



毎日暑い日が続いていますね。  
気温の高い夏は食欲が落ち、体が疲れやすくなります。  
でも、冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなってしまいます。  
そこで、小さいお子さんでも飲みやすい、しっかりダシのきいた  
美味しい汁物がおすすです！



## 『 汁物はなぜ大事なの？ 』

和食では、汁物は献立の基本を作る最も重要な柱です。和食の最もシンプルな形が、「一汁一菜」。ごはんの他に汁が一つ、おかずが一つあれば最低限のお膳立てが整います。

咀嚼・嚥下<sup>そしゃく えんげ</sup>という体の機能の面からも、栄養摂取の面からも、また食事文化の面からも汁物は重要です。

このように、いろいろな役目をもつ汁物は、離乳を開始した時に最初に食べるものです。また、人生の最後において、歯がなくなったり消化吸収能力が落ちて、いろいろなものが食べられなくなってからでも汁物から栄養を取ることができます。汁物は生きるための究極の料理なのです。

### 【 汁物の大切さ 】



#### ①だしを味わう

汁物は、だし汁のうまみを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

#### ②水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

#### ③野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

#### ④発酵食品をとる

みそ、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。

