



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！親子de  
 にじいろクッキング



パパ、ママも  
 一緒に♪

オンライン特別イベント編

主催・監修：慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアムTeamRose(女性の研究チーム)  
 共同企画・協賛：NPOラサーナ／協力：株式会社empeal・慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室

illustration by katoyuko

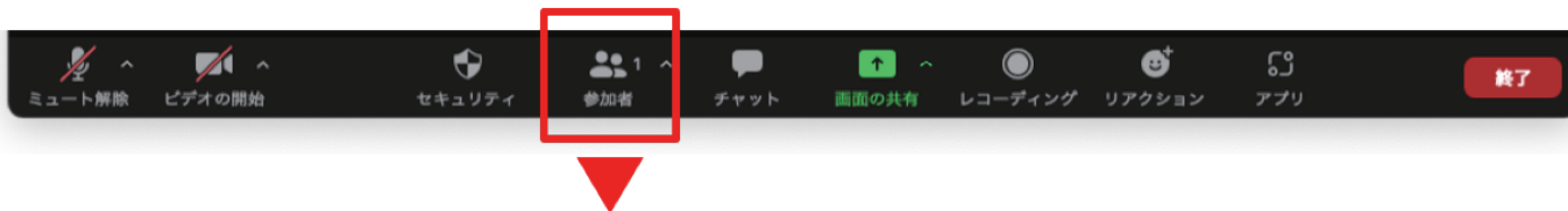


# お名前（表示名）変更のお願い

表示名を「おなまえ（ひらがな）」にしてご参加ください

## 変更のしかた

※下図はPC画面の場合



ご自身のお名前または名前右の詳細ボタンを選択し [ **名前の変更** ] を選択

# 講演中のお願い



マイクOFF



録音・録画等の禁止

# 感想や質問はZoomのチャット欄へ

チャットのしかた ※下図はPC画面の場合



宛先[皆様]→参加者全員に見えます

※参加者に見られたくない・匿名希望の方は

宛先[漆畑文哉]にダイレクトメッセージ

質疑応答の際に紹介させていただきます





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！親子de にじいろクッキング



パパ、ママも  
 一緒に♪

オンライン特別イベント編

主催・監修：慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアムTeamRose(女性の研究チーム)  
 共同企画・協賛：NPOラサーナ／協力：株式会社empeal・慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室

illustration by katoyuko



## 「こども味覚力向上委員会」とは？



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。

2030年までに、子どもと若い女性の栄養改善活動や取り組みをします。

2022年4月に慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム内に設立予定です。

SDGsゴール2・3・4・12・17に貢献します。



## プログラム

1 「発見！親子deにじいろクッキング」って？

2 「味覚子どもクイズ」に答えて学ぼう！



3

慶應SFC研究所  
健康情報コンソーシアム



子ども味覚力  
向上委員会

が目指す  
味覚教育

## 本日の特別ゲスト・講師・司会紹介

### 特別ゲスト



歌舞伎役者  
中村 橋吾さん

好きな食べ物は  
カレーライス

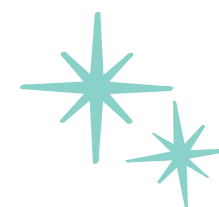
### 講師



健康科学者／博士(医学)  
本田 由佳

好きな食べ物は  
ルビーグレープフルーツ

### 司会



科学コミュニケーター  
漆畑 文哉

好きな食べ物は  
お好み焼き



# 「発見！親子deにじいろクッキング」とは？



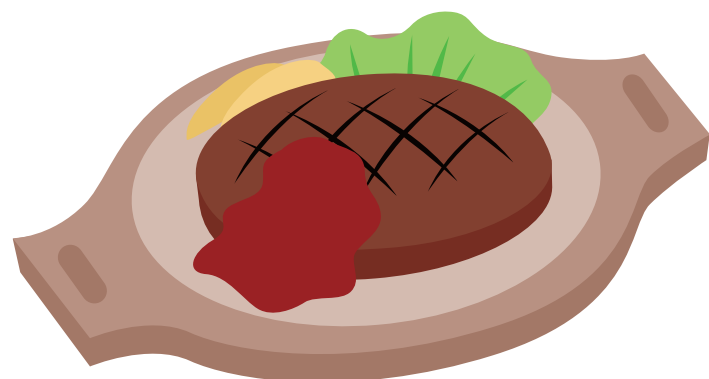
## クイズ1

アンケートに答<sup>こた</sup>えてくれたみんなが  
いちばんお<sup>お</sup>お<sup>えら</sup>えら<sup>えら</sup>一番多く選<sup>えら</sup>んだ「好<sup>す</sup>きな料<sup>りょうり</sup>理<sup>り</sup>」は何<sup>なに</sup>？

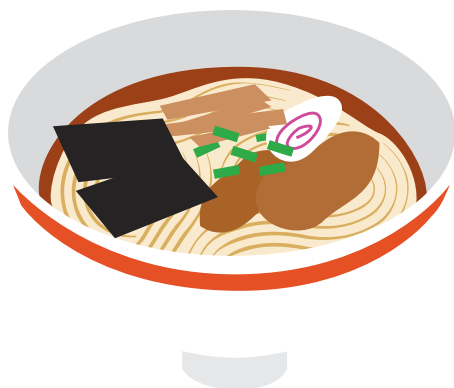




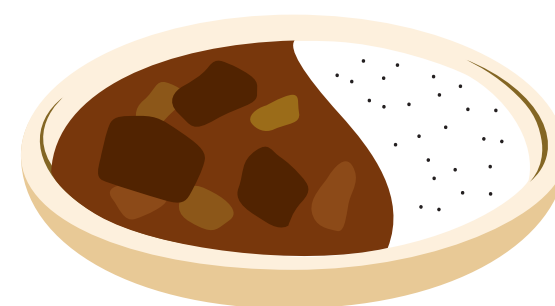
# みんなが 好きな料理は何？



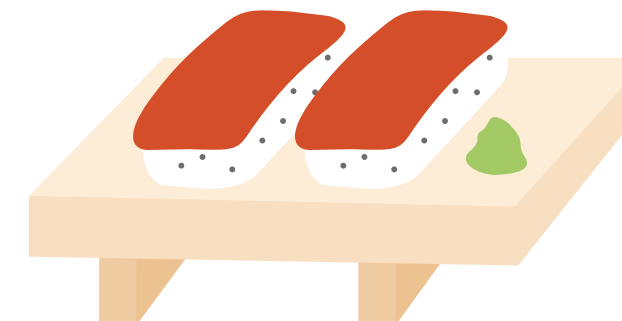
ハンバーグ



ラーメン

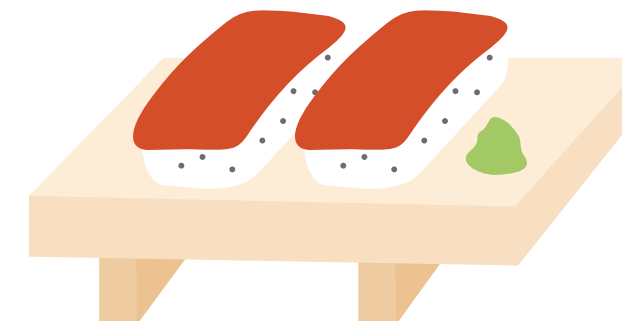
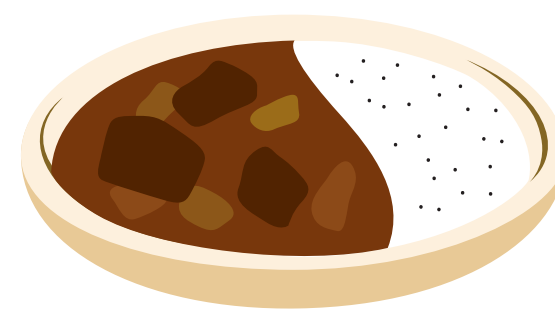
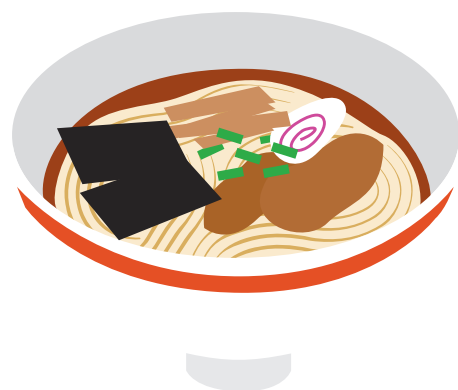


カレー



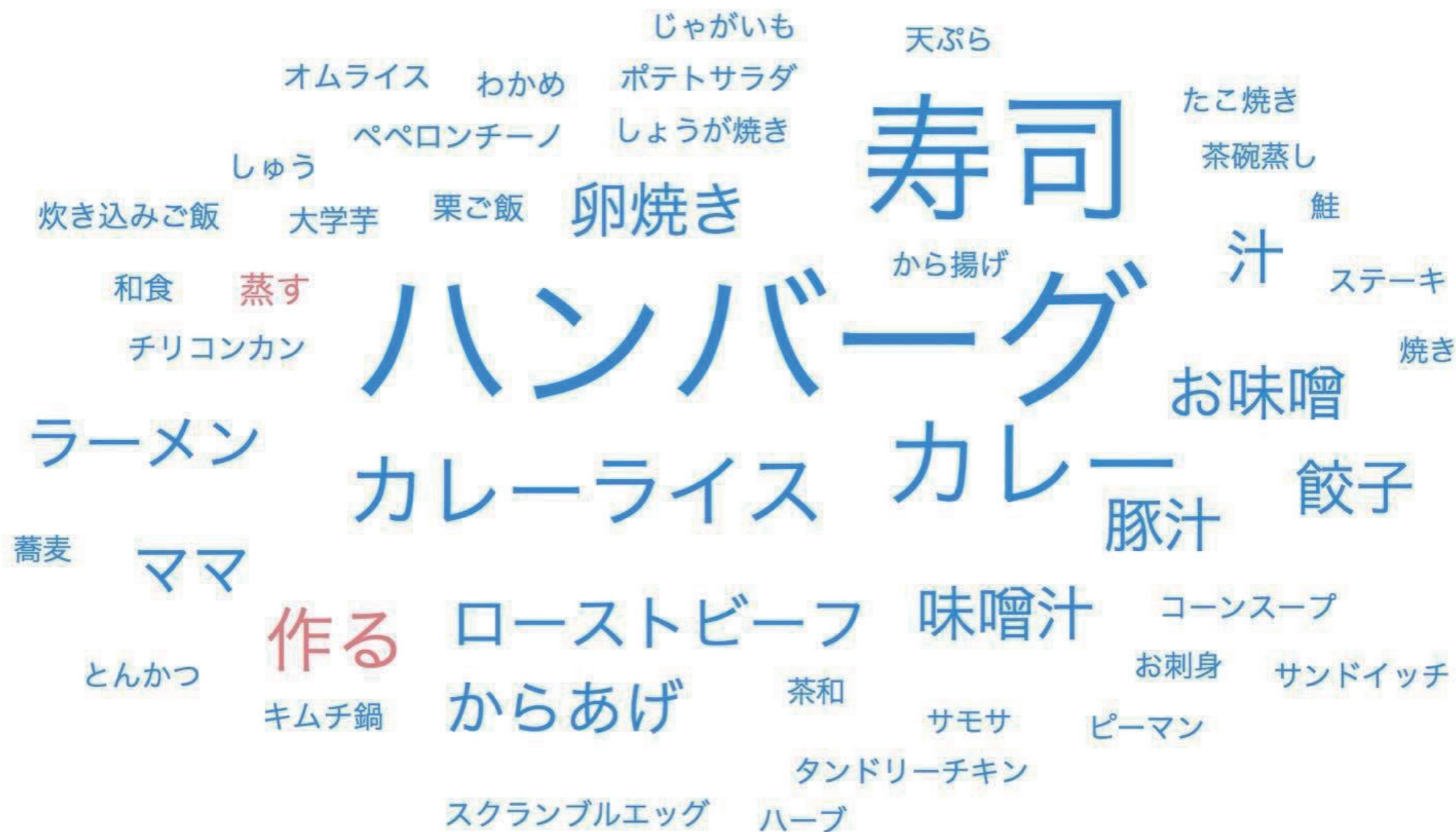
お寿司

# みんなが 好きな料理は何？





# みんなが好きな料理は何？



# 子ども味覚カクイズの結果

知識クイズ

6問

満点50点

行動チェック

7問

満点50点

回答者  
64名

満点100点

知識クイズ

6問

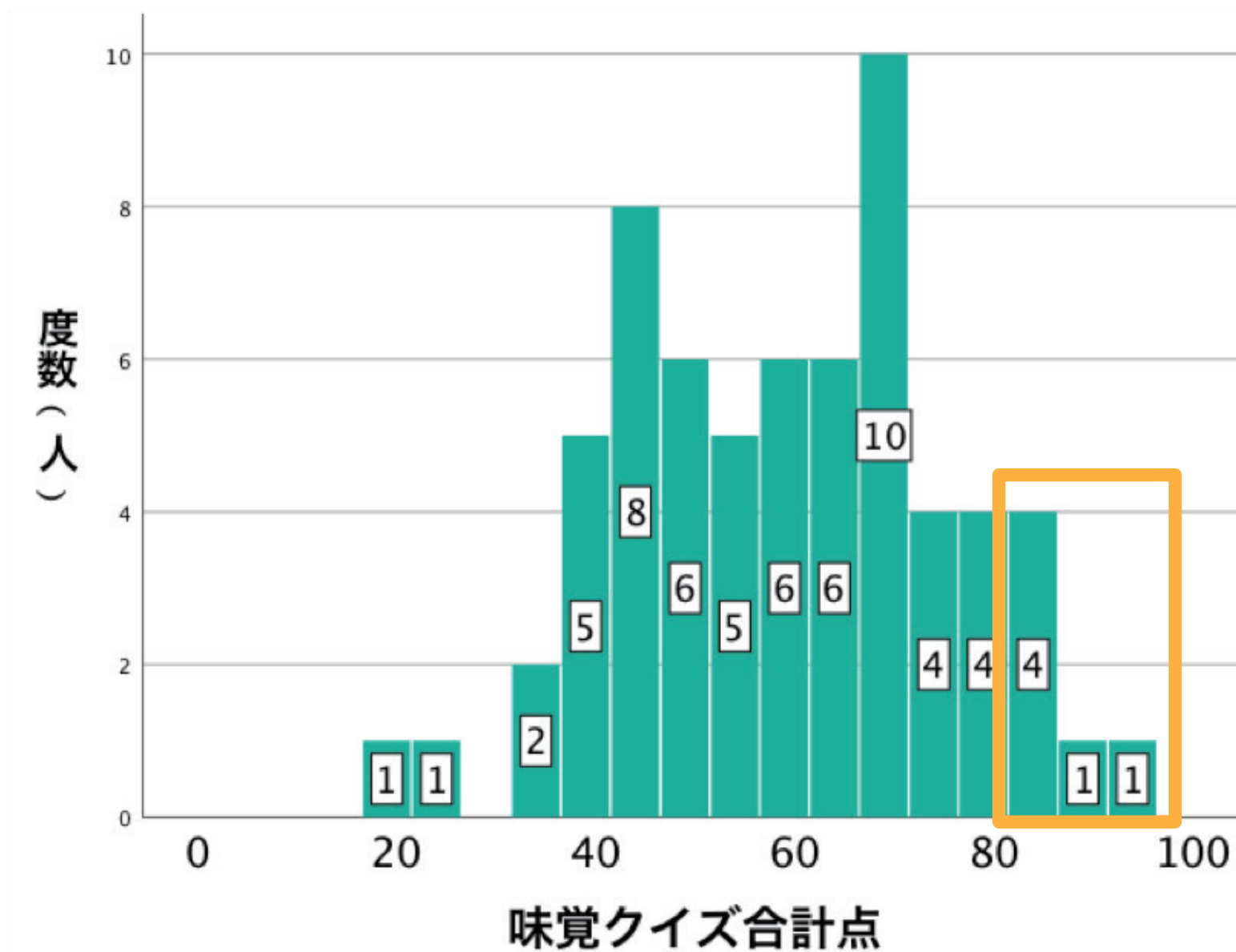
37.42点

行動チェック

7問

21.91点

# 味覚クイズの正解状況発表



平均値 = 59.33  
 標準偏差 = 16.159  
 度数 = 64

**80点以上は6人**  
**=全体の9.4%**



## クイズ2

# 小学校高学年の

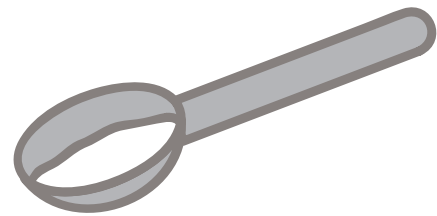
えんぶんりょう

# 給食1食分の塩分量は？

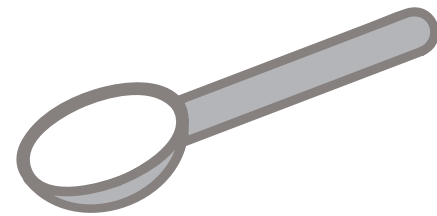




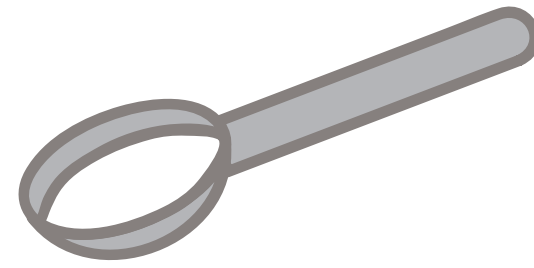
# 小学校高学年の 給食1食分の塩分量は？



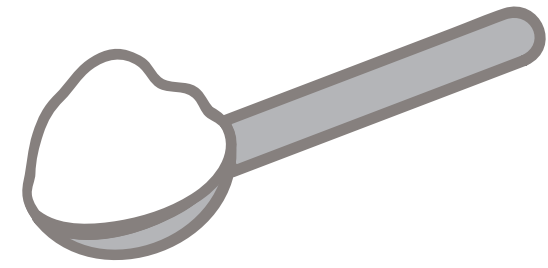
小さじ  
1/2杯以下



小さじ  
1杯くらい



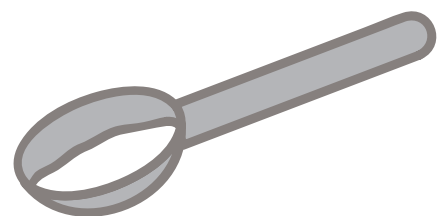
大さじ  
1/2杯くらい



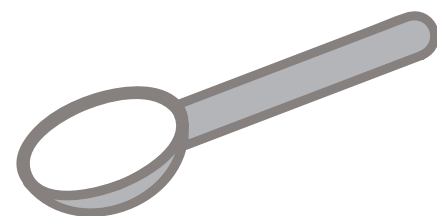
大さじ  
1杯以上



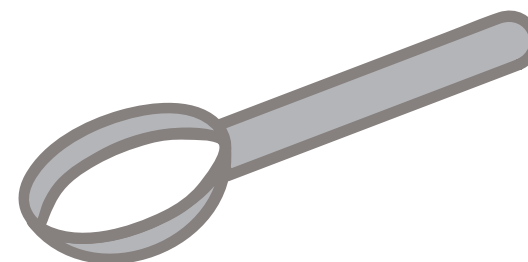
# 小学校高学年の 給食1食分の塩分量は？



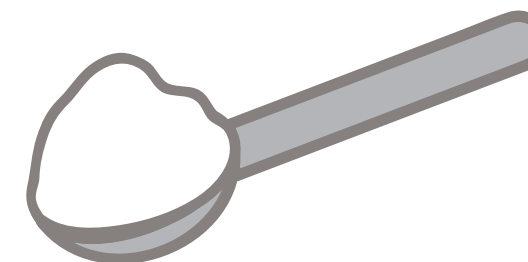
小さじ  
1/2杯以下



小さじ  
1杯くらい



大さじ  
1/2杯くらい



大さじ  
1杯以上



# 小学校高学年の 給食1食分の塩分量は？

	2021年改正前・旧基準値 文部科学省			2020年目標量 厚生労働省	
	児童 (8-9歳)	児童 (10-11歳)	生徒 (12-14歳)	成人男性 (18歳以上)	成人女性 (18歳以上)
ナトリウム (食塩相当量)(g)	<b>2.0未満</b>	<b>2.5未満</b>	<b>2.5未満</b>	2.5未満	2.16未満

小さじを約6g、大さじを15gで計算

※参照:文部科学省「学校給食実施基準の施行について(平成30年7月31日付け 30文科初第643号)」  
[https://www.mext.go.jp/content/20210212-mxt\\_kenshoku-100003357\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210212-mxt_kenshoku-100003357_2.pdf)

いろいろな食品に

含まれる塩分の取りすぎは

病気の原因!



塩分が多い食品・料理に注意



きつねうどん 1人前  
塩分5.3g



にぎり寿司 1人前  
(しょうゆ込み)  
塩分5.0g



カップめん1個(100g)  
塩分5.5g



天丼 1人前  
塩分4.1g



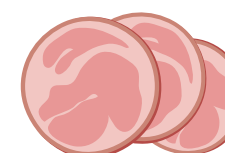
カレーライス 1人前  
塩分3.3g



塩ざけ 一切れ(40g)  
塩分3.5g



梅干し 1個(10g)  
塩分2.0g



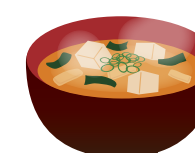
ハム 3枚  
塩分1.5g



ポタージュ1杯  
塩分1.2g



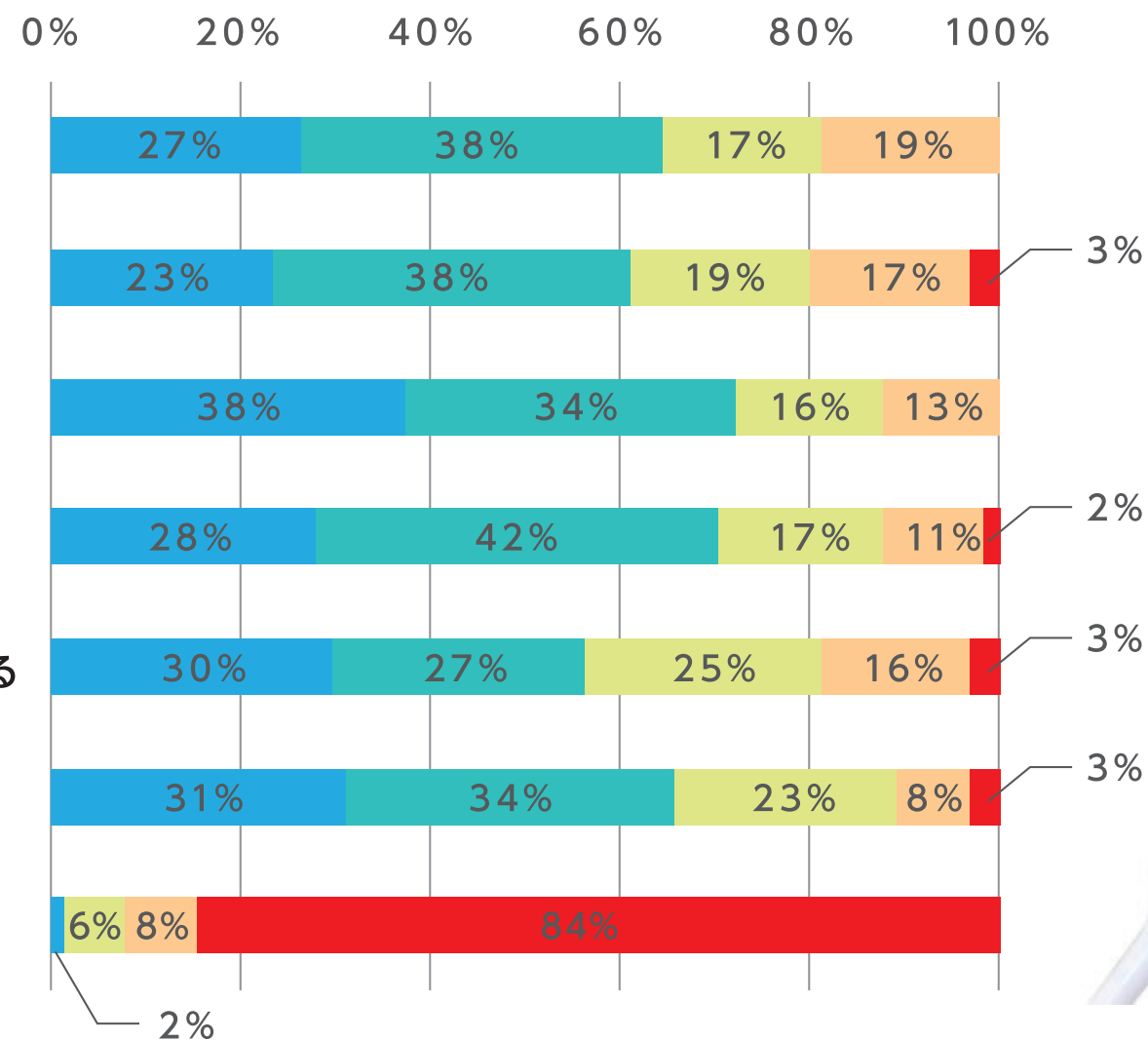
あじの開き 小1枚(60g)  
塩分1.2g



味噌汁 1杯  
塩分1.5g

# 行動チェックの状況

- 1 普段からバランスの良い食事をとるように心がけている
- 2 食事は、たくさんの色を、できるだけ、そろえるように意識しながら食べている
- 3 食事は、よくかんであじわいながら食べている
- 4 食事は、必ず味見してからソースやしょうゆをかけている
- 5 食事は「しょっぱいもの」を取りすぎないように心がけている
- 6 食事は「うま味」を意識して食事をしている
- 7 1週間の中で、1-2回程度、塩分計を使っている



塩分計を使って調べてみよう!



■ よくできている   
 ■ まあできている   
 ■ どちらでもない   
 ■ あまりできない   
 ■ 全くできていない





# 5つの基本の味

あまい～



かんみ  
甘味

すっぱい



さんみ  
酸味

しょっぱい



えんみ  
塩味

にがい



にがみ  
苦味

おいしい



み  
うま味



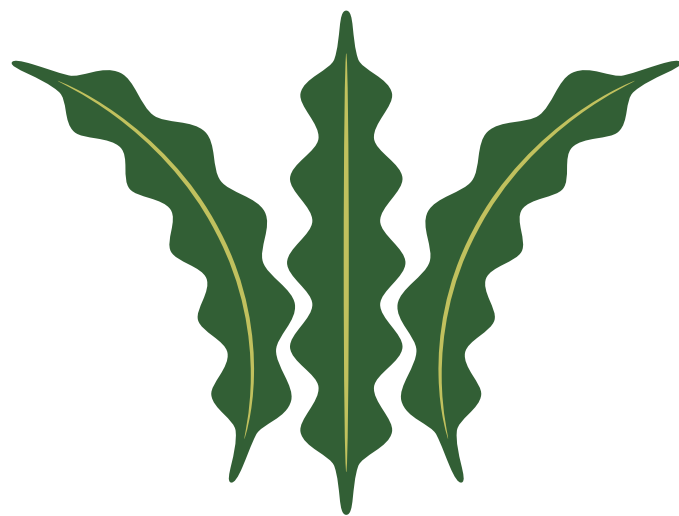
## クイズ3

うま<sup>み</sup>味が<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれる  
しよくざい  
食材はどれ？

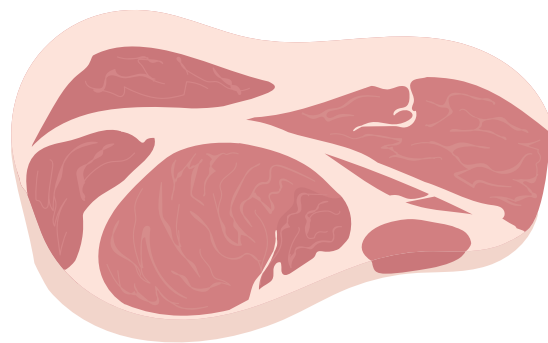




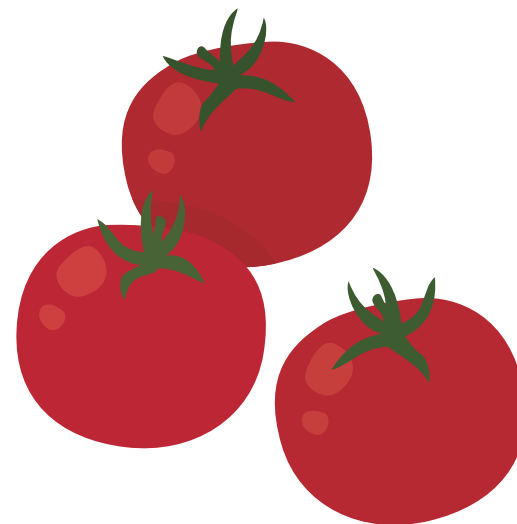
## うま味が多く含まれる食材はどれ？



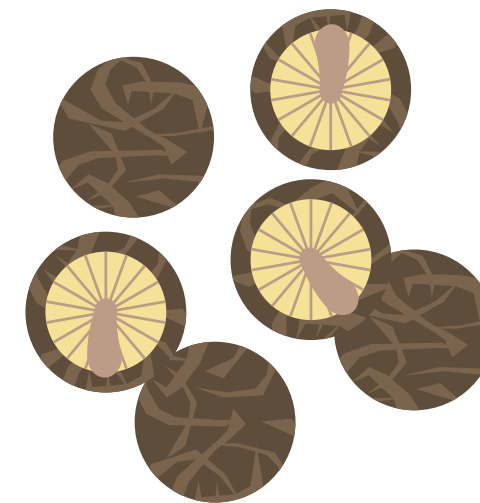
こんぶ



豚肉



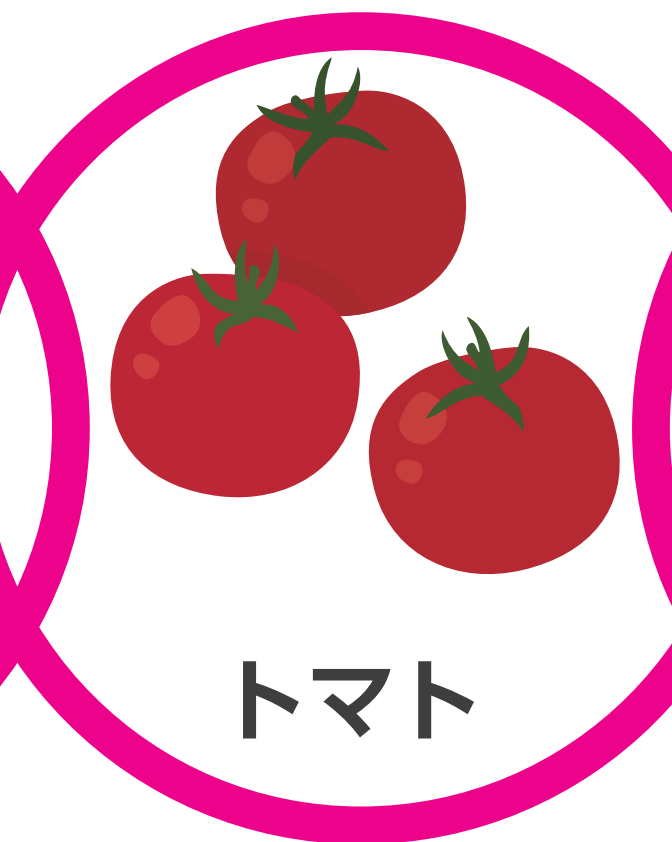
トマト



干ししいたけ

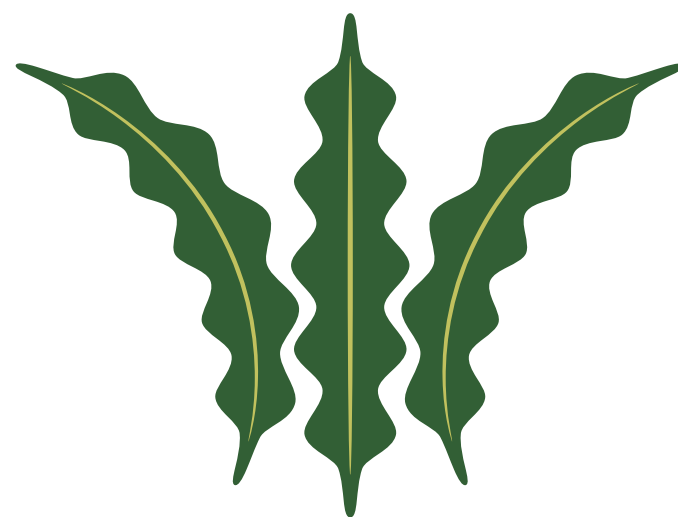


## うま味が多く含まれる食材はどれ？



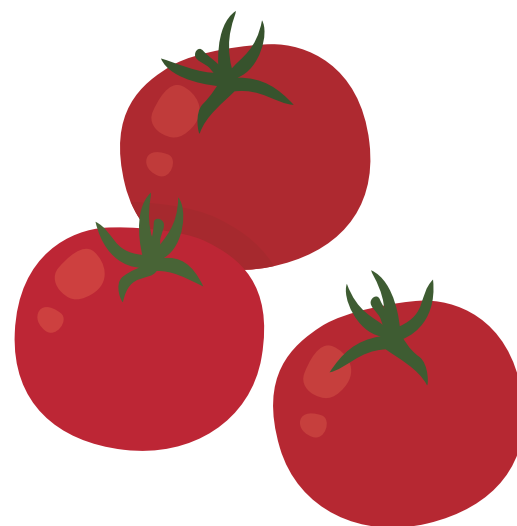


## うま味が多く含まれる食材



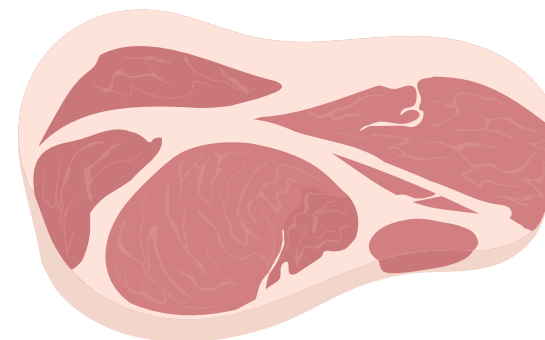
こんぶ

グルタミン酸

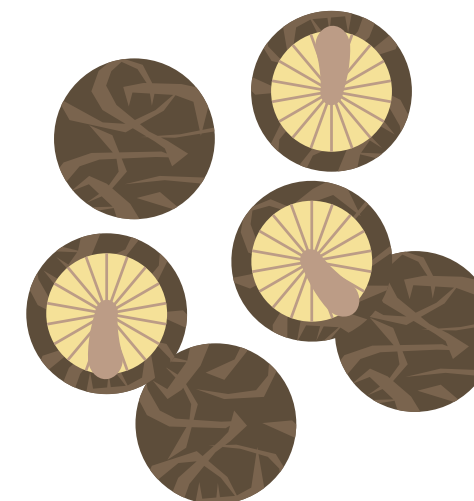


トマト

イノシン酸



豚肉



干ししいたけ

グアニル酸

# 塩を減らしてもおいしい料理は作れる！



**新鮮な食材を用いる**  
食材の持ち味で薄味の調理



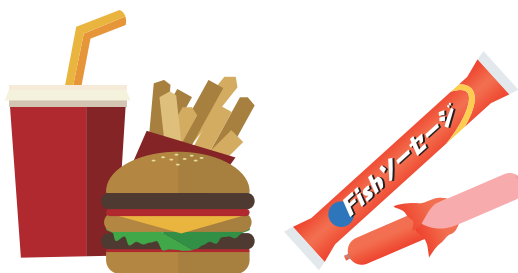
**香辛料・香辛野菜や  
果物の酸味を利用する**  
コショウ・七味・生姜・柑橘類の  
酸味を組み合わせる



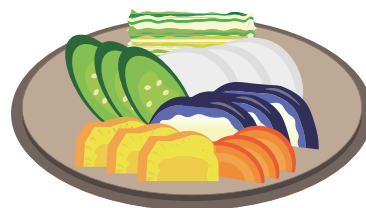
**低塩・無塩の調味料を使う**  
トマトケチャップ、マヨネーズ、  
うま味調味料、ごま油などを上手に使う



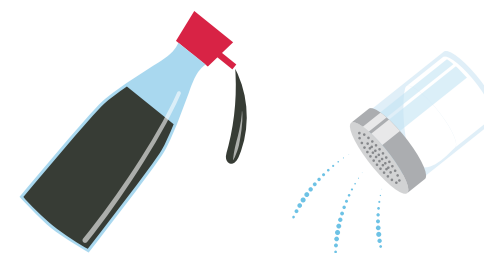
**具沢山の味噌汁とする**  
同じ味付けでも減塩できる



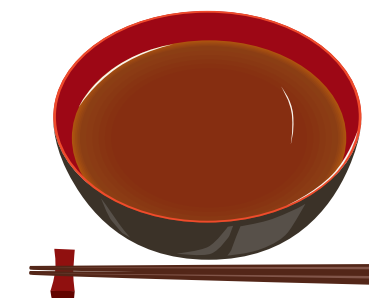
**外食や加工食品を控える**  
目に見えない食品が隠れている



**つけものは控える**  
浅漬けにして、できれば少量に



**むやみに調味料を使わない**  
味付けを確かめて使う



**めん類の汁は残す**  
全部残せば2～3g減塩できる

# 親子deにじいろクッキングでつくるもの

発見! とりカラ-ボン♪



ふあふあ雲のス-プ°



にじいろ☆ライス





## 慶應義塾大学 × 味の素で目指す味覚教育

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。

2030年までに、子どもと若い女性の栄養改善活動や取り組みをします。

2022年4月に慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム内に設立予定です。

SDGsゴール2・3・4・12・17に貢献します。

# 発見！親子de にじいろクッキング

オンライン特別イベント  
ご参加ありがとうございました！

最後にアンケートの回答にご協力をお願いいたします。  
本日の資料とアンケートは後日メールでお送りします