

無添加
ダシが！
子どもを強くする！

しょくいくだし

離乳食にも◎

※対象年齢 お子さま8ヶ月～大人



食生活改善の大切さを知った私の感動体験

「妊娠中は食に関心は持ちつつも、実際にはまだこれまで通りのインスタントな食事をしていました。出産後、二ヶ月目を迎えたころ、急に我が子の顔に発疹が出てしまったんです。」

そんな時、ある方に言われた一言がすごく印象的で…。

「あなたは今何を食べているの？」

当時の私は、インスタントな食事をとっていた日々。ラーメンやパンなども当たり前前に食べていた私にとって、思いがけない一言でした。

「子どもは母乳を飲んで育ちますよね。だから、自分が食べたものがそのまま血液を通して子どもにも伝わるんだよと教えてもらいました。その方に自分の扱っている椎茸を使ってだしをとって見たらと言われました。その時思い出した料理がいつも母が作ってくれていた椎茸・いりこ・昆布のお出汁から作ったお味噌汁でした。驚くことにたったの2日で、娘の発疹がスッと引きました。それは自分の会社が扱っている食品の素晴らしさを感じる体験になったんです。」



株式会社 武久

武久景子

家族の笑顔と幸せをつくる食事の秘訣

「これまで料理と無縁だった私にとって
毎日出汁を取る生活は難しいと感じていました。

多くのお母さんも日々の家事・子育てをこなす上で
料理にかける時間はそう多く取れませんよね。

実家の椎茸屋のお客さんと話しているうちに
同じ気持ちのお母さんが多いことも知ったんです。
そんな流れで生まれたのが、株式会社 武久の推奨する『豊潤
なだし』です。

私たちは家族の笑顔を大切にし、椎茸の素
晴らしさをもっと多くの人に伝えたいと
思っています。
だから、手軽に味わってほしいという思い
から、健康的で美味しい料理を提案してい
ます。

私たちの使命は健康な食事を通して家族と
の幸せな団欒を提供することなんです。





「ダシ活」とは

子どもたちの発育と健康を強化するための自然食材に基づく食生活の提案です。椎茸、いりこ、昆布から取れる出汁を活用することで、お子様の体力と免疫力を自然に支え、偏食の解消にも役立ちます。

しいたけ  しいたけは、天然のビタミンDを豊富に含み、カルシウムの吸収を助け、骨の健康をサポートします。また、しいたけのうまみが料理全体の味を引き立て、食材本来の風味をより楽しめるようにします。偏食がちなお子様も様々な食材に興味を持ちやすくなります。

いりこ  いりこから得られる豊富なタンパク質とカルシウムは、お子様の成長を促進し、体力を向上させます。いりこを使った出汁は深い味わいがあり、お子様が普段敬遠しがちな食材にも挑戦しやすくなります。

こんぶ  昆布の含むミネラルは体の代謝を助けるだけでなく、料理の味をまろやかにし、自然な甘みを加えます。これが、偏食がちなお子様でも受け入れやすい味の一助となり、食の幅を広げる手助けをします。

家族の健康が心配なお母さんへ
食生活の改善なしに健康はありません！
天然のダシを使ったダシ活を始めてみませんか？

自然食材を活用した「ダシ活」を通じて、お子様の健康をサポートし、強くたくましい体を育むとともに、食のバリエーションを広げることで偏食の解消にも寄与します。毎日の食事を通じてお子様の豊かな発育を実現するための一歩として、この取り組みをお母さんたちにおすすすめします。

「ダシ活」が子どもの成長 や健康に与える5つの効果

1. 栄養吸収の向上

椎茸、いりこ、昆布から取れる出汁は、それぞれが持つ栄養成分を溶出させ、食品の栄養価を高めめます。特に、ビタミンやミネラルが豊富な出汁は、子どもの成長に必要な栄養素の吸収を助けます。

2. 骨格と歯の健康のサポート

出汁に含まれるカルシウムは、子どもの骨格の成長と歯の健康をサポートします。特に、いりこのような小魚から取れる出汁は、カルシウムが豊富で、成長期の子どもにとって理想的な栄養源となります。

3. 免疫力の向上

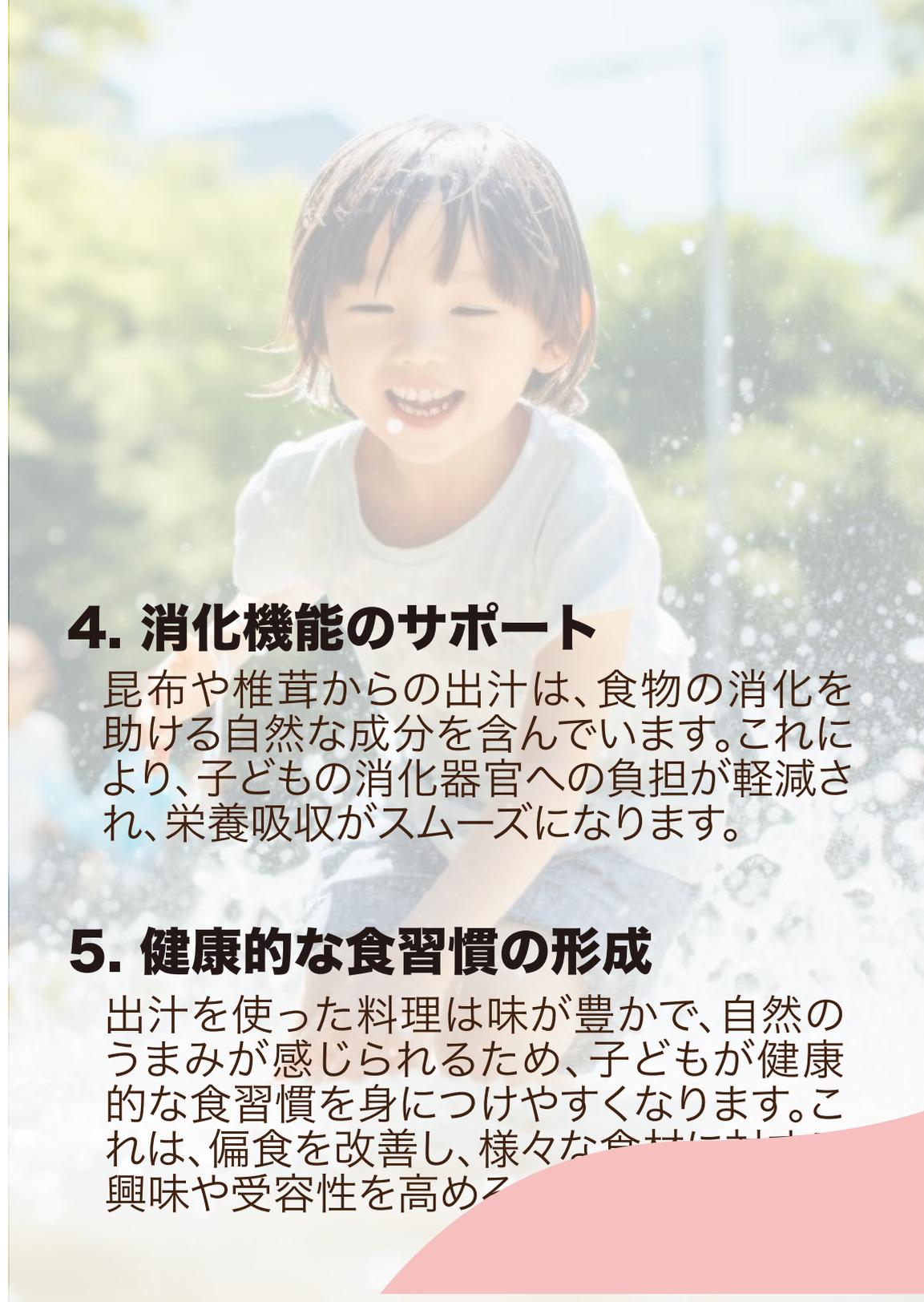
椎茸に含まれるβグルカン¹は免疫力を向上させる効果があり、子どもが風邪や感染症から身を守るのを助けます。また、昆布のフコイダン²も免疫系を強化する効果があるとされています。

4. 消化機能のサポート

昆布や椎茸からの出汁は、食物の消化を助ける自然な成分を含んでいます。これにより、子どもの消化器官への負担が軽減され、栄養吸収がスムーズになります。

5. 健康的な食習慣の形成

出汁を使った料理は味が豊かで、自然のうまみを感じられるため、子どもが健康的な食習慣を身につけやすくなります。これは、偏食を改善し、様々な食材に対する興味や受容性を高めるとされています。



ダシ活ってめんどくさい？ いいえ、**とっても簡単**

朝や寝る前に麦茶のポットのような容器に1000cc程度のお水とダシパックを入れ、冷蔵庫に6時間程入れておだけ。

共働きで忙しくても、三大うま味成分のダシ活をはじめれば、栄養バランスの取れた食事を提供できm家族の健康を守りつつ、お子さまの偏食も改善できます。

- ① 750mlの水に出汁パックを1袋入れ
冷蔵庫の中で一晩戻すだけ!



1袋(12g)はお椀4～5杯分目安



とった出汁を鍋に移して
火にかけ、沸騰直前に火を止めて
出汁パックを取り出す



中身は取り出し
具材や佃煮としても
ご使用いただけます

**知ってる？
お味噌汁は最強！
スーパーフード
なんですよ**



**子どもの健康を守る
毎日の出汁習慣**

1

腸内環境の改善

お味噌には乳酸菌がたっぷり！だから味噌汁を飲むと、腸内の善玉菌がふえて腸内環境をととのえてくれるんですって。

2

冷え性への効果

お味噌はカラダを温める食品。アルカリ性食品でもあるため、血液をサラサラにして血行をよくしてくれる相乗効果も！

3

栄養の相乗効果

味噌汁はいろんな具材でバリエーションを楽しむことができますが、これがさらなる相乗効果を生み出すことに。

お味噌汁が 美味しい！やさしい！身体にいい その秘密はダシ

こんぶ

昆布に含まれるグルタミン酸はたんぱく質を構成したり、脳の興奮系神経伝達物質としての機能を担っていて、体の維持のためには必要不可欠な存在です

いりこ

いりこに含まれるイノシン酸は細胞を活性化し、新陳代謝が活発になるため、新陳代謝促進の効果があります。

しいたけ

しいたけダシの秘密はコチラ →

陽より子のダシは
干し椎茸を
たっぷり使っているから
育ち盛りのお子さまや
健康や美容に意識の高い方に
ピッタリなんです！



レンチンと
β-グルカンで
免疫力アップ！



エリタデニンで
血液サラサラ
動脈硬化を防ぐ！



ビタミンB2で
血液循環を促し
美肌効果！

栄養たっぷりだから！
ダシが子どもを強くする！
ダシ活はじめませんか？



近年の研究結果では
1日2杯のお味噌汁で
とりすぎた塩分を排出し
血圧を下げてくれるとか。

味噌汁すこい！

簡単に旨味を楽しむコツ

毎日の食卓に、もっと豊かな旨味をプラスしませんか？
椎茸の自然な旨味がたっぷり詰まった加工品は、
家族みんなの料理をさらにおいしくしてくれます。
偏食しがちな子どもにもぴったりで
無理なく美味しく食べられる一品に仕上がります。
安心の天然素材で、健康とおいしさを両立した食事をお楽しみください。



うまみがギュ

しいたけが苦手な
家族の健康を考えました。
カレーやシチュー・煮込みハンバー
グ等、何にでも入れて使えます。



しいたけめんつゆ

しいたけの旨味をギュッと
1本に閉じ込めました！
丼物・煮物へは、そのまま、
素麺へお使いの際は
2倍に希釈してお使いください。



しいたけ白だし

しいたけの旨味をギュッと
1本に閉じ込めました！
しいたけのおだし入りの白だしです。
お吸い物から茶碗蒸しまで、1本で
簡単に作ることが出来ます。



しいたけドレッシング

醤油の和風ベースに
国産の玉ねぎとしいたけをたくさん
入れています。
ベースに柑橘と果汁酢を加えてある
ので、酸味があり、癖になる味



しいたけポン酢

しいたけの足から出汁を取り
ポン酢にしました。
カボスが入っているので
ふんわりとかかります。
お鍋・サツと茹でた
お野菜にも、すごく合います。



しいたけトマトソース

しいたけが入ったトマトソース!!
トマトの酸味にしいたけの旨味
ナポリタン・オムライス等はもっちりん
カレーの隠し味にもお勧めです。

おいしく育つ！こども応援出汁



もぐもぐだし 48g(12g×4)

3歳までに決まると言われる子どもの味覚に、本物の味を届けます。
「食べない」という悩みを解消できる、本格的なだしセットです。

使い方はとっても簡単!750mlほどの水に6~8時間漬けるだけ。
ワンアクションで3大うま味のダシが作れます。



もぐもぐだし5個セット

もぐもぐだし 48g(12g×4)の
5個セットです。
常備しておきたい方にオススメです。

しいたけのだし

しいたけ・いわし・昆布、かつお節を
を丸ごとパウダーにしました。
沸騰させてお湯に本品とお好みのお野菜を入れて味を整えるだけ。
簡単に、お吸い物やお味噌汁が
完成します。



おいしく楽しく！ うま味で改善、子どもの偏食

子どもの偏食を改善するためには、食べ物をおいしく感じ
させ、自然に食欲を引き出すことが重要です。
椎茸、昆布、いりこから取れる出汁には、
グアニル酸、グルタミン酸、イノシン酸という3つの主要な
旨味成分が含まれています。



✓ 自然な美味しさで食欲を引き出す

うま味成分は、食材の味を引き立て、子どもが「おいしい!」と感じやすくします。苦手な食材でも、うま味加
わることによって食べやすくなり、自然と食べる意欲が高まります。

✓ 苦手な食材への抵抗感を和らげる

うま味は食材の苦味や臭みを抑え、子どもにとって食
べやすい味わいに変えてくれます。これにより、野菜や
魚など、普段嫌がる食材も受け入れやすくなります。

✓ 安心な自然のうま味で偏食対策

椎茸、昆布、いりこから取れる出汁は、自然由来のうま
味成分で、安心して子どもに提供できます。強すぎない
優しい味付けで、栄養価の高い食材を自然に取り入れ
られます。