



未来につなげる 和食とうま味

2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本の食育推進基本計画の中でも和食の継承が重視されています。

「未来につなげる和食とうま味」について、
お二人の先生にお話しいただきました。

「ユネスコ無形文化遺産登録10周年を迎えて」



熊倉功夫先生
MIHO MUSEUM館長、国立民族学博物館名誉教授

文学博士。東京教育大学卒業、筑波大学教授、国立民族学博物館教授、林原美術館館長、静岡文化芸術大学学長などを歴任。専門分野は日本文化史、茶道史。京都府文化賞特別功労賞(2020年)、京都市文化功労者受賞(2021年)、文化庁長官表彰(2022年)。著書に「日本料理の歴史」、「茶の湯といけばなの歴史 日本の生活文化」、「後水尾天皇」、「文化としてのマナー」、「現代語訳 南方録」、「茶の湯日和 うんちくに遊ぶ」、「日本人のこころの言葉 千利休」、熊倉功夫著作集全7巻、茶道四祖伝書等。

ユネスコ無形文化遺産登録に向けて

2013年12月4日、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録決定されました。登録名称は「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」です。登録されて2023年で10周年を迎えます。

ユネスコ無形文化遺産登録のきっかけは、京都の料理人たちの働きかけによるもので、取り組みが始まったのは2011年東日本大震災が起きた年です。当時は、原発事故の風評被害や和食離れなど、日本の食に危機感がありました。政府は日本の食が安心安全であることを世界にアピールするためにも、登録が有効であると判断。農林水産省主催による検討会が開始したのは2011年7月でした。検討会は私が委員長を務め、登録までを見聞していたので、その経緯をお話します。

当初、検討会では、どのような申請が登録できるのか、あまり理解できていませんでした。食の分野が初めてユネスコに認められたのは2010年のことで、まだ新しい分野だったのです。当時、登録があったのは、フランスのガストロノミー（美食学・美食術）、メキシコの伝統料理、地中海料理の3件です。

では、我々は何を登録すればよいか。検討委員のひとりであった当時の味の素(株)山口社長から、「日本人全員が賛同し

てくれるものにしたい」という意見が出されました。フランスのように国民全体が担い手になる食文化の登録を目指すことになり、「会席料理」で申請しようと案がまとまりかけていました。しかし、日本に先立ち申請していた韓国の「宮中料理」は、登録が認められなかったのです。その理由は、宮中料理店への利益誘導型になる懸念があったためです。商業主義的なものは受け付けられないことがわかり、会席料理でも同様になる危険がありました。

議論の末、採択されたのが「和食」、英文表記でも「WASHOKU」です。「和食；日本人の伝統的な食文化」という提案が検討会で決定し、2012年3月に第1回の申請を提出しました。

ユネスコ無形文化遺産に登録されるためには、それぞれの国においてすでに保護されていることが条件です。それまでの無形文化遺産登録は、国の重要無形文化財などに指定されたものが、文化庁から申請される流れになっていました。歌舞伎や能楽などは重要無形文化財、地方の祭などは重要無形民俗文化財の認定を受け、ユネスコ申請の提案がされていましたが、日本には食文化を保護する法律がないため、ユネスコに提案するのは容易ではありませんでした。しかしながら、当時の背景も後押しし、政府をはじめ関係者が苦勞を重ねた結果、2013年12月に登録決定となりました。

和食文化を守り、つないでいく

登録認定により、和食文化の保護・継承が義務づけられました。そこで、活動団体として、2015年に「一般社団法人和食文化国民会議」が創立されました。

主な活動としては、11月24日を「和食の日」と設定し、全国の小・中学校や幼稚園、保育所などに参加してもらい、「天然だしで味わう和食の日」というイベントを開催しています。年々参加校が増え、令和4年度は14,356校の参加がありました。参加校には、地域の天然素材でだしをとり、給食でだしが味わえる汁物等の提供をお願いしています。

味は記憶です。味がわかるのは、舌の味蕾(みらい)の精度ではありません。味蕾から脳に伝わった味の情報が記憶されていく。このことが、味がわかる大事な要素となります。現代の子

もたちは、味の経験が乏しくなっていると思います。天然だしの味を記憶として持ってもらうことが、「天然だしで味わう和食の日」のねらいのひとつです。

ユネスコ登録後、大学で和食文化や食文化を学ぶことができる学部や学科が創設されました。京都府立大学は和食文化学科、立命館大学では食と経営を学ぶ食マネジメント学部。龍谷大学農学部に設置された「食の嗜好研究センター」では、食の嗜好性(おいしさ)に関する研究活動を行っています。すでに栄養関連の学部・学科があった大学でも、食文化の研究や講義が行われるようになりました。このようなことも、ユネスコ登録により、和食が注目されるようになった影響だと思っています。

現代日本では、食の多様化などもあり、和食文化の未来が危ぶまれています。どうしたら和食;日本人の伝統的食文化を継承できるのか、大きな課題であると感じています。

和食文化国民会議が提唱する 「和食の心とかたち」

和食は、地域の新鮮で

多彩な食材を大切にし、
四季おりおりの自然の恵み
に対する感謝の心と
これを大切にする
精神に支えられ、

地域や家族をつなぐ
日本人の生活文化です。

和食は、米食を主食とし、

ご飯に合った多彩な汁・菜・漬物によって

構成される献立を基本に、

正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。

味わいは、だしのうま味をベースとし、

醤油、味噌、酢などの

伝統的な調味料を用いてつくられます。

伝統的なすしや郷土の食、うどんや蕎麦などの粉食、

また日本で育まれ培われて

日本人の生活に定着しているものも

和食といえましょう。

和食は、多種、多様な食材の利用を通じて、
日本人の健康に寄与することが期待されます。



(引用) 一般社団法人
一般社団法人 和食文化国民会議
平成29年6月15日
和食文化国民会議 ホームページ

「和食の心とかたち」からみる和食の概念

和食とは何かを提唱するため、一般社団法人和食文化国民会議では「和食の心とかたち」を作成しました。一部の内容を解説します。

●「正しく箸や椀などを使う日本の食習慣」

菜(さい・おかず)が洋食でも中華でも、箸で食べるのであれば広い意味で和食であると考えています。

●「和食は、地域の新鮮で多彩な食材を大切にし、四季おりおりの自然の恵みに対する感謝の心とこれを大切にする精神に支えられ、地域や家族をつなぐ日本人の生活文化です。」

私たちは、食事の際、「いただきます・ごちそうさま」と言います。食事を作ってくれた方への感謝だけでなく、自然に対する感謝も表しています。

日本人には古くから八百万(やおよろず)の神が神観念とし

てあります。一木一草、あらゆるものに神が宿っている。それらをいただき、命をつないでいることに感謝する。このような、自然の恵みに対する感謝の心も和食を伝える上で大切です。

●「和食は、米食を主食とし、ご飯に合った多彩な汁・菜・漬物によって構成される」

私たちは、味の淡泊なご飯と、味の濃い菜を合わせて食べることにより、口の中で自分の味を作っています。知らず知らずのうちに行っている食習慣ですが、和食を伝える際に、このことも伝えていただきたいと思っています。

●「日本人の健康に寄与することが期待されます。」

和食が海外でも人気があるのは健康によいことにも魅力があるからではないでしょうか。

皆さんにはこれからも和食を作り続け、子どもたちに和食の心を伝えてもらいたいと思っています。



「和食の心地よさとうま味の役割」



山崎英恵先生
 龍谷大学農学部教授、同大学食の嗜好研究センター長

博士(農学)。京都大学大学院農学研究科食品工学専攻博士課程修了。米国イェール大学医学部博士研究員、京都大学農学研究科食の未来戦略講座特定助教を経て、現職。専門分野は食品生理学、調理科学。食品・飲料摂取の気分・自律神経活動に対する影響、食物の嗜好性変化に関わる要因などをテーマとして研究に取り組む。著書は「料理すること～その変容と社会性～」(第3部「驚きを食べさせる」を担当)、「だしとは何かーだしの科学と機能」等。

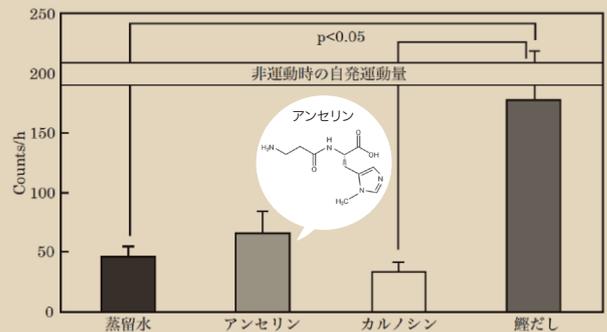
和食の心地よさ 和食はやさしい食？ ～だしの研究から～

鰹節にお湯を注いだ沖縄の「鰹湯(カチューユ)」、味噌と鰹節に緑茶を注いだ鹿児島の「茶節」は、滋養強壮、疲労回復に効果を持つとして、伝承されています。鰹節や鰹だしが、肉体疲労や眼精疲労などの改善効果があることが、さまざまな機能研究の報告からも明らかにされています。

鰹だしは成分をみると、イノシン酸、ヒスチジン、クレアチニン、アンセリンの含量が高いことが特徴です。例えば、マウスに運動負荷を課した後、鰹だしを与えると、運動量が低下せず上がるといった結果もあります。また、ヒトでも1日2回、鰹だし入りの味噌汁を2週間継続的に摂取すると緊張や不安、疲労が軽減され、活気が上がるという報告もあります(村上仁志、「鰹だしの疲労回復効果」化学と工業、2004)。

■ 鰹だしの疲労改善効果(マウス)

鰹だしを摂取した動物は、運動後の疲労回復が早い



運動負荷を課した後は非運動時に比べて自発運動量が低下するが、鰹だしを投与したマウスでは、非運動時の自発運動量ちかくまで回復していることが観察されている。

村上仁志、「鰹だしの疲労回復効果」化学と工業,57(5),522-524,2004.より引用改変

だしのほっとする感覚・心地よさを捉える

だしを飲んだときの気分を検証しようと思ったのは、私自身が海外に住んでいたときの経験によるものです。日本に到着したとき、空港でうどん店の前を通ると、匂いを嗅ぐだけでほっとする。食べるとリラックスできる。この感覚は、米国で暮らす中で食べ物から得ることはなかったため、いつか研究したいと思っていました。

気分を科学的に解明するため、こころとからだの状態を主観的指標と客観的指標で評価しました。

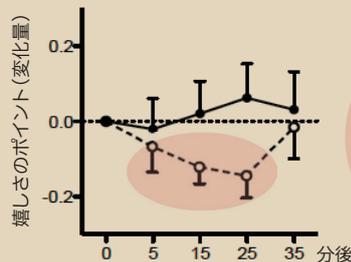
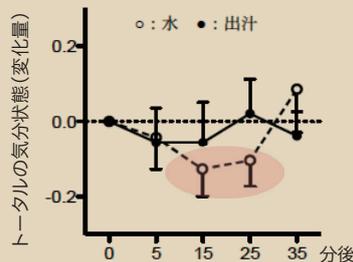
主観的な気分は、短時間で直感的に評価ができるように「気分シート」というオリジナルアンケートを作成しました。気分は、喜び、恐れ、悲しみ、怒り、嫌悪の5分類できると言われています。アンケートにより気分の変化をみます。気分シートの妥

当性検証ため、他の方法も併用して検証しています。

客観的な気分の評価は、自律神経活動を測定しました。自律神経系は、意志とは無関係にからだをコントロールしており、交感神経と副交感神経に分かれています。交感神経は、闘争と逃走の神経と言われるほど、活動的、緊張、不安になったときに優位に働きます。鮎寿司のような食べたことがないものを食べてもらおうと、交感神経の働きが上がるのが予想されます。一方、リラックスしたときは副交感神経の活動が上がります。心拍変動のなかで、交感神経、副交感神経のどちらに振れているかを検出しました。

実験に参加した学生の心理状態をできるだけ同じにするため、初めに長い計算テストを実施し、全員に疲れてもらいました。その後、鰹と昆布の合わせだしを飲んでもらい気分の変化をみていきました。トータル気分状態をみると、お湯を飲ん

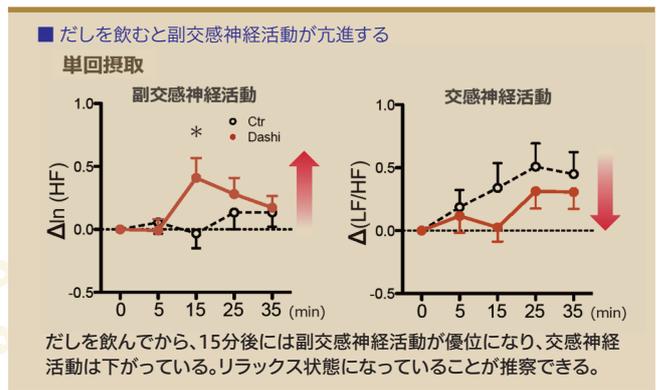
■ だしを飲んだ時の気分変化 対象者:健康な日本人成人男性9名、女性15名 試験飲料:カツオと昆布の合わせだし(50mL,60°C) 無作為化クロスオーバー試験



実験前にストレス(計算テスト)をかけているため、コントロール群は気分が下がっていくが、だし群はあまり気分が変わっていないことがわかる。

だコントロール群は、疲れが取れず気分は落ち込む。一方、だし群は、あまり気分が変わりがなく、疲れも蓄積しませんでした。嬉しさのポイントは、コントロール群は時間が経っても下がり続け、30分くらい経ってからようやく元にもどる。だし群は、あまり下がることがありませんでした。

自律神経活動をみると、だし群では副交感神経活動が上がリ、交感神経活動が下がりました。リラックス状態になっていることが推察できます。また、だしの香りを嗅いだだけでも副交感神経活動が上がったため、香りも重要な役割を担っていることがわかりました。



コンフォートフードとしての和食 ～満足感を支えるうま味の役割～

日本で、心に不調を抱えている人は年々増加しており、1996年から2021年の25年間で約4倍に増加しています(平成8～令和2年厚生労働省患者調査資料より)。

海外でもストレスの軽減のため、チョコレートバーや甘い物などの高カロリー、高脂肪、高糖質のものがコンフォートフード(心地よい食)として摂取されています。それらは、セルフメディケーションにはなりますが、肥満や生活習慣病の原因となってしまう。それでは、感情障害を緩和しても、からだにとってよくない、コンフォートといえないのではないかと思います。

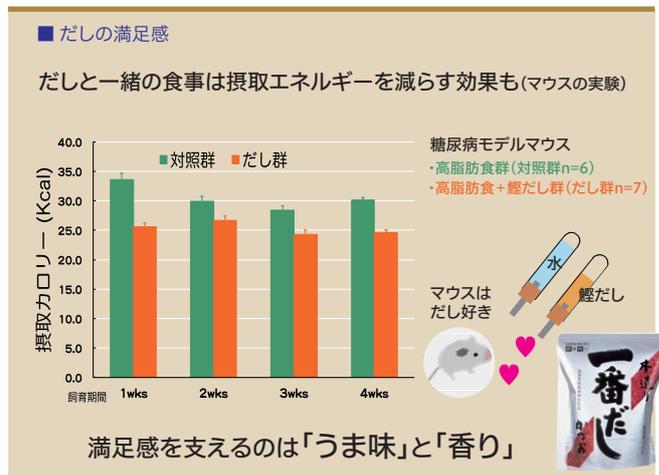
和食やだしは、気分を改善しからだにも良い、コンフォートフードであると考えます。大学のイベントで学生にだしを味わってもらって、リラックスした気分になるようです。留学生からは、「油を使っていないのにすごく満足感がある」という感想がありました。うま味という言葉を知らないための表現です。満足感の高い味だとコメントしている留学生もいました。

京都大学大学院農学研究科栄養化学分野の研究結果で、鰹だしは砂糖やコーン油と同様なやみつき感、いい意味で食べたいと思う気持ちを引き起こす効果があることもわかっています。糖尿病モデルマウスを用いた実験では、だしを水と一緒に与えると、マウスの摂取エネルギーが減少していくという結果もあります。満足感を得て、エネルギーの摂取量が減っているのではないかと推察しています。

だしは日本人のみならず、万人にとってのコンフォートフードになりうるか。検証のため、タイ・バンコクのカセサート大学でもだしを味わうイベントを実施しました。だしを飲んだ感想を聞くと、すごくおいしいという回答が多くみられました。感想の要因としては、報酬効果、健康によさそうだという情報が影響しているようですが、味に慣れてくると、みんなだしが好きになるのではないかと期待しています。

だしの「香り」と「うま味」をきかせた和食は、心地よさと満足感を与えてくれるコンフォートフードだと思っています。うまく活用すれば、日々の気分状態を調節し、心身の健康増進・疾病予防ができるのではないのでしょうか。

若者も、心やからだがつらいときには和食を食べてほしい。いつもは洋食などを食べていても、ときには和食を選ぶことができるような食育にも意義があると思っています。



ユネスコ無形遺産登録から10年という節目の年に、和食とうま味の現状と、これからの可能性を共有することができました。

熊倉先生からは、和食がユネスコ無形文化遺産に登録された背景と、改めて和食とは何かを考えるための基本を教えてくださいました。

山崎先生は、熊倉先生のご講演にもあったように食体験の構築により、だしがコンフォートフードになり得ることを実験結果もふまえ、科学的な視点からお話しくださいました。



座長
武見ゆかり先生 女子栄養大学副学長

慶應義塾大学文学部フランス文学専攻卒。社会人経験を経て、栄養学の道へ。香川栄養専門学校卒業、女子栄養大学大学院栄養学研究所修士課程修了、2005年に教授、2014年から大学院研究科長、2023年より女子栄養大学副学長。厚生労働省厚生科学審議会委員として健康日本21(第二次)の推進や、農林水産省食育推進会議委員として第4次食育推進基本計画の推進などに関与。日本健康教育学会理事長、日本栄養改善学会理事。

第70回日本栄養改善学会学術総会ランチョンセミナーレポート 2023年9月2日(土)名古屋国際会議場にて

管理栄養士さん・栄養士さんをはじめとした医療従事者とつながる広場「あじこらぼ」



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/> **あじこらぼ** **検索**



お問い合わせ:味の素株式会社 TEL.03-5250-8111(代)