



寒さが本格的になり、インフルエンザや嘔吐・下痢も流行る時期です。普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！



五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にも結びつく良い手法です。五味とは、酸味、塩味、うま味、苦味、甘味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事になります。子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。



五味と栄養素の関係・役割



酸味 (ビタミン C)

疲労の回復に役立ち、
食欲を増進させる。



塩味 (ミネラル)

体内の均衡を保ち筋肉の働きを助ける。



うま味(タンパク質)

食欲を増進させ、
成長を促す。



苦味（食物纖維）

解毒作用があり消化を助ける。

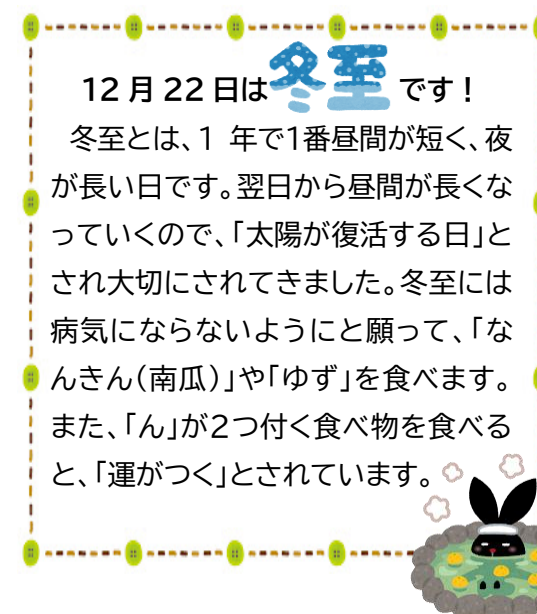


甘味 (炭水化物)

エネルギー源となり、
心を落ち着かせる。



五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しむようになります。



旬の食材を食べましょう

冬野菜にはビタミン C や抗酸化成分が豊富に含まれています。特に大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリーなどは免疫力を高め、ウイルスの侵入を防いだり、鼻や喉の粘膜を守ったりする効果が期待できます。さらに冬野菜は糖度が高いことも特徴です。植物が寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄えるため、食べたときに甘くておいしいと感じられます。