



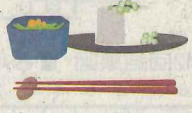
発行所 中日新聞社  
 名古屋市中区三の丸一丁目6番1号  
 〒460-8511 電話 052(201)8811

2017年(平成29年)  
 10月29日(日)

市民

皆さま、お元気でお過ごしですか？  
 早速、前回の話の続きです。食品には、生命維持に関わる最も重要な栄養機能（一次機能）、感覚に訴える嗜好機能（二次機能）、生理作用に関わる生体調節機能（三次機能）の三つの機能があります。先週の話でお米に含まれるでんぷんは唾液アミラーゼによりデキストリンに分解（消化）され、さらに臍液、腸液により消化され、最終的にグルコースになり吸収されていく仕組みがあります。よいかむことで消化が助けられます。

# 味 な 提言



## ③食品の機能(嗜好機能)

の文部省、厚生省および農林水産省が連携して策定、一六年六月に十六年ぶりに改定されました。その指針の第一は「食事を楽しみましよう」です。実践す



ところで、読者の皆さまは食生活指針を存じでしょうか？二〇〇〇年三月に、当時

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

### 岡本 康子さん



本日の一品

フルーツサラダ  
 〈材料 1人分〉  
 サツマイモ30g、カボチャ40g、柿30g、リンゴ20g、キウイ20g、マヨネーズ8g、ヨーグルト40g、好みで塩、コショウ  
 〈作り方〉  
 サツマイモ、カボチャはラップに包み、電子レンジで調理（目安100g／2分）▽果物はそれぞれ好きな大きさにカット▽マヨネーズ・ヨーグルトである  
 〈栄養素のポイント〉  
 ①ビタミンC（1日の必要量100%）は風邪予防、免疫力アップ効果②カルシウム（推奨量：男性800%、女性600%）は骨や歯の構成要素、体の生理機能を調整し心を安定させる③ビタミンD（1日必要量：18歳以上5.5%許容上限範囲50%）はカルシウム、リンの調節、筋肉の発達や免疫反応を助ける※ただしビタミンD、カルシウム強化のヨーグルト使用の場合（ダノンデンシア）

るための文言は一部改訂され、「おいしい食事を、味わいながらゆっくりよくかんで食べましょう」が追加されています。食べる目的には生きることだけでなく、食事を通じておいしいと感じ、満足感を得るための文言は一部改訂され、おいしさや楽しむことが大切で、つまり食生活指針の第一です。そこで、今回は第一の特性が関与している観など多くの化学的成り物物理的特性、温度もおいしさの重要な因子となります。また、食機能といわれる嗜好性、歯応え、舌触り、増進させる色は赤や黄色と言った暖色系の色を感じ、満足感を得る要素には味覚に対する呈味成分のほか、嗅覚、そして食べた時の味

# おいしさを決める要素

が深いですね。来週は香り、味、色など、食品由来の成分についてお話しする予定です。ではまた。