

次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれでしょうか。

気にしてみよう!

① 熱いもの

② 常温のもの

③ 冷たいもの

料理の味の感じ方は温度によって違いがあります。調理中、味見をした時は丁度よい塩加減でも、冷めたら塩辛かった、などの経験はありませんか？これは、塩味は冷たい方が強く感じられ、熱いものは逆に薄味に感じられるからです。

なので、もっとも薄味に感じられるのは…

① 熱いもの となります。

調理をする際、食べるときの温度を想定し味付けをすると丁度良い味付けができ、余分な塩を使わずに調理することが出来ます。

★塩を効果的に使うために覚えておきたいポイント

「少々」

親指と人差し指で軽くつまんだ量
(0.6 ~ 0.8g)

「ひとつまみ」

親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量
(1.2 ~ 1.5g)

少々



ひとつまみ

少々とひとつまみの差は0.6g程で少なく感じますが、幼児1日の食塩摂取の目標量は3.5g、乳児は3.0gに設定されています。少しくらいと思わず小さなところから薄味調理を心がけていきましょう。

ビタミンで冬を元気に過ごしましょう！

体の調子を整え、抵抗力を高めるビタミンA・C・E、そして寒い季節に不足しがちなビタミンDは、特に意識して摂りたい栄養素です。これらは、冬に美味しい食べ物に多く含まれています。

ビタミン A (カロテン)



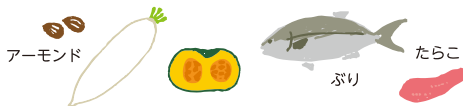
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬野菜やかんきつ類、たら、レバー、玉子(卵黄)などに多く含まれています。

ビタミン C



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。野菜や果物、いも類などに多く含まれています。

ビタミン E



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぐ働きがあります。

ビタミン D



丈夫な骨作りに役立ちます。日照時間が短い冬は、食べ物から意識して摂ることが大切です

お豆のスーパーパワー

豆は、含まれる栄養素で大きく2つに分けられます。その他にも、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。

エネルギーの源に!

でんぷんグループ

(糖質 50% 以上含む)



あずき



もやし



緑豆

大豆など



大豆

高タンパクグループ

(タンパク質 25% 以上含む)



落花生

他にも…
栄養たっぷり!

カルシウム

骨や歯を作るのに必要な栄養素です。骨量が増える成長期には、十分な摂取が必要です。

食物繊維

豆には、腸の動きを活発にし排便を促す不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

ポリフェノール

抗酸化作用のあるポリフェノールは、抗アレルギー作用や免疫力を高める効果があります。

ビタミン

糖質をエネルギーに変えるビタミン B1、脂質の代謝に必要なビタミン B2 など、ビタミン類を豊富に含みます。

畑の肉!
良質な
タンパク質!