



花粉の時期こそ風味を意識!!

子どもの頃、嫌いなおかずが出た時、鼻をつまんでぐっと目を閉じ「ぐくん」とまろのみした経験はありませんか?実はこの行動、理にかなって、「味」は舌だけでなく、目や耳、鼻や触感、感覚を使って脳で複雑に作られます。そのため、舌以外の情報を遮断することで、感じにくくなったり分からなくなったりしてしまいます。

苦手な味の克服には有効ですが、素材の旨みを感じ、豊かな味わいを楽しむには、花粉症の多発するこの時期、涙目や鼻づまりでお困りの方こそ、味覚の変化や味付けに気を付けたいものです。

おいしく食べる秘訣は口と鼻にあり!

味の基本(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)は舌の表面にある味蕾(みらい)で感知しますが、風味は、口の中から鼻を抜けて嗅覚が刺激されてつくられます。つまり、おいしく食べる秘訣に口と鼻の手入れが挙げられます。

まず口は、菌みがきやむし歯予防、うがいで清潔に保ち、乾燥を防ぐことで味覚の感じにくさを押さえることができます。特に唾液の分泌を促すことで、食べ物全体を舌の上にまとわりつかせ、味を感じやすく

なりますので、毎日の口や義歯の手入れと、ゆっくりよく噛んで食べる習慣で唾液の分泌を促しましょう。

しかし鼻は、自分ではどうしようもないことも多いため、アレルギーや蓄膿症などの基礎疾患がある方は放置せず定期的な治療をおススメします。また、加齢で気づかないうちに臭いを感じにくくなっていることもあります。しょう油やコーヒ、にんにくなど臭いの強いものをかいで、嗅覚をチェックするとともに、改めて豊かな風味を意識して食べることを楽しんでみませんか?

●ちよび塩クイズ

これからの時期、生野菜をサラダとして食べる機会も増えてくるのではないでしょうか?食塩が多く含まれる順に並べてください。(大きじ1杯分)

- ① マヨネーズ(全卵型)
- ② 和風ごまノンオイルドレッシング
- ③ シーザーサラダドレッシング
- ④ ごまドレッシング

(答えは15ページに掲載)

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504

| | | | |
|---|---|---|---|
| ち | よ | び | 塩 |
| 春 | レ | シ | ピ |

今回は町内の学校給食センターの栄養士さんにご協力いただき、学校給食で提供されている人気メニューを紹介します。レモン果汁でさっぱりと、これから暑くなる季節にも食べやすいメニューです。ぜひ作ってみてください。

「鶏肉のレモン風味」



【1人分の栄養素量】
 エネルギー 204kcal、たんぱく質 16.4g、
 脂質 12.0g、食物繊維 0.1g、食塩相当量 0.8g

| 材料 | 2人分 |
|-------|--------|
| 鶏むね肉 | 150g |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| 薄力粉 | 大きじ1 |
| 片栗粉 | 大きじ1/2 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 酒 | 大きじ1/2 |
| 砂糖 | 大きじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 大きじ1 |
| レモン果汁 | 大きじ1/2 |

【作り方】

- ① 鶏肉は1口大にそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、Aを合わせたものを薄くまぶす。
- ② 約170℃に熱した揚げ油で①を揚げる。
- ③ フライパンにBを入れて煮立て、②を入れて絡める。