



離乳食が終わったら、大人と同じ味付けで良いの？

離乳食が終わるとほとんどの食材が食べられるようになりますが、子どもの味覚は大人よりも敏感なので、大人と同じ味付けにするのはもう少し大きくなってからが良いでしょう。また、小さい頃から濃い味に慣れていると、将来的にも濃い味を好むようになり、塩分の摂り過ぎに繋がります。そのため、子どもの頃から“薄味”を心がけましょう。



1日に摂っても良い塩分量は？

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

1~2歳児 → 3~5歳 → 小学生【中学年】 → 大人



POINT

幼児期の味付けの目安

大人の 1/2 ~ 大人の 2/3



こどもの食事だけを分けて作るのは大変です！



食塩摂取量(平均)と目標量



子どもの食事を薄味にするために、大人の食事と分けて調理するのは大変ですよね。しかし、薄味が良いのは子どもだけではありません。

大人の食塩摂取量は、目標量と比べると約3g摂り過ぎている傾向にあります。塩分の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクを高めます。子どもの食事づくりをきっかけに、家族みんなで“薄味”を心がけましょう。

POINT

大人も子どもも、薄味で！
大人の味付けもこの機会に振り返ってみよう！





家族みんなで食べられる「味付け」のヒント

こども



子どもの頃から薄味に慣れよう

幼児食 工夫ポイント

薄味でも
おいしい!

子どもの味付けのまま!
大人の食事にもアレンジ

おとな



大人はこの機会に 減塩にチャレンジ

大人向け アレンジポイント

減塩!



塩分のある調味料では
なく、アクセントになる
食材をプラスすれば
薄味でもおいしいよ

～うまみや風味をアップさせることで、使用する調味料を減らすことができます～

うまみ食材を使う (かつお節・昆布・いりこ・ツナなど)

《活用例》

・だし汁

- * 濃いめにとっただし汁を汁物や煮物に使う。
- * 和え物に使う醤油をだし汁で割ってだし割り醤油にする。

・かつお節

- * ほうれん草やブロッコリーなどの和え物に混ぜる。
- * きんぴらにまぶす。

・ツナ (食塩無添加のものを選ぶと good!)

- * 和え物や煮びたしなどに加える。



風味・コク食材を使う (海苔・牛乳・油脂類・ごまなど)

《活用例》

・海苔

- * 和え物やサラダにまぶす。

・ごま

- * サラダにかけたり、フライの衣に混ぜる。

・ヨーグルト

- * ケチャップやフレンチドレッシングと混ぜる。

・牛乳

- * みそ汁やスープに入れる。

・ごま油

- * スープに数滴たらしたり、炒め物に使う。



酸味をプラス (酢・レモン汁など)

《活用例》

・酢、レモン、ゆず果汁

- * 醤油の代わりに焼き魚にかけたり、ドレッシングの代わりにサラダにかける。



薬味・香味野菜をプラス (わさび・生姜・しそなど)

《活用例》

・しそ、みつば

- * みそ汁やお吸い物に加える。

・しょうが

- * 納豆や酢の物に刻んだしょうがを加える。



香辛料をプラス (唐辛子・カレー粉・マスタードなど)

《活用例》

・一味唐辛子

- * みそ汁や丼ものにひとふりする。

・カレー粉

- * ポテトサラダや野菜のソテーにプラスする。

