

Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition communication report

レポート



和食に欠かせないだしの「うま味」

うま味を正しく理解し、おいしく食べて健康づくり！

2024年7月28日(日)、一般社団法人和食文化国民会議※と学校法人服部学園の共催により、「子ども和食セッション(食育体験イベント)」が服部栄養専門学校で開催されました。

このイベントは、小学校4～6年生を対象に「和食」と触れる機会を提供し、関心を高めてもらうことを目的としています。当日は親子84組・計172名が参加しました。イベント全体では12の体験講座が実施され、その中で味の素(株)は「うま味」についての授業を開催しました。授業では4つの体験プログラム(裏面参照)を通じて、①味を感じるメカニズム ②「おいしさ」とは何か? ③和食に重要なだしの効果などを伝え、「うま味」に対する理解を深めていただきました。



▲ 授業の様子

授業で使用したスライドの一部は味の素KKサイト「あじこらぼ」に掲載しています。ぜひご覧ください！



あじこらぼ

※一般社団法人和食文化国民会議(略称:和食会議)は、「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するために設立され、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。 <https://washokujapan.jp/>

5基本味の役割

うま味は、たんぱく質摂取のためのシグナル

5基本味には、それぞれ重要な役割があります。たとえば、酸味は食べ物の腐敗に気づくためのシグナルであり、うま味は体にたんぱく質の摂取を知らせるためのシグナルです。うま味を感じることで唾液や消化液が分泌され、たんぱく質の消化をスムーズに進めることができますようになります。人間にとって、5基本味を感じることは、危険な食べ物を避け、安全に栄養を摂取するためにとても重要なことなのです。

5基本味は、食べ物のシグナル

※他の味の組み合わせでは再現できない独立した味

・甘味 (砂糖・チョコレート)

⇒エネルギーのもと

・塩味 (塩)

⇒ミネラル成分

・酸味 (酢、レモン)

⇒腐ったもの、未熟

・苦味 (コーヒー、ゴーヤ)

⇒毒が含まれているかも?

・うま味 (だし)

⇒たんぱく質のシグナル



うま味の発見は、

日本の食文化があってこそ

5基本味の1つである「うま味」の成分として知られている昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、干しいたけのグアニル酸は、いずれも日本人の研究者によって発見されました。これらの発見は、「だし」を基本とする日本の食文化があってこそこの偉大な功績と言えるでしょう。

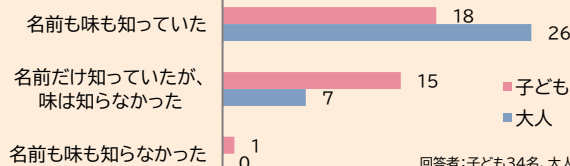
「うま味」と「おいしさ」の違い

うま味?旨味?旨み?うまみ?

「旨味」や「旨み」、「うまみ」は感覚的なおいしさを意味しますが、「うま味」は甘味・酸味・塩味・苦味と同様に、味の要素である「基本味」の1つ。おいしい味そのものを意味するわけではありません。また単独で味わうことがないため、分かりづらい味でもあります。

参加者アンケート

「うま味」を知っていましたか?





うま味を正しく理解し、 おいしく食べて健康づくりにつなげる **4つの体験プログラム**

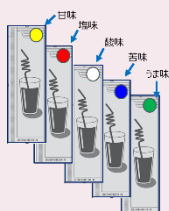


1 5基本味を味わう

水溶液を使って、それぞれの味を体験します。
香りがないと、味はどう感じるのでしょうか？
人が舌で感じられる5つの基本味を体験してみます。



▼5基本味キット(非売品)



2 鼻つまみグミ体験

においと味、おいしさの関係を発見します。
おいしさは舌だけで感じるものではないことも確認します。



3 相乗効果体験

昆布に含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれる
イノシン酸を合わせると、うま味の強さが7倍～8倍に
なることを体感します。



4 みそ湯体験

だしの効果で、減塩してもおいしく食べられることを
学びます。



参加者の感想



うま味にはたくさんの工夫があり、日常生活で
いつもたくさんのうま味を使っていることが
分かりました。またやりたいし、
たくさんの人に教えたいです。(5年生)



うま味加わることで食べ物の味が
大きく変わること、びっくり
しました。(保護者)



イベントで使用したスライドデータの一部を、無料でダウンロードいただけます。

アイデアに応じてアレンジ可能、ぜひご活用ください！

「教材・ツール ダウンロード」ページをご覧ください。



学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

Ajicollab.
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 🔍