



## 『うま味を上手に利用する旨み』

文：青木秀記（青木建雄委員紹介）

夏真っ盛りのこの時期、皆さん夏バテ気味ではないですか？本日は美味しさと胃の関係をお話して皆さんの食欲を掻き立てますね。

まず、美味しさを感じる感覚の一つである味覚は、5つの基本味から成り立っています。それは苦味、酸味、甘味、塩味、そしてうま味です。苦味と酸味は毒物や腐敗物の摂取を避けるためのシグナルであり、甘味は糖、塩味はミネラル、うま味はアミノ酸摂取のシグナルと考えられています。

さて、うま味は日本人の発見であることはご存知ですか？今から約100年前、東京帝国大学（現東京大学）の池田菊苗教授は、甘酸塩苦の4つの基本味とは明らかに異なる味があると考え、昆布の研究からグルタミン酸の塩類混合物が「うまい」と感じる味の本体であることを発見しました。そして1909年にこの味覚を「うま味」と名づけました。そして約100年後、2000年に舌の味蕾にある感覚細胞にグルタミン酸受容体が発見されたことにより、現在では「うま味」は「umami」として世界中に認められています。



池田菊苗教授

このうま味という味覚は舌だけで感じるものなのでしょうか？じつは最近の研究では、うま味は胃でも認識されるようなのです。うま味物質であるグルタミン酸は胃の消化をコントロールする神経を直接活性化させることがわかりました。つまり、うま味が内臓感覚として消化吸収を調整することができるということです。また胃もたれを起こしやすい高タンパク流動食にグルタミン酸ナトリウムを添加すると、胃からの排出が改善され腹部の膨満感などの食後感覚も改善するそうです。このように、うま味は味覚や内臓感覚を介して、摂食の調節や食物の消化・吸収そして代謝調節に深く関係しているのです。

昆布にはグルタミン酸、鰹節にはイノシン酸、シイタケにはグアニル酸といううま味物質が含まれています。皆さん、今夜の食卓ではうま味を含んだ食材を探してみたいはいかがでしょうか？

## 「日本酒」表示、純国産に限定 財務省が年内にも方針

純国産でなければ「日本酒」とは呼ばせません——。政府のクールジャパン戦略の一環で、財務省がそんな方針を年内にも決める。今後増えるとみられる外国産の清酒と差別化し、日本食ブームに乗って、本家本元の日本酒を、世界で味わってもらおうのが狙いだ。

これまで、日本酒のはっきりした定義はなかった。国税庁長官は年内にも、「日本酒」について、地名を商品名に使う知的財産権である「地理的表示」に指定。日本酒や英語の「ジャパニーズ・サケ」を名乗れる清酒を、国産米や国内の水を使って国内でつくられた清酒に限る方針だ。

日本など世界貿易機関（WTO）の加盟国は、地理的表示に指定した商品を保護し、その地名を産地以外の商品に使わないよう取り決めている。英スコットランドの「スコッチ・ウイスキー」、仏シャンパーニュ地方の「シャンパン」が代表例だ。



# 『ベジマイト』その後

文 松永孝義・松永智子



平成26年度の第一回食育推進検討委員会で試食した「ベジマイト(VEGEMITE)」。

しかしその味は、しょっぱい！まずい！発酵食品独特の変な匂いのする味噌？これは健康食品？もちろんはじめての体験だと思っていたが、ん？このパッケージどこかで見たことがあるのを思い出した。そうだ、オーストラリアとニュージーランドに旅行したときのホテルの朝食ビュッフェにあったのを。確かそのときバターやジャムと一緒ににおいてあったので、食してみたが、これは食べ物ではないと認識し放棄したのを思い出した。しかし、食べることを特技とする私は何か気になってしょうがない、これはいったいどういう食品で、どのように食し、本当は美味しいものなのか。？？？

ということで調べてみると、「ベジマイト(VEGEMITE)」は、酵母エキスを元に作られている。実際にはビールの醸造過程の副生成物で、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、葉酸などのビタミンB群が豊富に含まれている、限りなく黒に近い焦げ茶色の、チョコレートのようにも見えるペーストで、オーストラリア人の中でさえ好き嫌いが分かるとのこと。

基本的な食べ方としては、トーストに薄くバターかマーガリンを塗り、重ねてベジマイトを塗りつける。べったりとつけるとベジマイトの味が完全に勝ってしまうので、「極薄」がポイント。できるだけ均一に、可能な限り薄く、塗りつける。上手くするとベジマイトの塩気とバター(もしくはマーガリン)のコクとのバランスが取れ、なかなかおいしくなるのだそうです。(ほんまかいな？)

家内に「ベジマイト」を知っているか尋ねたところ、もちろん知っているとのこと。なんで？

彼女が、高校生のころお父さんの所属するライオンズクラブの関係で、オーストラリアからの交換留学生のホームステイ先として受け入れたときに、自分用とお土産用の「ベジマイト」を持ってきたそうです。留学生は毎朝、トーストに塗っておいしそうに食べていたそうですが、お土産にももらったほうは、味見はしたものの放置プレイで行方不明になったとのこと。



私のスイス人の友人にも聞いてみたところ、好物だそうで、スイスでは「セノヴィ」が有名で基本的に瓶詰めのマーマイトとは異なり、チューブに詰められて販売される。スイス軍兵士の装備品にも含まれているとのこと。だが、「ベジマイト」は「オーストラリアの国民食」と揶揄されているが、実はそうではなく、オーストラリアやスイスでも一部の地方の人が日常的に食べるのだそうだ。彼から、「ベジマイト」は、世界中の人

がたべてるよとのことで、ネットで調べてみると、「ベジマイト」は名前こそ違えど、(本家はマーマイト)英国、アイルランド、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、インド、スリランカ、および南アフリカ、すべてのコモンウェルス圏のたいの食料品店で、広範囲(26カ国以上)にわたって販売されており、いろいろなレシピが存在するらしい。一例をあげると、

ニュージーランドでは、「ベジマイト」をパンに薄く塗り、ポケットポテトチップを乗せた「ベジマイトとクリスプサンドウィッチ」に。



セノヴィ

スリランカでは、「ベジマイト」を湯で溶かし、若干のライムジュースと、油で炒めた薄切り玉ねぎを加える。二日酔いから回復するための素晴らしい気付け薬に。

マレーシアでは、炒めた豚のスペアリブをマリネードにする漬け汁として中国料理レストランで「ベジマイト」が用いられる。炒めるときに、「ベジマイト」ベースのマリネード汁が熱でカラメル化して、甘辛い照り出しソースになる。

(左)ギネス酵母マーマイト  
アイルランド限定  
(右)ニュージーランドのマーマイト



(左)アワメイト  
ニュージーランド  
(右)ボブビル  
イギリスおよびアイルランド

いずれにしても、日本人の口にはあい難そうだが、本場？と同じように、2~3歳から食べだすとおいしくなるのかもしれない。日本における「飯の友」である海苔の佃煮、塩辛、ふりかけなどは、やはり、まったく分類が違うような気がする。もう少し調べてみたいと思います。(続くかも？)

ベジマイトを第1回目の委員会で皆様に味見をしていただいたのが結構インパクトあったようでうれしいです。  
また考えてみます (Tera)



## ●アルツハイマー型認知症って？

「もの忘れ」は歳のせい？

加齢による「もの忘れ」と、アルツハイマー型認知症の初期症状で見られる「もの忘れ」には、はっきりとした違いがあります。

加齢によるもの忘れでは、「昨日、何を食べたか思い出せない」ことはあっても、「食事をしたこと」は覚えていてます。

一方、アルツハイマー型認知症が疑われるもの忘れでは、「食事をしたこと」自体を忘れてしまうことが特徴です。

## ●糖尿病って？

糖尿病はブドウ糖の量が多い（＝血糖値が高い）状態が続く病気です。

食べ物に含まれる炭水化物は、消化されてブドウ糖になります。

ブドウ糖は血液によって運ばれ、筋肉・肝臓・脂肪に取り込まれて

エネルギー源として利用されたり蓄えられたりします。

このブドウ糖の取り込みに必要な物質がすい臓から分泌されるインスリンです。

血液中のブドウ糖は、筋肉などに取り込まれることで減るので、

インスリンがうまく働かない状態が続くと、血糖値が慢性的に高くなり、糖尿病になってしまいます。

インスリンの障害には、

①インスリンが十分に分泌されないタイプ（分泌障害）

②分泌されてもその働きが十分でないタイプ（作用障害）

のふたつがあります。

インスリン分泌障害の原因は遺伝的な要素が大きく、インスリン作用障害の原因は食生活の乱れや運動不足、ストレスなどの環境的な要素が大きいと考えられています。

血糖値が慢性的に高い状態は、血管に悪い影響を及ぼしてさまざまな病気を引き起こします。そうならないためには食生活の見直し、運動の習慣化が大事です。

## ●骨粗しょう症って？

骨粗しょう症は骨量（カルシウムやコラーゲンなど）が減って、骨がもろくなって骨折しやすい状態になる病気です。

老化やカルシウム不足、運動不足、喫煙や飲酒などが関係しています。

特に女性では閉経による女性ホルモンの減少が最も大きな要因となります。

これらの要因によって、新しい骨を作る働き（骨形成）より古い骨を壊す働き（骨吸収）のほうが進み、骨代謝のバランスが崩れて骨粗しょう症になります。

時には背骨や股関節などの骨が折れることもあり、生活の質の低下を招くことにつながります。

（小野薬品工業株式会社 HPより）

上記の疾病説明は、一般向けに記載された記事ですが、他で話をされる際には参考にしてみてください。それぞれの皆さんはさらに突っ込んだ勉強をしてみてください。

## 和食と日本食と家庭料理と ～ カレーライスは何食か？ ～

焼きそばやカレーライスなど、日常的に創られる日本独特の料理が和食扱いされない、肯定派が少数なのは、「和食」の定義が曖昧なのが最大の理由だろう。農林水産省の基本政策における食文化のページによると「和食；日本人の伝統的な食文化」との表記があり、その特性として「多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用」「バランスがよく、健康的な食生活」「自然の美しさの表現」「年中行事との関わり」を挙げている。この定義に従えば、大まかには明治維新以前の日本における食文化の中で育まれてきた料理が該当することになり、焼きそばやカレーライスはその条件からは外れてしまう(世間一般的に「寿司」と言われる握りずしは江戸時代の考案、食材を衣につけて油で揚げる料理「天ぷら」もその名前で広く浸透したのは江戸時代に入ってからである)。

もっとも焼きそばにしてもカレーライスにしても、日本の歴史の中で工夫・変化を経て作られた料理であることに違いは無く、「日本食」「日本料理」としては誰も疑う余地はない。また、「日本食」はそのままイコール「和食」であるとする考え方もあり、この場合は焼きそばやカレーライスは和食と定義されることになる。

また、例えば肉じゃがのように元々は洋風・中華風ではあるが、日本の食卓で独自に進化変容を遂げた「家庭料理」も少なくない。これらもまた、「和食」と呼ぶか否かは難しい問題となる。

現時点では焼きそばですら、「和食」扱いをする人は5割足らず。明治維新以降の生まれとなる料理達は新参者として、和食の肩書をいただくのはまだ時期尚早扱いされているようだ。和食として足りない要素があるとしたら「時間」にあるのだろうか？

**次回、府学歯食育推進検討委員会のテーマを「和食ってなに？」として、皆さんでディスカッションしたい。**

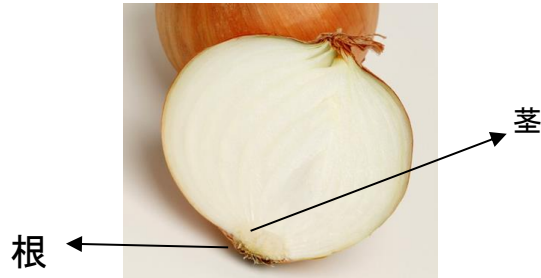
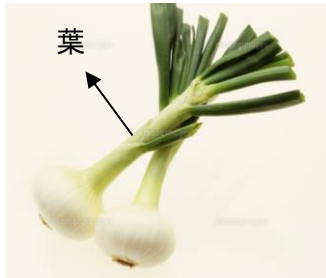




# 玉葱のはなし

## ★玉葱って植物の根？葉？茎？？

私たちが食べている玉葱が植物のどの部分に当たるか知ってますか？  
実は・・・葉っぱなのです。葉っぱの根元が膨らんだ部分が玉葱です。



## ★玉葱の栄養って？？

玉葱の栄養には、糖分が多く含まれているのでエネルギー源として働きます。  
その他に、上記で説明した硫化アリルは消化吸収を促進したり、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので疲労回復などに効果的です！！  
肉類の中でもっともビタミンB1を多く含んでいる豚肉と料理にすれば効果倍増になりますね。  
しかし！ここで注意が！  
この硫化アリルは水溶性の為、水に晒したり加熱することで効果が弱くなるので、すりおろした玉葱をドレッシングに入れたり、水に晒す際もあまり長時間漬けておかずに食べるようにしましょう。  
他にも、生で玉葱を食べることで血液をサラサラにしてくれる働きもあります。

## ※ビタミンB1

ビタミンB1は食事などで得た栄養素をエネルギーとして代謝させる為に必要になるビタミンで、この代謝が上手くいかないと疲れやすくなったり、食欲不振になったりするのです。スポーツをしている子や疲れやすくなる時は

## 生の玉葱で血液サラサラ！万能ダシ♪♪

### 材料

玉葱(新玉葱があれば) 2個  
酢 100cc

■酒 100cc  
■みりん 100cc  
■しょうゆ 100cc  
■砂糖 大さじ1.5

### 作り方

- ①■の調味料を煮立たせる。
- ②煮立ったら火を止めて、酢を加える。
- ③粗熱が取れたら、すりおろした玉葱を調味料に加える。



そのままステーキ等にかけてもいいですし♪  
オリーブ油やごま油と混ぜてドレッシングとしても使ってもら