



Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 08 2023 Spring

企画・編集・発行 味の素株式会社

今回の
テーマ

おいしく食べて未来の健康につなげる 「子ども味覚力向上委員会」

Contents

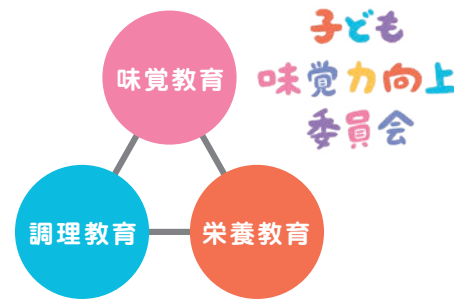
- 🐼 産学連携による新栄養コミュニケーション教育への取り組み
- 🐼 子ども向け減塩教育学習プログラム「にじいろの食育メニュー」
- 🐼 身体を使って学ぶ「食育5基本味体操」
- 🐼 「味比べOKOSHI」体験キットの開発
- 🐼 「減塩してもおいしい!」体験で健康的な味覚習慣を

産学連携による新栄養コミュニケーション教育への取り組み

アジア諸国において「栄養不良の2重負荷」が急速に拡大し、特に塩分の過剰摂取は生活習慣病の大きな原因となっています。日本でも「過栄養」などの栄養課題を抱えており、その対策として、食習慣の基礎を作る子ども時代の食育が重視されています。飢餓と異なり、過栄養は、最終的には本人の主体的な食行動の結果として生じるものだからです。これまでの食育は、「栄養教育」と「調理教育」が中心でしたが、これらに加えて「味覚教育」も重要になってきます。

そこで、味の素(株)は、慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアムと共同で、おいしさを科学的に楽しく学びながら味覚力を上げていくことで未来の健康を作る「子ども味覚力向上委員会」を立ち上げました。5基本味を言語やAR技術等を用いて体感し、楽しみながら脳にインプットさせて味覚力を養い、健康的な食習慣を構築する。子ども自らの主体的な行動変容を目指した新しいアプローチの栄養コミュニケーションの開発に取り組んでいます。

<https://www.kri.sfc.keio.ac.jp/ja/consortium/health-info/>



これまでの食育活動に加え、食習慣を作る
子ども時代からの「味覚教育」が重要!

本テーマ

本号では、「子ども味覚力向上委員会」で開発された学習プログラムや教材、デジタル対応の食育コンテンツなどの各種ツールをご紹介します。



「子ども味覚力向上委員会」の新しい栄養コミュニケーションツール

子ども向け減塩教育学習プログラム「にじいろの食育メニュー」

調査によると、児童の好きなメニューは塩分と油分の多いハンバーグやラーメンなどでした。児童期は、味覚の形成において重要な時期。塩分だけでなく、5基本味を中心としたおいしさの感覚を身に付け、味覚の仕組みや味の役割を理解することは、生涯にわたる健康作りにつながります。「にじいろの食育メニュー」は、減塩でも満足できる名前も見た目も可愛いメニューです。児童期1食あたりの食塩摂取量が2.5g未満であることを知り、5つの味をよく味わい、食材のもつ美しい色を活かした盛り付けをしながら調理する体験を通して、子どもたちがおいしく食べる習慣を身につけていくことを目指しています。

／ まるっと! 食べても食塩摂取量は1.9g! ／
(1人1食あたり)



Nijiiro Osakana Chanpuru (Rainbow Colore)



Cloud Fluff Soup



Colorful Yakitori (Colorful Japanese Style Skewered Chicken and Vegetables)

「にじいろの食育メニュー」の指導案の情報は、「子ども味覚力向上委員会」のHPでご紹介予定です。



にじいろ(7色)の素材を選ぶことで、食材の偏りをなくし、各素材の風味を活かしておいしくいただけます。「バランスよく食べる」「減塩でもおいしい」を小学校低学年でも自然と体験できます。

身体を使って学ぶ「食育5基本味体操」

「食育5基本味体操」は、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味それぞれから感じる味わいを、表情やポーズなどの身体表現を使ってアクティブに学べるプログラムです。歌舞伎役者の中村橋吾さんに和モダンポーズをご指導いただき、ACD2022の会場ブースでも、来場者に体験していただきました。コロナ禍での非言語におけるコミュニケーション、年齢を問わないコミュニケーションとして活用できると好評でした。



食育5基本味体操の動画はこちら

みんなdeまるっと!
食育5基本味体操



「味比べOKOSHI」体験キットの開発

“OKOSHI(おこし)”は1000年以上の歴史がある日本最古の和菓子のひとつです。この伝統的な和菓子を使って、日本初の「食育×科学×文化」の体験キット開発に挑戦しています。おこしは「甘い」味だけではなく、さまざまな味のバリエーションを作ることができます。よく噛んで味わい、どんな味がするのか? どんな匂いがするのか? 周りの方々に伝えて、対話をする。子どもから大人まで、「味比べOKOSHI」体験を通じて、食の文化や科学、味の感じ方について、気づきやコミュニケーションが生まれることを目指しています。みなさんなら、どのようなおこしを作って、どのように使いたいですか?

開発中のキットのフレーバーは3種類! 一番おいしかった味に選ばれたのは?

- ① 塩 (0.134g) ② かつお節 (0.005g) ③ かつお節+グルタミン酸 (0.02g)

アジア栄養士会議に会場された先生方に体験いただきアンケートをとったところ、一番おいしい味として③が最も多くの方に選ばれました。「かつお節だけでも、塩だけでも物足りない」「③はうま味と塩味のバランスが良い」との意見が寄せられ、おいしい減塩を体感いただくことができました。

※ ()内は1個2gあたりの食塩相当量



開発中の「味比べOKOSHI」





「減塩してもおいしい!」体験で健康的な味覚習慣を

味の素グループは1909年の創業以来、おいしく食べることも栄養も両方重要という明確なビジョンをもって企業活動に取り組んできました。味の素グループの「おいしい減塩」が目指すのは、「うま味の活用による、おいしさを損なわない減塩の推進」です。しかし、減塩の推進は1社で達成できるものではありません。その手法もさまざまです。社会全体での減塩推進には、一人ひとりが減塩課題を認識し、その方法を理解し、主体的に行動する必要があります。主体的な行動変容を実現するためには、「さまざまな方法でおいしさを損なわない減塩が実現できること」を幼少期から体験的に学ぶ機会が重要です。



第8回アジア栄養士会議 (ACD2022) で調理体験イベントを開催

2022年8月に、アジア栄養士連盟加盟国のうち4か国の栄養関係者をお招きし、味覚力向上のカリキュラムで学んだ日本の子どもたちと一緒に調理体験イベントを開催しました。

体験を通して、うま味調味料を効果的に使用することで「おいしい減塩」が実現できることを実感いただき、参加者からは、「食文化には、宗教的な食の制約など異なる部分もあるが、うま味体験を通じて、味覚教育の重要性について共通認識をもてた」「自国でも開催したい」などの声も上がりました。



調理体験の一例 ～スープで3つの「味変」体験～

「ふあふあ雲のスープ」の実習では、「丸鶏がらスープ」と卵、水だけのシンプルなスープに、3つの味変アイテム*を加えて試飲。味の違いを体験しながら、塩分を控えてもおいしく食べられる方法を学びました。



※3つの味変アイテム

① 香味のある「ごま油」



② うま味たっぷり食材の「きのこ&トマト」



③ うま味調味料「味の素®」



「減塩=おいしくない」から、「うま味+低塩=とてもおいしい」ということを体感することで、健康的な食習慣を構築!



中学校の「探究基礎」授業に「味比べOKOSHI」体験キットをご活用いただきました



お茶の水女子大学附属中学校の家庭科教諭である有友愛子先生に、探究基礎の授業の一環としてご活用いただきました。生徒たちは、オリジナルスープを開発するシェフという設定で、当社の「味比べOKOSHI」を使って官能評価にチャレンジ。授業で体験した後、1セットを持ち帰って自宅で自身が授業で体験したことを伝えるというカリキュラムを実施しました。味覚に関するコミュニケーションにより自身の知識を深め、更に家庭を含めた行動変容へのきっかけ作りを目指しました。

自分の体験を誰かに伝える経験、味の好みや感じ方が人により異なることを発見することは重要で、より主体的に取り組む姿勢が見られました。



お茶の水女子大学附属中学校 家庭科教諭 有友愛子先生



第69回 日本栄養改善学会学術総会

2022年9月16～18日「日本栄養改善学会学術総会」が川崎医療福祉大学にて開催されました。

いかに健康で長生きできるか。日本人に多いと言われている高血圧の予防には、減塩の食習慣が重要です。塩分の摂りすぎは、高血圧だけでなくその他の疾患の原因にもなります。

味の素(株)は、「健康寿命の延伸を目指した持続可能な減塩推進戦略」と題して、社会全体が減塩できる取組みの現状を、社会医療法人製鉄記念八幡病院理事長の土橋卓也先生にご講演いただきました。

総会では、自分の食塩摂取量を意識してもらうための「塩分チェックシート」や、日本高血圧学会が掲げた「食塩摂取6gを目指した6つの戦略」などの取組みについてご紹介いただき、誰もが健康になれる社会のために産官学で連携し、一般の方に啓発していくことの重要性について改めて認識する場となりました。

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるもの○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回ばかり	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数 3点×個 2点×個 1点×個 0点×個				
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック	合計点	評価
0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。	
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張らましょう。	
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。	
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。	

医療スタッフからのコメント：

塩分チェックシート

セミナーの詳細はWEBサイト「あじこらぼ」をご覧ください

食と健康の最前線で活躍するみなさまに /

あじこらぼ

栄養士さん・管理栄養士さんにつながる広場

「あじこらぼ」は食と健康の最前線で活躍する栄養士・管理栄養士のみなさまとのつながる広場を目指したWEBサイトです。サイトでは、栄養士さん、管理栄養士さん向けに、学会でのセミナー内容などの最新情報を発信し、各種データのダウンロードも可能です。

お役立ち情報満載！

味の素KKサイト「あじこらぼ」へアクセス⇒

<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp/>

学会等の最新情報を発信！



各種データ
ダウンロード機能付き



● 本件に関するお問合せ先：

味の素株式会社 〒104-8315 東京都中央区京橋一丁目15番1号 TEL 03-5250-8111(代)

2023.04 vol.08



味の素グループでは、「健康なところからだ」の実現に向けた指針「栄養ポリシー」に則り、栄養に関わる社会的な活動 および さまざまなステークホルダーとのコミュニケーションを絶えず続けていきます。