

PLA企画 オンライン de “味覚を育む” 離乳食講座

この度はご参加いただき誠にありがとうございます。当日お目にかかるのを楽しみにしております♪

◆ 開催日時：2022年7月14日（木） 11：00～12：00

◆ 当日スケジュール

- 11：00～ 開会
- 11：10～ ミニ講座&質問タイム
- 11：30～ だしの取り方実演・試飲
※講師の実演後、皆さんに挑戦いただきます。
- 11：45～ だしの活用術・イチオシ商品紹介
- 12：00 終了

※当日、開始時間までに以下の下準備をお願いします。
※視聴のみでご参加の方は、必要に応じてご用意ください。

- ・コーヒードリッパー ・フィルター
- ・かつおぶしパック（1袋：3g） ・お湯（約200cc）
- ・軽量カップ ・試飲用コップ

※当日のだし取りは、無理せずご参加ください。

※コーヒードリッパーが無い方は、茶こし等で代用いただけます。



本日の講師
（PLA：組合員講師）

おかむら よしこ
岡村 佳子 さん

PLAとは、組合員に“組合員の視点”で伝える活動をするため、養成講座を受講し資格を取得した組合員講師です。

11才・5才の女の子のママで、離乳食づくりも2度経験!“だし”のパワーを離乳食づくり真っ只中のママ・パパに伝えたい!と奮闘中。

岡村さんの体験談を交えたお話にもご注目くださいね!

◆下記、【ミーティングID・パスコード】よりご参加ください。

【参加URL】<https://us02web.zoom.us/j/82053326446>

【ミーティングID】820 5332 6446

【パスコード】709145

【お名前】ニックネームで入室ください。

※パソコンやタブレットでの参加をおススメします!



コーヒードリッパーを
使っただし取りイメージ

講師より参加のママ・パパへ♡

毎日の子育て、お疲れさまです。

今日は、お子さんと一緒に参加!という方がほとんどだと思います。どうか、お子さん中心でご参加ください。

手が離せない時等は、耳だけこちらへ傾けてご参加くださいね。

◆ 注意事項

※広報用に当日の様子を撮影・録画し、編集の上、パルシステム東京HPやYouTube等で公開させて頂く場合があります。不都合な方は当日チャットにて事務局までご連絡下さい。

なお、参加者による配信画面の写真撮影、動画撮影、録画行為は禁止といたします。

※当日やむを得ず参加できなくなった場合や、遅れての参加となる場合は、お早めにご連絡ください。

※企画中は、ミュート設定をお願いします。こちらからの声かけ後、ミュートを外し発言ください。

※通信障害が発生した場合は、再度アクセスをお願いいたします。



オンライン de

「“味覚を育む” 離乳食講座」



野菜と「だし」を中心に、

子どもの食育を楽しく学びます。

2022年7月14日（木）

パルシシステムの「産直」とは？

産直四原則 … 産地との約束

- ① 生産者、産地が明らかである。
- ② 栽培方法や出荷基準が明らかで栽培の履歴がわかる。
- ③ 環境保全型・資源循環型農業をめざしている。
→ 産直3原則の生協が多い中、パルシシステムならではの取組み
- ④ 産地の生産者や組合員相互との交流ができる。

※ 産直協定書の締結

「結果、産直」ではなく、**事前に**産地・生産者とパルシシステムが産直を行う意思を確認。

野菜で味覚を育む

旬の野菜をたっぷりと。素材を選んで、調理はシンプルに。



「コア・フード」

／ オーガニック派におすすめ！ ／

有機 JAS 認証(化学合成農薬、化学肥料を使わない※)を取得した農産物で、パルシステムのトップブランド。

※有機 JAS 認証の使用可能資材を除く

※米はそれに準ずると判断されたものを含む。移行期間「2020 年産」まで



「エコ・チャレンジ」

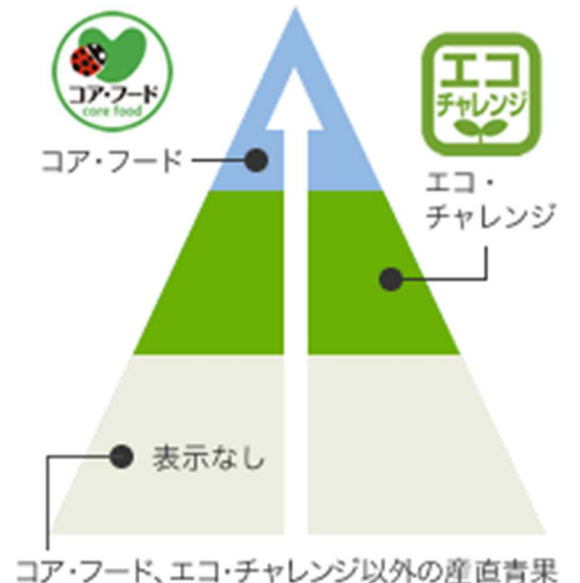
／ “特別栽培”より厳しい基準 ／

化学合成農薬、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の 1/2 に削減。

さらに、パルシステムの「削減目標農薬」の不使用を原則とする。

青果は、除草剤、土壌くん蒸剤不使用。

産直青果の約50%が「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」



離乳食こそ「だし」

「だし」

- 世界中にあるもの…例：西洋のスープ、中国の湯（タン）、日本のだし

必要なの？

- お湯にお味噌を溶いただけの味噌汁…あまりおいしいと感じない
- 鍋に水としじみを入れて火にかけ、しじみが開いたら、味噌を溶く・・・おいしい！
→ しじみから「うまみ」が出て、水がだしに変わった

「だし」 = 水に素材のうまみを移したもの

違いは？

- 外国のだし…長く煮込んで最大限いろんな成分を引き出す＝分厚い味
- 日本のだし…素材の味を活かすことを大切にする。

うまみ以外の余計なものをできるだけ取り除く。

世界で一番、短時間でとる。

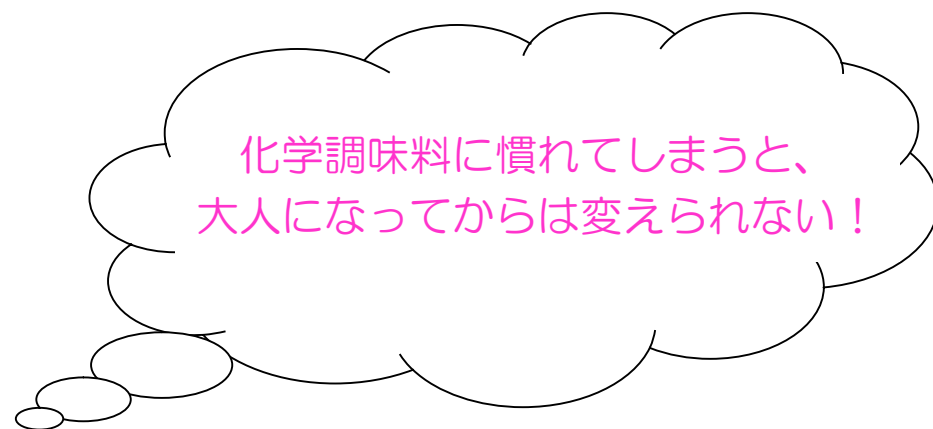
だし=「うまみ」+「風味」

「うまみ」

- 新生児でもわかる先天的なもの
- グルタミン酸、イノシン酸などの味成分

「風味」

- 口の中に含んだときに、口から鼻でふわっと感じるにおい
- においの記憶は後天的なもの
- 味を覚える子どもの頃から教えないと、生臭さを感じて日本のだしが飲めなくなってしまう



「だし」 ≧ 油の味（脂）・甘味（砂糖・糖）

「脂」と「糖」=動物が無条件に美味しいと感じる味。

- 「脂」=カロリーが非常に高い栄養素で、動物が生きていく上で大切な食べ物。
- 「糖」=主要なエネルギー源で、脳の働きに必要な大事な栄養素。

※ただし、過剰摂取には気をつけたい。

・だしは、エネルギー源であるでんぷんとセットになったとき、脂を食べたときと同等の快感を脳に与える。

→ 日本人の昔ながらの食スタイル「**ごはんのみそ汁**」なら、過剰な油脂や糖に頼らなくても満足でき、カロリーのとり過ぎを防ぐことができる。



油の味
甘味



高カロリーに
なりやすい



「和のだし」
の味



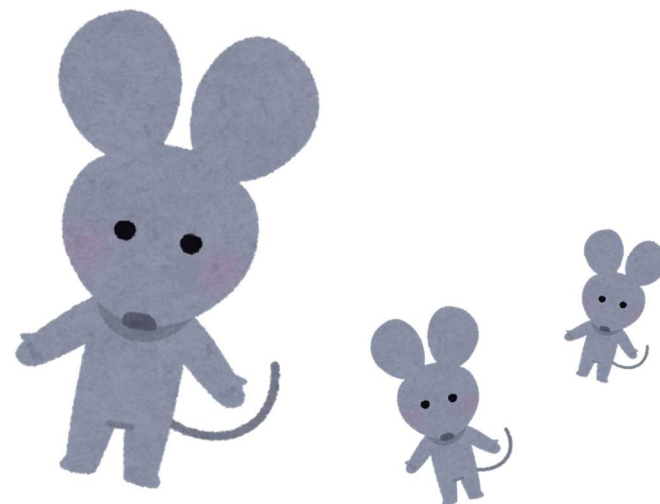
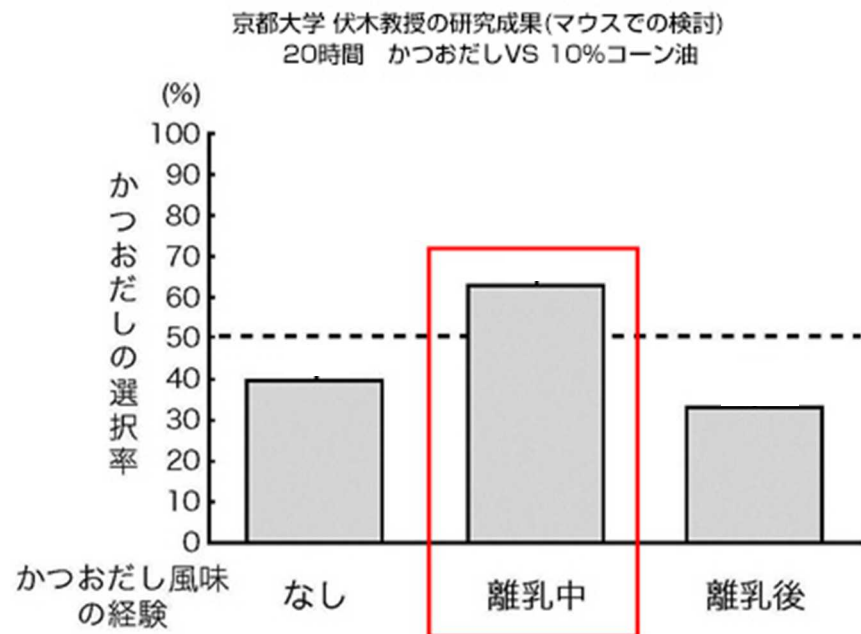
低カロリーでも
おいしく食べられる



下記のグラフは、京都大学の伏木教授が行ったマウス実験で、本能的に好む「油の味」と、経験が必要な「だしの味」の2瓶選択実験を行ったものです^(*1)。

離乳期に「だしの風味」の経験のないマウス、離乳後に「だしの風味」を経験したマウスは、本能通り「油の味」を好みました。一方で、離乳期に「だしの風味」を経験したマウスは、逆に「だしの味」を好みました。

この結果、「だしの味」にも油と同じように執着性があることがわかり、ヒトの味覚形成においても離乳期において、「だし」を利かせた食事経験を持つと将来のだしに対する嗜好性が高まるとの理論が構築されています。



(*1) 本実験は、かつおだしと10%コーン油のどちらを選択するかの実験となります。

出典：川崎寛也、山田章津子、伏木亨

「かつおだし」風味の食餌の初期経験が後の嗜好性に及ぼす影響

日本調理科学会誌 36

「だし」の味のわかる味覚 = 一生の宝物

- 離乳期、幼児期は、味覚を作るのにとっても大事な時期。
- とくに赤ちゃん時代にインパクトの強い味に出合ってしまうと…
その後、ごはんや「だし」をおいしいと感じられる味覚は育ちにくい。
- 油っこいものや甘いものは、成長するにしたがってどうしても食生活に入り込んでくる。
でも、幼いころに「だし」の体験があれば、味覚の基本がゆらぐことはない。
- 赤ちゃんはもともと生き物としての本能から、ごはん（重湯、おかゆ）のようなエネルギー源を、自分にとって必要なものだと知っている。
これに時期を見て「だし」を加えた「**ごはん**と**だし**」を離乳食の基本に据えてみてください。これからの健やかな成長を支える、心強い見方になると思います。

「だし・スープ」のきほん

昆布だし

5、6カ月頃は植物性の昆布で。

※水1リットルに対し昆布20cm(約20g)がめやす

- ①昆布の表面をかたく絞ったふきんでふき、水につける。
- ②そのまま冷蔵庫でひと晩おき、うまみをじっくりと引き出し、昆布を取り出す。



かつおだし

7、8カ月以降は動物性のかつお節も。

※水1リットルに対しかつお節30gがめやす

- ①鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、弱火でアクを取りながら煮出す。
- ②再び煮立つ直前に火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。



○ 煮干しだし

7、8カ月以降は動物性の煮干しだしも。

※水1リットルに対し煮干し25g(約7～10尾)がめやす

①煮干しは頭をちぎり、背からふたつに裂いてはらわたを取り除く

(頭とはらわたをとることで、苦味やえぐみがなくおいしいだしに)。



②鍋に1の煮干しと水を入れ、30分ほどおいてから火にかけて、煮立ったら中火にして

アクを取りながら5～10分煮出し、煮干しを取り出す。

(煮出さずに、水に煮干しを入れて半日ほど置くだけでも)。



野菜スープ

5、6カ月頃から使える!素材を煮たり、のぼしたりするのに便利。

※野菜…2～3種類(70～80g)、水…2カップ

①キャベツや人参などくせのない野菜を小さく切り、水といっしょに

鍋に入れ、15～20分煮る。



②野菜がやわらかくなったら、ざるでこす。

ざるに残った野菜は、裏ごししたり、きざんだりすると離乳食に使える。



離乳食が
手軽に作れる！

ママ・パパがうれしい



- 1 原材料は
国産・産直の
ものを優先
- 2 化学調味料は
不使用
- 3 添加物にも
できるかぎり頼りません

安心して
こだわって。

赤ちゃんのために



便利で美味しい！

5、6か月
頃から

産直うらごしシリーズ





やっぱり人気！
「産直うらごしコーン」



安心
ポイント

産地や栽培方法が
明らかなJAさらべつの
とうもろこしだけ

yumyum
ex. 01
産直うらごしコーン



調理例
コーンポタージュ

取っただしと合わせれば、
「うらごしコーンがゆ」の完成です！



新鮮
ポイント

収穫後24時間以内に
加工しておいしさを
閉じ込めて

手軽
ポイント

裏ごしして
冷凍キューブに！



「うらごしコーンがゆ」の
レシピはこちら→





カットが大変なかぼちゃ…
これは
ママも子どもも大喜びね!

「かぼちゃごはん」の
レシピはこちら→

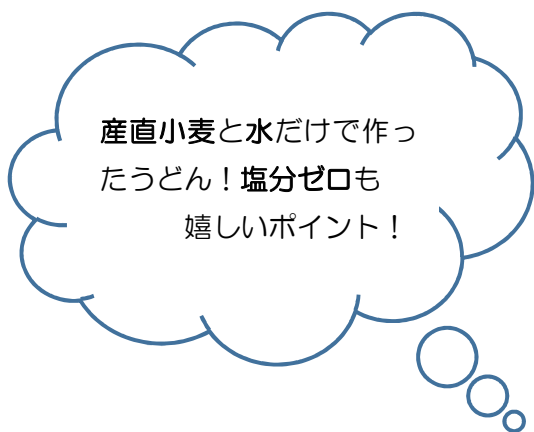


「豆腐とかぼちゃのみそ汁」の
レシピはこちら↓



講師の岡村さんも、
離乳食期はよく使って
いたそう…





産直小麦と水だけで作ったうどん！塩分ゼロも嬉しいポイント！

「とろーりうどん」のレシピはこちら



他にも月齢ごとのレシピを紹介しています！離乳食レシピは、すべて管理栄養士が監修しています！

月齢ごとのレシピ検索はこちら☞





そのまま手づかみ食べがしやすい
サイズが嬉しい！子どもと一緒にマ
マのおやつでも♡

「スティック大学いも」の
レシピはこちら



SKY-FOOD 4g×8袋入り 顆粒

和風だし

食塩無添加

名称	かつおだしの素	栄養成分表示 1袋(4g)あたり
原材料名	かつお節粉末(国内製造)、甜菜糖、 酵母エキス粉末、昆布粉末、梅干粉末	熱量 15kcal
内容量	32g(4g×8袋)	蛋白質 2.4g
賞味期限	種外下部に記載	脂質 0.1g
保存方法	高温多湿、直射日光を避け常温で保存	炭水化物 1.1g
販売者	株式会社スカイ・フード 大阪市西淀川区野里 1-10-8 TEL.06-6473-7900	食塩相当量 0.1g

加工者 株式会社ナルミヤ 厚木工場 神奈川県愛甲郡愛川町中津字板台 4018

離乳食作りに食塩無添加は嬉しい！
気になる方は、yumyum をチェック
してみてくださいね！

とった“だし”は、製氷機で凍らせるべし！

だしなどの液体



製氷器などで凍らせる。

だしなどの液体は、凍ると膨張するので、製氷器の8分目まで入れ、冷凍する。凍ったら取り出して冷凍保存袋に。

離乳食づくり、子育てで悩んだら👉アクセス

パルシシステム子育て 123



きっと、解決策が見つかるはずです！

離乳食レシピやQ&Aなど、管理栄養士・専門家と一緒に

パルシシステムは毎日の子育てを応援しています！





【離乳食のお助け食材一覧】



		 <p>枯節ならではの、まろやかな味と香りのよさ。削りたての風味をパック。便利な小分けタイプ。</p>				 <p>手ごろな価格で、気軽にたっぷり使えるかつお節（荒節）。和食の基本！風味豊かな“かつおだし”がとれます。</p>	
商品名	かつおぶしパック 3g×8g		商品名	だしパック 8g×20			
値段	228円(246円税込)		値段	378円(408円税込)			
企画回	コトコト	8月2回 9月1回	企画回	コトコト	7月4回 8月1回		
	kinari	8月2回 9月1回		kinari	7月4回 8月1回		
	yumyum	8月1回 8月5回		yumyum	7月4回 8月2回		
		  <p>家庭では難しい「コーンのうらごし」を実現。産直コーンだけの甘みを凝縮。大人も満足の味わい。</p>				 <p>蒸して甘みを引き出した産直さつまいもを“手づかみ食べ”にぴったりのサイズに。</p>	
商品名	yumyum産直うらごしコーン 15個230g		商品名	yumyum産直さつまいもスティック 250g			
値段	285円(308円税込)		値段	280円(302円税込)			
企画回	yumyum	8月1回 8月2回 8月3回	企画回	yumyum	8月2回 8月3回 8月4回		
		  <p>原材料は小麦粉と水だけ。「手軽さ」と「安心」を備えた離乳食用のうどんです。電子レンジで、離乳食に適したうどんがです。</p>				 <p>国産大豆で作った絹豆腐をダイスカット。パラ凍結で必要な量だけ使えます。</p>	
商品名	yumyum産直小麦のやわらかうどん 6個480g		商品名	国産大豆カット絹とうふ 360g			
値段	288円(311円税込)		値段	198円(214円税込)			
企画回	yumyum	8月2回 8月4回 9月1回	企画回	yumyum	8月1回 8月3回 8月5回		



		<p>国産かぼちゃを小さめにダイスにして処理、月齢に応じて電子レンジ調理して離乳食に使えます。</p>				<p>GMO 不使用</p> <p>食塩無添加の和風だし。水や湯に混ぜて離乳食に。静岡、鹿児島県で製造したかつお節粉末、国産昆布としいたけの粉末を使用。</p>	
商品名	国産かぼちゃの小さめダイスカット 150g	商品名	和風だし食塩無添加 4g×8袋				
値段	298円(322円税込)	値段	380円(410円税込)				
企画回	yummyum 8月2回 9月1回 10月1回	企画回	yummyum 7月3回 8月1回 8月5回				

