

「だし」の秘密

11月24日は和食の日です。和食の基本の味である「だし」は、料理のおいしさや奥深さを出す鍵となっています。「だし」について知ると、普段の料理も違って見えてくるかもしれません。

●「だし」のおいしさの基「うま味」とは

うま味は日本で発見

味には、もともと甘味、塩味、苦味、酸味と基本の味がありました。しかし、日本の研究者が、和食にはそれらでは説明のつかない味があることに気づき、研究をした結果、こんぶに含まれるグルタミン酸という成分の味であることを発見しました。そしてこの味を「うま味」と名付けました。それ以降、「うま味」は甘味、塩味、苦味、酸味に続き、基本の五味として世界中で広く認められるようになりました。

●さまざまな食品に含まれる「うま味」成分

グルタミン酸

こんぶ、玉ねぎ、トマト、しょうゆなど



イノシン酸

かつお節、鶏肉、牛肉、豚肉など



グアニル酸

干しいたけなど



これらのうま味成分を組み合わせると、さらに「うま味」が倍増する「うま味の相乗効果」が起こります。

グルタミン酸

こんぶ



イノシン酸

かつお節



うま味が
7~8倍に!



和食でよく用いられる「こんぶ」と「かつお節」両方を用いた合わせだしは、強いうま味を引き出しています。相乗効果は、洋食では野菜と鶏、牛肉のブイヨン、中華料理ではネギと鶏肉の湯（タン）にも当てはまります。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください!**管理栄養士**がお伺いします。

対象:離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金:**無料(30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金:**無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック