



なかに歯科クリニック訪問部

え〜くちだよ!



Vol.

59

福

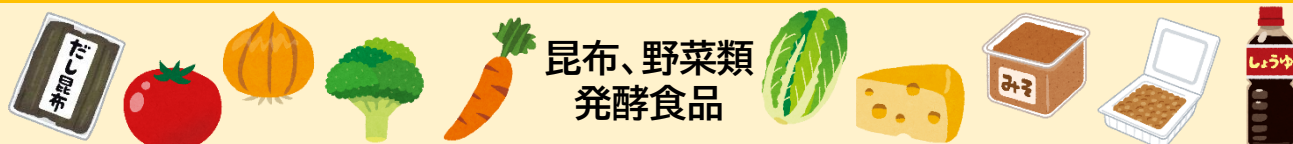
【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

2025年2月号



うま味は日本人によって発見され、世界にも“umami”と認められた味です。うま味物質の代表的なものに、**グルタミン酸塩**（アミノ酸系）、**イノシン酸塩**（核酸系）、**グアニル酸塩**（核酸系）があります。

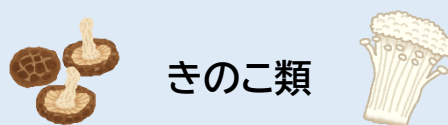
グルタミン酸塩（アミノ酸系）



イノシン酸塩（核酸系）



グアニル酸塩（核酸系）



うま味の相乗効果

うま味物質は単独で使用するよりも、アミノ酸系（グルタミン酸塩）と核酸系（イノシン酸塩、グアニル酸塩）を組み合わせることによって、うま味が飛躍的に強くなります。これをうま味の相乗効果といいます。

出汁をとってみよう！～鰹と昆布の合わせ出汁～

◆1番だし◆ お吸い物や茶碗蒸しに！

水：1ℓ 昆布：5g 鰹節：25g

- ① 昆布は表面を濡れ布巾で軽く拭き、汚れを落とす。鍋に水を張り、昆布を入れ、90分～一晩つけておく。
- ② ①を弱火にかける。昆布のまわりからプツプツと泡がでてきたら、昆布を取り出す。
- ③ 火を強め、鍋底からプツプツと湧いてきたら、鰹節を入れ、すぐに火を止め、そのまま鰹節が沈むまで放置する。（沸騰させない！）
- ④ ザルにキッチンペーパーを敷き、ゆっくりと漉したら完成。（搾らない！）

◆2番だし◆ 煮物にぴったり！

水：1ℓ 昆布・鰹節：1番だしで使ったもの

- ① 1番だしの殻の昆布と鰹節に水を入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火で5分程煮出す。
- ② ザルで漉したら完成。（搾ってOK）



早口言葉でお口の体操

早口言葉で舌や口唇・口腔周囲筋を鍛えることで、口腔機能の低下を予防していきましょう。唾液の分泌促進にも効果があるため、口腔内が乾燥しやすい方にもおすすめです。

レベル1 生麦生米生卵

レベル2 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 東京特許許可局



3回連続で繰り返してみましょう！



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかに歯科クリニック訪問部

認定栄養ケア・ステーションえ〜くち

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)