



テーマ

「離乳食の味付け」

小名木川保育園 栄養士 近野

2021年9月

味覚について

味覚は『甘味』『酸味』『塩味』『苦味』『旨味』の5つの基本味からなります。

味覚を感知するのは味蕾（みらい）で、新生児は味に対する反応が強く、味蕾の数は成人の1.4倍あります。ということは、子どもは成人より味に対してとっても敏感！

母乳は濃い味ではないので、低年齢時期から濃い味を覚えてしまうと奥深い味覚の発達を妨げてしまう可能性があります。子どもだけではなく、大人も生活習慣病の予防のため、薄味でおいしく食べられる工夫をしていきましょう。



味付けなしからスタート

☆5～6ヶ月は味付けをしません

腎臓は、生後6カ月で大人の半分の機能しか働かないため多すぎる塩分は腎臓に負担をかけてしまいます。

7～8か月で調味をする場合には、塩・醤油・味噌などの調味料をほんのひとつまみ以内にして、1歳を過ぎても大人の食事を2～3倍薄めましょう。

☆だしや野菜のうま味を活用しましょう

調味料を使わずに美味しく作ることもできます。

5～6ヶ月

昆布、野菜、干し椎茸等、植物性のだしが使えます。



7～12ヶ月

かつお節、お肉、煮干し等タンパク質のだしが使えます。



※エビやカニのエキスは、アレルギーの危険がある為、1歳を過ぎるまでは控えましょう。

基本は素材の味

離乳食には素材そのものの味に慣れ親しむという目的もあります。そのため様々な素材の味に触れ、味の種類を増やしてみるのも良いですね。9～11か月頃の後期食では、完了食に向けた練習として、ごく少量の味付けをして、調味料の味を少し知っておくと段階的に完了食へ移行することが出来ます。

※はちみつには赤ちゃんが処理できない菌が含まれている為、1歳未満の乳児には与えてはいけません



好きな味を増やそう！

食べ物の嗜好が固まっていない子どもは環境や雰囲気では好きな味が増えていきます。味の記憶を増やすのには楽しい体験がとても大切になります。

声かけをしながら、ごはんの時間は楽しい時間を過ごしてください。その時に食べられないものがあったとしても、楽しい記憶が味覚を養う効果を発揮し、好きな味を増やしていくことに繋がってきます。