

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol.29 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

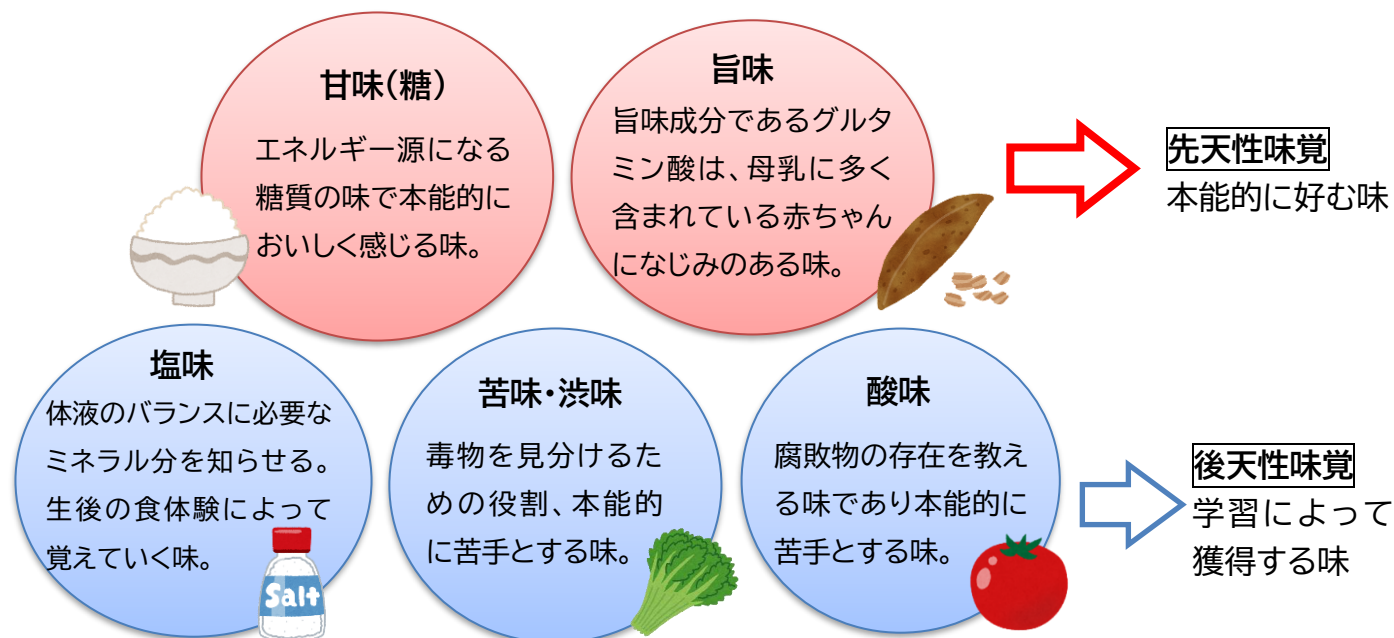
この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

野菜を食べよう

味覚の育ち

味覚には、①甘味 ②旨味 ③酸味 ④塩味 ⑤辛味 ⑥苦味 ⑦渋味 などの種類があり、おいしいと感じる感覚は人それぞれです。初めて食べる味になんだか渋い顔をする赤ちゃんがいたり、子どもの頃は、苦手だった味が大人になって食べられるようになったりと味覚は経験を繰り返すことで身についていく感覚です。生後5～6カ月頃から始まる離乳食で、味覚の獲得がはじまり、個人差はありますが、10歳頃には完成すると言われています。

甘味や旨味は、先天性味覚と言い、自然と好む味覚となっていますが、その他の味覚については、後天性味覚といって、食体験によって身に付いていく味覚です。



後天性味覚である苦味や渋味、酸味については、人間が本能的に苦手とする味です。野菜独特の苦味や渋味、酸味は、「野菜を食べる」という経験を繰り返すことで、好む味にしていく必要があります。苦手な野菜も繰り返し食べてみる、食卓に出してみることで経験の積み重ねになります。また、おいしさは、味付けだけではなく、食感・舌触り・温度・におい・見た目・食べる環境などの要素も含めて構成されています。いろいろな食材の体験を繰り返し、豊かな味覚をつくっていきましょう。

離乳食の役割

赤ちゃんは、体が大きくなり、動きも活発になってくると、母乳・ミルクのみのエネルギーや栄養だけでは、足りなくなってきました。胃の大きさは 1 歳まで 200ml のままで、効率よく栄養が摂れる固形物を食べることが必要となります。母乳・ミルクを飲んでいて赤ちゃんが急に食べ物を食べることはできません。離乳食を食べながら食べ物を噛んだり飲み込んだりする練習をしていきます。また、赤ちゃんの消化吸収する力に合わせて離乳食の形態を変え、少しずつ体験していくことでさらに消化酵素が出るようになっていきます。

離乳食開始の目安サイン

- ☒ 支えればおすわりができる
- ☒ よだれが出る
- ☒ 食べ物に興味を示す
- ☒ 口をモグモグ動かす



離乳食相談で多い Q&A

Q1. 離乳食を丸飲みしている

A. ちゃんとモグモグが出来ていない可能性があります。お子さんの口に離乳食を入れるペースが早いと、モグモグが追いつかず、丸飲みしてしまいます。また、離乳食の具材が固すぎても、柔らかすぎても、小さすぎても、丸飲みの原因になります。食事のペースや固さ・大きさをお子さんの月齢やお口の発達に合わせ、一口量を加減してみましょう。大人が向かいに座って見本を見せたり、「モグモグしようね〜」などと声を掛けたりしながら、少しずつモグモグの練習をしていきましょう。

Q2. 遊び食べをしている

A. お腹が空いていれば、食事に集中しやすくなります。最後の授乳・ミルクの時間から間隔をあけて離乳食をあげましょう。また、食事の際にはテレビを消したり、見える範囲におもちゃを置かないようにし、「これから食事の時間」という雰囲気を作ってあげましょう。

「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶を大切に、食事の時間は 30 分程度を目安に切り上げましょう。また、お子さん 1 人で食事をするよりは、可能であれば家族で食卓を囲めると良いですね。

Q3. 味付けはいつから？

A. 離乳食後期(生後 9~11 ヶ月)頃から少量の味付けができるようになります。基本は薄味で。必ずしも、味付けをしなければならないわけではないので、お子さんが味付けなしで食べてくれる場合は無理に味付けをしなくて大丈夫です。

Q4. コップ飲みはいつから？

A. 離乳食初期の頃はスプーンでのすすり飲みから。

この場合は麦茶や白湯でも、茹でた野菜と一緒に入っているスープでも良いです。そして生後 6、7 ヶ月頃から少しずつコップ飲みの練習をしましょう。

コップ飲みをすることによって舌の位置を正しくし、口回りの筋肉を鍛えてくれます。



賛同団体のおすすめ旬の野菜レシピ♪

ソイミートのじゃが豆乳ソース



玄米ご飯



ソイミート



玄米ご飯



グルテンフリーパスタ



グルテンフリーのパスタ



豆の香りがして、美味!

(材料2人分)

ソイミート	30グラム
ジャガイモ	2個
玉ねぎ	1/2個
豆乳	100cc
水	100cc
ニンニク	1個
生姜	1/2かけ
ハーブソルト	少々
コンソメ	1個
白だし	大3

(作り方)

- ①ソイミートをたっぷりのお湯でゆがく。
- ②じゃがいもをゆがく。
- ③茹であがりのお芋をざっくりとつぶす。
- ④玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑤鍋に、米油を入れ、ニンニク・生姜・玉ねぎを炒る。
- ⑥ソイミートも炒め、次につぶしたじゃがいもも入れて炒る。
- ⑦水、コンソメを入れ煮込む。煮たったら、豆乳をいれる。
- ⑧ハーブソルト、白だしで味を整える。
- ⑨仕上げの時に、しめじ、ほうれん草、芋、グリーンピースなど加える。

HOMEMADECAFE翼

(ベジライフ賛同団体 No152)

お野菜がメインのメニュー構成でヴィーガンを目標としています。グルテンフリーのパスタ、玄米ご飯を使用しています。スイーツもバター、白砂糖は使わず、米粉と米油を使っています。

翼のスローガンは「お野菜で健康と幸せを！」

〒895-0072 薩摩川内市中郷1丁目7-9

TEL:0996-23-6900

営業時間:10時~18時 定休日:毎土曜日

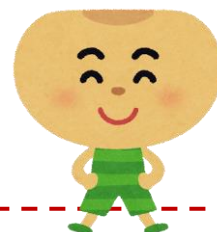
大豆ミート(ソイミート)って??

ソイミート(ソイ=大豆、ミート=肉)は、大豆のたんぱく質を抽出して繊維状にしたたんぱく質をお肉のように成形、乾燥させて作られた食品のことです。

お肉には含まれていない食物繊維がたっぷり入っているのが特徴です。ソイミートは、お腹の中で膨らみ、時間をかけて消化するため、食べすぎや間食を防ぐ効果もあります。また、一緒に食べた物の脂肪の吸収を防ぎ、排出を促すことで便秘の予防や解消にもつながり、腸内環境を整えてくれます。焼く、揚げる、炒める、煮るなどお肉と同じように調理でき、からあげや、そば、ハンバーグなどメニューも豊富です。

※グルテンフリー:小麦に含まれる「グルテン」を除去した食事法

※ヴィーガン:完全菜食主義者



11月8日は「いい野菜の日」でした！！

11月8日は、語呂合わせて「いい野菜の日」です。

薩摩川内市は平成28年に「市民一人ひとりが野菜1日350g以上を目標に野菜を摂取し、みんなで健康づくりを進めていこう」という「薩摩川内市350（さんごーまる）ベジライフ宣言」を行い、関係機関・団体の協力のもと、ベジライフ運動を行ってきました。

8月31日の「野菜の日」では、賛同団体や関係機関・団体で野菜摂取推進の取り組みを行いました。野菜は、夏だけでなく年間を通して食べてほしいという理由から、11月8日を語呂合わせて「いい野菜の日」としています。

11月8日の「いい野菜の日」では、周知広報活動を中心に、市のホームページやInstagram、FMラジオ等で、野菜と健康に関する情報発信を行いました。その様子を紹介します。



川内保健センターの入口



川内保健センターの朝礼で「手軽な野菜のとり方」について勉強しました。



川内卸売市場で、小学生に「野菜とうんちの関係」についてお話をしました！

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中！



毎日 350g の野菜を食べよう！
薩摩川内市350ベジライフ宣言

さんごーまる

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は、右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数154団体（R5年12月現在）

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

《問い合わせ先》 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

こちらからチェック！

