



少しずつ秋の気配を感じてきますが、まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活を心がけて毎日を元気に過ごしましょう♪

幼少期の味覚の形成は、将来の生活習慣病に影響!?

味覚は3歳までに育つと言われていて、乳幼児期は味覚の形成にとっても大事な時期です。子どもの頃に、濃い味に慣れてしまうと、大人になってもうす味や、食材そのものの味、だしの旨みなど繊細な味がわからなく満足できなくなってしまうます。子どもの頃の味覚や食習慣は大人になっても継承されますので、肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまうことにもつながります。大人も、濃い味は生活習慣病のリスクを高めてしまうので、ご家庭での食事を少し見直して家族みんなで自然と健康になれるような食生活にしていけると良いですね♪

離乳中期ではだし・素材の味のみ、後期以降は、ほんの少量の調味料の使用としましょう。

【味の濃いもの】



- ・スナック菓子・甘いお菓子
 - ・ファストフード
 - ・インスタント食品などは控えて。
- 離乳期ではまだ食べさせないように

食塩相当量(目標量)/1日

- *15歳以上 男性：7.5g未満、12歳以上 女性：6.5g未満
- *1~2歳：3.0g未満
- *3~5歳：3.5g未満
- *6~7歳：4.5g未満
- *8~9歳：5.0g未満

※5歳までは、大人の半分以下の塩分を目安にしましょう

【家庭での食事の工夫】

- *だしをきかせる
旨みを使うことで、調味料が少なくてもしっかりと味を感じることができます。
- *新鮮な食材を使う
- *温かい料理は温かく・冷たい料理は冷たく
- *一緒に料理に関わる
美味しさを感じるのには五感も必要です。食材を選んだり、お手伝いをしてもらったりすることでうす味にしても満足感が得られるのです♪



～今月のレシピ～

お月見 かぼちゃもち



今年は9/29が
十五夜です!

【材料（大人2人・幼児1人分）】

- かぼちゃ 150g
- 片栗粉 大さじ2
- 牛乳 大さじ1（調整ください）
- 砂糖 小さじ1
- *しょうゆ 大さじ1
- *水 大さじ1
- *砂糖 大さじ1
- サラダ油 少々

幼児1人分

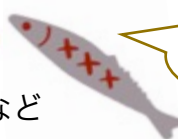
エネルギー：84 kcal/たんぱく質：1.4 g

【つくりかた】

- ①かぼちゃは、種とわたを取ります。皮をむいて小さく切ります。
- ②耐熱容器にかぼちゃを入れて、ラップをしてレンジで4～5分加熱します（500W目安）
- ③やわらかくなったら、フォークなどでかぼちゃをつぶして、○の材料を加えてよく混ぜます。
- ④平たい丸の形に整えます。
- ⑤フライパンに油をしいて、弱火～中火で両面を焼きます。
- ⑥たれは*を鍋で軽く煮詰めます。
- ⑦焼けたかぼちゃもちにたれをかけて完成です♪

9月が旬の食べ物

なす、きのこ、さけ、さんま など



旬のものは、栄養価も高く一番おいしい時期でもあります。また、安く購入できるのも嬉しいですね♪