



「おいしい顔ってどんな顔」

寺下 邦彦

おいしい顔って、ホントにおいしいって感じたときに自然に出る表情で、おいしさを感じる「感性」というのは人にとって重要な心の動きである。

「五感」で感覚情報が脳に伝わり、「おいしい」と認知されたとき、脳内で至福の気持ちを誘発する脳内ホルモンのエンドルフィン、ドーパミンなどの物質が分泌される。

その結果「おいしい」顔やうれしい反応が出る。これが「おいしい情動」である。

このように、「五感」の「感覚」と、おいしいという「情動」が合わさって「感性」を生む。この「感性」こそが人間の持つ最大の武器と言えるのではないか。

人が、今まで繁栄することができたのはこの感性があってこそ。おいしいものは安全、まずいものには毒があるという警戒感が今まで生き永らえて来た。

例えば、「五感」の感覚を数字データ化してAI、やロボットにプログラミングし「おいしい判断」ができるようにしたとしよう。「この食べ物はおいしいです」と言わせることはできるだろう。そして、その食べ物をヒトが食べようとした際、羽虫が入ってたとしよう（ゴキブリでもよいのだが強烈なので）、ヒトは嫌悪の情動が起きるためおいしいとは感じなくなる。

おいしい情動は、それまでの経験値や心理的な作用結果も加えて発動する。それで思い出したが、昔、「おいしいうどん出汁」を一升瓶で買ったことがあった。使い終わった瓶の底に、ゴキブリ様の黒い虫がいっぱい沈んでいた。「きっと出汁に使った虫だよ」って母に言ったことがあったけれど。こうでも言わないとショックが大きすぎる。

なんでも食べて経験を増やし、味覚を育てることで感性を磨くことができる。

「五感」が大切であることには異論は出ないだろう。「五感」とは、味覚、嗅覚は化学感覚とも呼ばれている。それと、触覚、聴覚、視覚が加わった5つである。

「このおいしい食事を、うちにいるおじいちゃんのために、歯がないので、ペースト状や流動食に変えて持って帰ってあげよう」と思ったとしたら、いかがだろう。

流動食、ペースト食となったとしたら？化学感覚は一緒だが。（ここで考えてみよう。）

「触覚」の中で、我々が重要と考えるのは噛み応えや、歯ざわりの感触だろう。

1500年以上、単一国として歴史を持つ日本国。そこでおいしさを追及されてきた日本食を後世に伝えている料理人たち。日本食という繊細なおいしさを待つ料理が日本人の感性として受け継がれてきていることに驚愕もするが、この伝統を受け継ぐ料理人たちに敬意を表する。

受け継ぐ味という点で、実は面白い情報がある。

1925年キューピーマヨネーズ（卵黄タイプ）が日本で発売される。それからずーっと後、1968年味の素からマヨネーズ（全卵タイプ）が発売となった。確かに味が違った。

私にはおいしいと感じなかったが。そのころ味の素は遠大な計画を立てていたのだ。

確かに当時はマヨネーズと言えばキューピーだった。

しかし、味の素K.KIは「私たちは、今の世代の人に食べていただけないと次の子供たちの世代においしいと感じていただければいいのです」

（次ページに続く）



(前ページより続く)

これは当時読んでいた少年雑誌のコラムに掲載された文だ。おおむねこんな感じだったと思う。

この文のインパクトの強烈さにいまだに忘れてはいない。

とすれば、おいしさは。変わっていくのかもしれない？

味への「慣れ」というものもあるだろう。

「五感」は当然変わるものではない。が、記憶、感情、経験が左右する「情動」が時代や環境で変化するということだ。

今どきの子供たちと、我々が味の感性が違うとしても仕方がない。

おいしさの感性が違う？

もし、千利休の当時の懐石料理を我々が食べたとしたら？「おいしい」と感じるのかどうか、試してみたい。

これはちょっと言い過ぎだろうか？

参考文献

向井美恵；日学歯会誌H.25年115号「学校における食に関する指導内容」

山本 隆；「おいしい」となぜ食べ過ぎるのか (PHP)

表題は、雪印ネオソフトコマーシャルソングより (1980)



和歌山の由良付近で釣ってきて、大阪市内の自宅の台所にて
写真；水谷成彦（府学歯常務理事・日学歯理事）

水谷常務大漁ですね！

水谷氏曰く

「銀座のお寿司屋で魚を食べたところ、めちゃくちゃおいしいのですよ。この新鮮なはずの魚よりおいしく感じたのはどうしてか？考えた結果、良い包丁が必要だと思い立ちました。

違いは、きっと包丁なんですよ！」
(聞き手；寺下)

私の本棚



本の紹介者 豊田裕章（市学歯）



『おにぎり日本人』（新書y） 洋泉社 増淵 敏之（著）

おにぎりには、日本の歴史と風土が凝縮されている！

弥生時代の神事に発したおにぎりは、動乱の戦国時代に前後国広がり、江戸時代に大衆食となった。近代に入ってから富国強兵政策のもと、大日本帝国の兵士たちを支えた。

日本史の背景には、常におにぎりがあったのだ。

同時におにぎりは、無限ともいえるバリエーションを持つに至った。

関東、関西、東北では、おにぎりの形も、具も違う。だが、それはなぜだろうか？

日本人のソウルフード、おにぎりの謎に迫る！

魚をよく食べる子ども、IQと睡眠の質が向上 調査結果

NEWS

(CNN.NEWS 2018.01.04 Thu posted at 13:50 JST)

魚を週に1度以上食べる子どもはそうでない子どもと比べてよく眠ることができ、IQ（知能指数）テストでもより高い平均点を記録する—そんな調査結果を示す研究がこのほど科学誌で発表された。サケやイワシ、マグロなど多くの種類の魚に含まれるオメガ3脂肪酸が、知能並びに睡眠の質の向上と関連していることが示された形だ。

今回の研究では中国人の子ども500人以上を対象とし、9～11歳のときに前の月に魚をどのくらいの頻度で食べたかを質問。12歳のときにIQのテストを実施した。

IQテストを受けた子どものうち、毎週魚を食べると答えた子どもの平均点は、「めったに食べない」「まったく食べない」と答えた子どもよりも4.8点高かった。「時々食べる」と答えた子どもの平均点も、頻度の低い子どもの点数を3.3点上回った。

子どもの年齢が低いことから、どの種類の魚を食べたのかは質問していない。

また子どもたちの親に対しては、睡眠の質に関する聞き取り調査を行った。その結果、魚を多く食べる子どもは夜中に目が覚めてしまうといったケースが少なく、全体的な睡眠の質が高いことが分かった。

研究の共著者である米ペンシルベニア大学のジェニファー・ピントマーティン氏は、早いうちから子どもの食生活に多くの魚を取り入れることを推奨。「味に慣れていないと、食べなくなる可能性がある」と指摘した。

骨を取り除き、身をよくほぐせば、子どもは2歳ごろから魚を食べられるようになるという。

育児放棄（ネグレクト）は、胎児だった時期に母親から

NEWS

特定のホルモン「プロラクチン」の分泌が少なかったことが影響していた。

高崎健康福祉大学などの研究グループが、マウス実験の結果として発表した。

(毎日新聞11月29日、時事.COM11月30日)

えんぴつ談話（編集後記） 平成三十年を迎えて！

委員長 竜門陽子

新しい年のご挨拶を申し上げます。

食育推進委員会の先生方には大変お世話になっております。私の周囲には、食育に興味のある先生が少ないように感じています。学校歯科医に食育がどのように役に立つのか考え、興味のある人が少しずつ増えていくよう頑張っていきたいと思えます。

まだまだ勉強することがたくさんありますが、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

副委員長 関 尚子

明けましておめでとうございます

昨年は、（一社）大阪市学校歯科医会の指導者研修会に講師として行かせていただきました。

先生方に少しでも保護者へのアプローチのきっかけになればと思いました。

今年も自分のできることを模索して進めていきたいと思えます。

どうぞよろしくお願いいたします。

副委員長 山本和子

今年も宜しくお願い申し上げます。

今年の干支は戌、初詣に参った神社には「走っている戌（犬）」が描かれており、それを拝見し、力強く勢いある感を得ました。

一年間、走り通して行くことの出来る歳にしたいと思っております。

