育ちにくいとされています。ですから離乳期・幼児期は、ケチャップやマヨネーズ、ソース、ドレッシング等の調味料も控えるようにしたいものです。

味覚の感受性をもっとも左右するのは食の環境です。素材の味をたくさん経験させること、色々な味や食べ方にチャレンジさせることも大切ですが、その食事の雰囲気を楽しむものであることが美味しい記憶へと繋がります。記憶をつかさどる「海馬」が完成する3歳までに、たくさんの美味しい記憶をためてあげられると良いですね。

〈参照:「子どもの味覚を育てる食育」フードアナリストけいじ千絵 他多数〉

❖ お客様の声 ❖

1/18・19、マリンメッセでのイベントにて、大勢のお客様の中、若い男性が試飲してくださり、「美味しいです!」「懐かしい味だ!」と言ってお買い上げくださいました。北海道にいた時に、昆布を水に浸して「だし」をとっていたとのことでした。その方が、あと少しでイベント終了という頃に私たちの店の前に再び来られて、「残りの分、全部いただきます!」と言ってくださった声かけに、飛び上がらんばかりに驚きました。訳をお聞きしたら、「体には良い物を入れないとですね…」とニコリされました。その素敵な表情が忘れられない「まんまさん」たちです。

ちよこっと 2月の予定表

- 1(土) オーガニック広場ひふみ 料理講習会
- 5(水) オアシス篠栗 試食販売会
- 7(金) 自然食の店「ファーム」料理講習会
- 12(水) ボンラパス高宮店 試食販売
- 14(金) 常行寺 料理講習会
- 17(月) ふくとびあ 料理講習会
- 19(水) 百道浜公民館育児サークル
「子どもの味覚について」の講演・料理講習会
ボンラパス薬院六つ角店 試食販売
- 21(金) らんぷかん 料理講習会
- 26(水) 農産物直売所「ぶどう畑」
試食販売と料理講習会



家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1

〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228
 ❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00～17:00にお願い致します
 公式サイト <http://www.spice1.info/>
 通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

