

Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition communication report

レポート



これからの世代に向けた新食育プログラム

5基本味 体験プログラム

開発中

味の素グループは「おいしく食べて健康づくり」という志をもって創業し、100年以上の歴史を重ねてきました。これまで長年にわたる研究で培った知見を活かし、「うま味」やその生理機能に関する食育プログラムを開発してきました。現在は「食と健康の課題解決」という新たなビジョンのもと、「これから」を担う子どもたちにフィットする食育プログラムを開発しています。

このたび、様々なスタイルの学びを提供する株式会社Gakken、食育授業のエキスパートであり、文部科学省の食育に関する有識者委員としても活躍する、武庫川女子大学の藤本勇二先生、尼崎市立上坂部小学校6年生の先生方と共に、新たな味覚教育プログラムの試行に取り組みました。まだ未完成のプログラムではありますが、どの学校でも手軽に実施できる方法を模索中ですので、その内容をご紹介します。



味覚体験プログラムのご紹介

1

5基本味を知る

スライドを使用し、5つの基本味があることを学びます。

5基本味

甘味 (かんみ)
塩味 (えんみ)
酸味 (さんみ)
苦味 (にがみ)
うま味 (うまみ)

2

5基本味を味わう

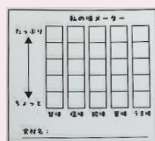
水溶液を使って、それぞれの味を体験します。



3

お茶の味を評価してみる

自分の舌で感じた味の強さを書き出します。



4

表現する・伝える

自分の舌で感じた味を表現します。(味メーターで味の強さをグラフ化したり、言葉にしてみます)



終了後、先生方よりレビューとプログラム改良のためのアイデアを頂きました。

- 言葉で伝えあうところは、もう少し時間の余裕を持たせてあげたほうが良い。
- 班ごとに分けて向かい合わせで座ることで、積極的ではない子ども達でも発言しやすくなるのでは？
- 5基本味を味わった後は、給食の時間も「うま味が強い」や「苦みもあるね」など、表現力が増していました！



▲ 6年生担任の竹内先生、濱野先生、長谷田先生



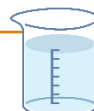
1 目的・ねらい

- 5つの基本味があり、それらの組み合わせで味を感じていることを知る。
- 感じたことを言葉にしたり、友達に伝えたりするとき、表現を工夫できるようになる。
- 自身の普段の食に対する考えを深める。
(味だけではなく香りや刺激、環境など五感で感じる。感じ方にも個人差がある。)



2 水溶液の準備

500mLの精製水(または軟水)に、下記の濃度になるよう溶かし、試飲カップに約10ccずつ分注しておく。



※当日の体験に使用した濃度ですが、濃度は検討中です

甘味 ショ糖 16g(3.2%) 	塩味 食塩(精製塩) 2.5g(0.5%) 	酸味 クエン酸 0.8g(0.16%) 	苦味 カフェイン 0.4g(0.08%) カフェイン 	うま味 味の素 0.8g(0.16%) 
--	---	---	--	---

アドバイス

- カップには、アルファベットなどでマークを入れておくとよいでしょう。色シールを使うと色のイメージが味に影響を及ぼすので避けましょう。
- 安心感のある味から順番に飲みましょう。
- 口すすぎ用の水も準備しましょう。



お茶の水女子大学特任教授 笠松千夏先生にアドバイスをいただき、濃度や飲む順番を検討しました。

ふだんの生活で感じたことのある濃さの水溶液になっています。



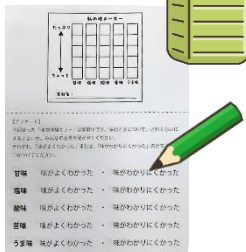
3 お茶の評価準備

市販のお茶を約15ccずつ分注しておく。



地域で親しまれている他の食材でもOK

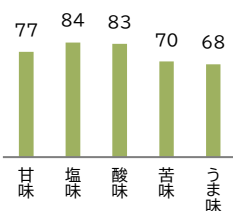
子ども達が食べたことのある食材、苦みやうま味などを含む複合的な風味の食材がお勧めです。



▲「私の味メーター」用紙

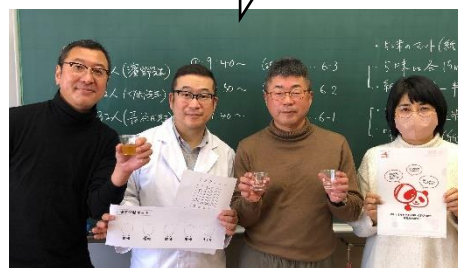
参考:生徒アンケートより

「よく分かった」と回答した味(%)



うま味がわかりにくかったのは、経験不足からうま味を味として認識していないこと、また「おいしい味」との誤認があることが推測されます。

各分野の専門家の皆様にご意見をいただきながら、改善していきます！



▲プログラムの開発担当者(左より) 榎Gakken 堤氏、榎ことり社 小島氏(講師担当)、味の素(株) 黒岩、稲村

味覚に関する教材は、「あじこらぼ」サイトでダウンロードできます。皆様のアイデアでアレンジ頂き、ご活用ください！



学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

あじこらぼ

栄養を通じて健康を考える人たちへ

お役立ち情報満載！
 味の素KKサイト「あじこらぼ」
 データのダウンロードも可能です
<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp>



あじこらぼ 🔍