

アジアの
皆さんと
一緒に!

おいしいってな～に?
ちょっとの工夫でもっとおいしく

発見!みんなdeまるっと にじいろの食育プログラム

Everyone! Here it is! The Rainbow Shokuiku (Food&nutrition,Education), and Cooking Program



子ども味覚力向上委員会

Committee for the improvement of taste awareness in children



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



health information



3e health creation

Committee for the improvement of taste awareness in children

子ども味覚力向上委員会

「子ども味覚力向上委員会」とは？

What is the Committee for the improvement
of taste awareness in children?

おいしさと健康を科学的に楽しく学び、
味覚力を上げていくことで、
未来の健康と笑顔をつくることを目的とした組織です。

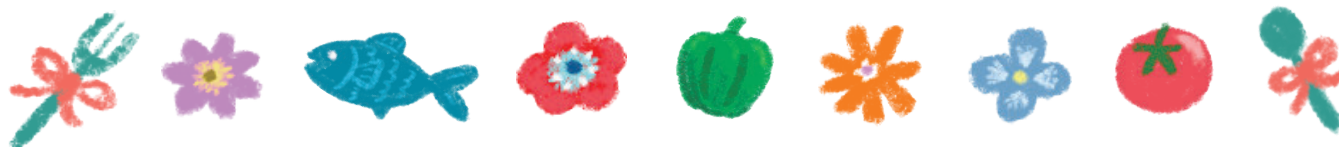
An organization that seeks to foster future health and happiness by
teaching children about delicious foods and health in a scientific and
fun manner and by improving their tastes.





味覚ってなあに？

What is taste?



食べ物を口の中に入れたときに感じる感覚のことを
「味覚 (みかく)」というよ。

味覚は、5つの基本味 (きほんみ) から構成されているよ。

The sensations you feel when you put foods in your mouth are called
"taste." Taste is made up of five Basic tastes.



5つの基本の味は どんなものがあるかな？

What Are the Five Basic Tastes?

5つの基本味ってなあに？

What Are the Five Basic Tastes?



えんみ
塩味



しょっぱい
salty!

さんみ
酸味



すっぱい
sour!

にがみ
苦味



にがい
bitter!

かんみ
甘味



あまい～
sweet!

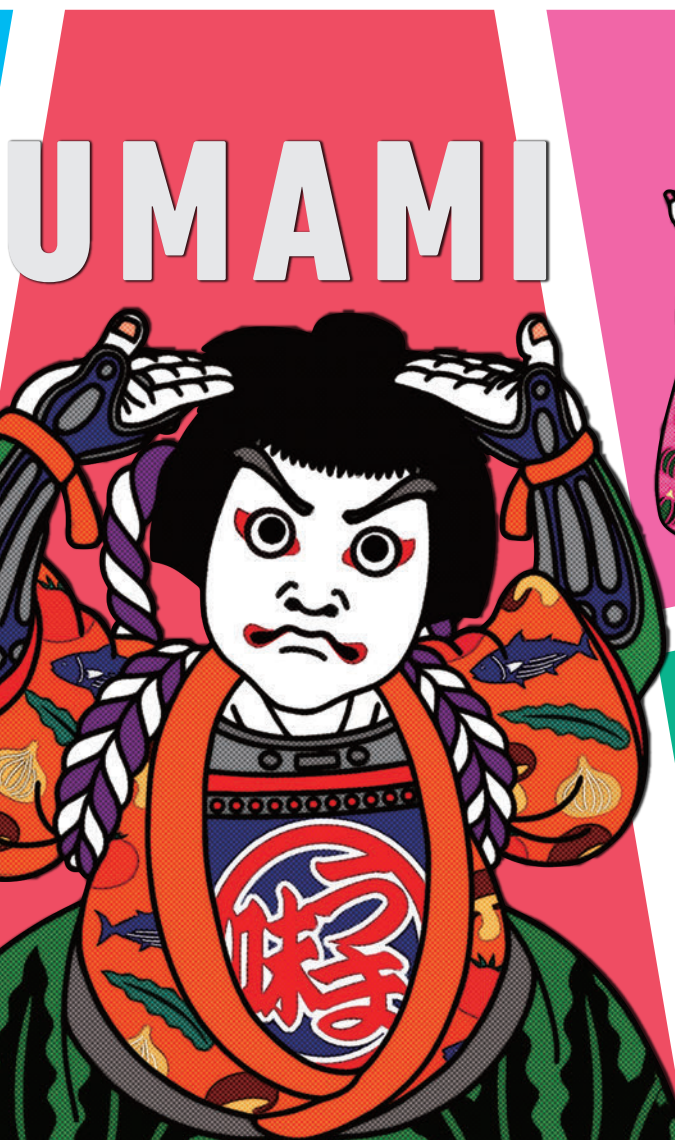
み
うま味



うま～み～
umami!

みんなde5つの基本味ポーズにチャレンジ!

Let's try the 5 basic taste poses together!



5つの基本味の役割

The role of the five basic flavors



kan mi 甘味

あまーい食べ物は、ヒトだけではなく、ハチやアリも大好き。
ケーキ、チョコなど、食べると笑顔や癒し（いやし）を感じるものもあるね。

でも、あまいものを食べすぎると、

病気のリスクが高まるので注意が必要だよ。

ごはんやパン、甘いお菓子などに含まれる甘味（かんみ）。

甘味はその食材の中に、人間に必要なエネルギー源が含まれているよー
というメッセージなんだ。私たちはエネルギーを補給して活動するので、
本能的に甘味を欲するように体ができているんだよ。

It's not just people who love sweet foods. Bees and ants love them too. When we eat things like cakes or chocolate, it soothes us and makes us smile. But you have to be careful. Your risk of illness rises if you eat too many sweets. Sweet taste is contained in things like rice, bread, and sweet treats. It conveys the message that a food item contains the energy supplies people need. We do things by replenishing our energy reserves, so our bodies are built to instinctively desire sweet taste.

5つの基本味の役割

The role of the five basic flavors



sanmi 酸味

とっても暑い時期は、なんだかすっぱいものが欲しくなったりするね。レモンや梅干しを食べた時に「酸っぱい」と感じる酸味の主な成分は、酢酸（さくさん）、リンゴ酸、クエン酸、乳酸（にゅうさん）など。みかんやレモンなどは、おいしさと同時に、見た色でさわやかさをも感じさせてくれるね。酸味（さんみ）は、もともとは腐ったものを食べないようにしたい体のサインとしてヒトに備わっている感覚なんだよ。今は、食欲増進やエネルギー代謝に関わる有機酸（ゆうきさん）を示す味として、好まれるようになったよ。

When it's very hot, you may crave things that are sour for some reason. The main ingredients of the sour taste you experience when you eat a lemon or umeboshi (pickled plum) include acetic acid, malic acid, citric acid, and lactic acid. Fruits like mandarin oranges and lemons give us a refreshing feeling due to their color as well as their delicious flavor. People originally developed the sense of sour taste as a signal to not eat spoiled food. Today, people have grown to like sour tastes which stimulate the appetite and indicate the presence of organic acids connected with

5つの基本味の役割

The role of the five basic flavors

ピーマンはそのまま食べると
ちょっと にがいね

If you eat a raw bell pepper, it's kind of bitter, isn't it.



©慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム / Illustration by katoyuko

nigami
苦味

ピーマンやゴーヤなど苦い（にがい）食べ物は好き？それともキライ？

苦いと感じる感覚（かんかく）は、

大人よりも子どもの方が、敏感（びんかん）なんだよ。

これは毒のあるものを口に入れたとしても、すぐにその苦味を

感じ取って本能的に吐き出すためなんだって。

苦味のおもな成分はカフェイン、リモネイドなど。

苦味は、成長の過程で、安全で味を楽しむ経験を重ねることで

「大人の味」として受け入れられるようになるよ。

Do you like bitter foods, like bell peppers or bitter melon?
Or do you hate them? Kids are more sensitive than adults to the
sensation of bitterness. If you put something poisonous in your mouth,
your body immediately senses the bitterness so you will instinctively
spit it out. Typical examples of bitter ingredients are caffeine and
limonoids.

As people grow older, they come to accept bitterness as an "adult taste"
due to their accumulation of experiences of safely enjoying the taste.

5つの基本味の役割

The role of the five basic flavors



umami

うま味

うま味は、1907年に湯豆腐を食べていた池田博士が、昆布（こんぶ）だしのおいしさの中に新しい味があることを発見したことをきっかけに生まれた第5の基本味（きほんみ）なんだ。

うま味の成分はグルタミン酸、イノシン酸やグアニル酸など。昆布、チーズ、かつお、きのこ、しょうゆ、みそ、トマトなどに多く含まれるよ。

うま味は、タンパク質を摂取したことを体に知らせるシグナルの役割を果たしているよ。うま味を感じると、唾液（だえき）や消化液（しょうかえき）が多く分泌され、タンパク質の消化をスムーズに進めることもできるよ。

Umami is the fifth primary taste. Professor Kikunae Ikeda discovered this new taste in 1907 while eating boiled tofu. It was a delicious ingredient in the kombu (seaweed) broth. The ingredients of umami include glutamic acid, inosinic acid, and guanylic acid. Foods such as kombu, cheese, bonito, mushrooms, soy sauce, miso, and tomatoes are rich in umami. Umami plays the role of telling your body it has ingested protein. When you experience umami, your body secretes lots of saliva and digestive juices, so you can smoothly digest protein.

5つの基本味の役割

The role of the five basic flavors



enmi 塩味

大昔、生命は、地球の海の中で誕生したんだよ。
実は、みんなの血液や体液も海水のようにしょっぱくて（塩味：えんみ）、
海水の成分とほとんど一緒って知っていたかな？

塩味のおもな成分は塩化ナトリウム。

体の調子を整えるために必要なミネラルが含まれていることを
知らせるシグナルの味で、ヒトが本能的に好む味だよ。
塩分の摂りすぎはよくないけれど、不足すると、体の水分バランスが
くずれたり、めまいやふらつき、けいれんなどが起こるよ。

A long time ago, life was born in the seas of the earth. Did you know your blood and bodily fluids have a salty taste like seawater? And almost the same ingredients? The main ingredient of salty taste is sodium chloride. This taste signals that a food or drink contains minerals needed to keep the body in good working condition. It's a taste that human beings instinctively like. It's not good to take in too much salt, but if you don't get enough, the moisture balance in your body will break down, leading to dizziness, shakiness, cramping, and

塩分のとりすぎは、病気の原因!

Too much salt can make you sick!



9-12歳の日本人
1回の食事の塩分量の目標は
2.5gだよ

9-12 years old Japanese
The goal is 2.5 grams of
salt per meal.

ハンバーグ弁当(市販)
Hamburger steak lunch box
(commercially available)

食塩相当量 / 3 - 5 g
Salt equivalent / 3 - 5 g



Too Much Salt



2.5g未満を目標にしよう!
Let's aim for less than 2.5g!



ちょっとした工夫で美味しくつくるコツ

Tips for making delicious food with a little ingenuity

1



新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理

Use fresh ingredients!

2



香辛料・香辛野菜や 果物の酸味を利用する

コショウ・七味・生姜・柑橘類の
酸味を組み合わせる

Use spices, savory vegetables,
and sour fruits.

3



低塩・無塩の 調味料を使う

トマトケチャップ、マヨネーズ、
うま味調味料、ごま油などを上手に使う

Use low-salt
and salt-free seasonings.

4

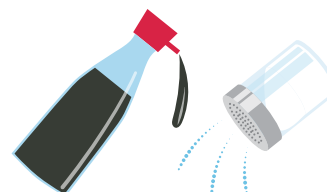


外食や加工食品を 控える

目に見えない食品が
隠れている

Cut back on eating out
and processed foods.

5



むやみに調味料を 使わない

味付けを確かめて使う

Let's not use seasonings
unnecessarily.

減塩でもおいしく食べられる 「にじいろの食育メニュー」を作ろう!

Let's make The "Rainbow Shokuiku (Food & Nutrition Education) Menu"
which tastes good even with less salt!



にじいろの
おさかなチャンプル

Nijiirō Osakana Chanpuru
(Rainbow Colore)



ふあふあ
雲のスープ

Cloud Fluff Soup



発見!
カラフル焼き鳥

Colorful Yakitori
(Colorful Japanese Style Skewered
Chicken and Vegetables)



「にじいろの食育メニュー」は、まるっと!食べても
塩分摂取量が **1.9g** だよ!

The "Rainbow Shokuiku
(Food & Nutrition Education) Menu"
has a salt intake of 1.9g when all the food is eaten!

「にじいろの食育メニュー」
塩分相当量

"Rainbow Shokuiku
(Food and Nutrition Education) Menu"
Salt Equivalen



ENMI



UMAMI



5
これぞ
基本
味

KANMI



SANMI



NIGAMI



THANK YOU!