04

味覚を育むコツと日本食文化の親和性

- 早い時期から味覚を育てることが大事。わかりやすいパンチのある味ばかりに慣れない。
- だしという日本文化は、繊細で、味覚を育むのに適している。
- 無添加が正義なのではなく、添加でも栄養面ではいいものもある。
- 家庭で何を優先順位にするかは、家族で話し合って決める必要がある。
- 食べても大丈夫なんだと思えると、食べる幅が広がっていく。