

# くすのき栄養だより

2021年6月



毎年6月は食育月間です。今月のテーマは『**うま味**』。日本人が発見した『うま味』を生かして美味しい健康生活を始めましょう！

従来、味の基本は甘味、酸味、塩味、苦味の4つといわれていました。しかし、池田菊苗博士が昆布だしの中に4味では説明できない味覚があることに気づき、研究の末、明治41年にもう一つの味の正体が【**グルタミン酸**】であることを発見。その味に『うま味』と名付けました。その他、残りの**三大うま味成分**【**イノシン酸**】、【**グアニル酸**】も**日本人によって発見**され

れました。【**グルタミン酸**】は**昆布**に多く、【**イノシン酸**】は**鰹節**、**煮干し**に多く、【**グアニル酸**】は**干しいたけ**などのきのこに多く含まれています。これらのうま味が多い食材は、日本の伝統的な『**だし**』として、昔から親しまれてきたからこそこの発見ですね。

また、うま味成分はそれぞれ単独よりも【**グルタミン酸**】×【**イノシン酸**】、【**グルタミン酸**】×【**グアニル酸**】と**組み合わせる**ことで、うま味を何倍にも感じることができます。これを『**うま味の相乗効果**』といいます。だしは「難しい」、「手間がかかりそう」と思われるかもしれませんが、ぜひ『**水だし**』を試してみてください。作り方は、**お茶用ポットなどに水、昆布、煮干しや削り鰹、干しいたけなどお好みの具材を入れ、冷蔵庫に一晩入れておく**だけです。手軽に美味しいだしがとれます。また、最近話題の『**ベジ**(Vegetable) **ブロス**(Broth)』＝野菜のだし汁。**野菜のヘタや芯、皮、種(果物もOK)など、少量の酒を鍋に入れて水から火にかけ、煮出せばOK**。野菜の甘みやうま味たっぷりの、エコだしが作れます。このうま味たちを活かせば**減塩**しても美味しく感じることができます。ポイントは**うま味を濃く**することと、**組み合わせる**こと。例えば、水だしの昆布量を増やしたり、昆布と干しいたけ、ベジブロスと昆布だしを組み合わせたりすれば、格段にうま味がアップします。これだと、味噌を半分にしても十分に美味しい味噌汁が出来上がります。

くすのき健康栄養センターでは、『**健康栄養ミニ講座**』(無料動画)を**配信**します(申込者限定)。第1弾のテーマは『朝食』。簡単だしの美味しい味噌汁から1日を元気にスタートしてみませんか?!詳しくは下記URLをご参照ください。みなさまのお申し込みをお待ちしております!

『健康栄養ミニ講座』紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>

HP お申込フォーム [https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn\\_form1](https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1)