

日本農芸化学会2014年度大会
LS28-E3 味の素株式会社 ランチョンセミナー
2014年3月28日(金)12:30-13:20
E03会場(第二校舎2号館2003)



私たちの脳は知る、世界に誇る和食(だしとうま味)の価値 —和食のユネスコ無形文化遺産登録記念—

山本 茂(十文字学園女子大学 アジアの栄養・食文化研究所 教授)

昨年(平成25年)12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、フランス美食術、地中海料理、メキシコ、トルコの伝統料理の登録に続くものです。日本には多様で豊富な旬の食材・食品、栄養バランスの取れた食事構成、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ世界に誇れる食文化が存在しています。日本の食文化は『だし・うま味』を共通の要素とし高度に発展してきた特徴を持つ食文化と考えます。

うま味は、昆布や鰹節の出汁(だし:グルタミン酸やイノシン酸)であることはよく知られています。トマトは世界中で調味料として使われているグルタミン酸の多い食品です。ではどうして私たちは、それらを美味しいと感じるのでしょう。実は、これらのうま味成分は食事の美味しさに貢献しているだけでなく、私たちが健康な食生活を営んでいくために必要な多くの生理機能を持っていることが最近分かってきました。おそらく私たちの脳は、うま味を含んだ食事は、私たちの“生命(いのち)”にとって大切な意味のあることを知っていたのでしょう。

本セミナーでは、うま味の発見の歴史から、その生理機能そして病院の栄養管理現場での新しいうま味の活用法について、最近の研究事例を紹介したいと思います。