

和食とイタリアン
2人の人気シェフが
料理のコツを伝授

料理のおいしさを

UP、食べ過ぎも防ぐ、健康和食のベース

昆布出汁

昆布

のうまみパワー 120%活用術

地中海諸国では
うまみ食材のトマトを
日本の10倍以上食べる

Tomato history

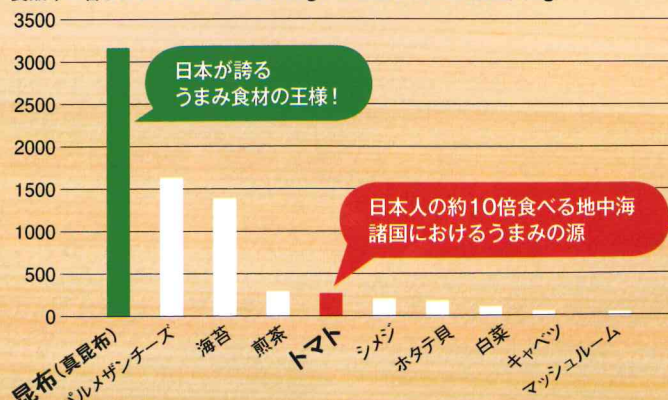
地中海沿岸の国々でトマトが食用に用いられるようになったのは18世紀以降のこと。最も消費量の多いリビアでは1人当たり年に108.9kg、日本(同8.9kg)の約12倍のトマトを消費する(国連食糧農業機関の統計、2011年)。主な用途はトマトソースで、和食同様、グルタミン酸のうまみをベースとした食文化が育まれてきた。

地中海食で 死亡リスクが9%ダウン

1966年から2008年に世界中で行われた12の研究、対象人数約157万人のデータをまとめて解析したところ、地中海食は心疾患やがん、認知症などのリスクを下げ、死亡率を9%減らすという結果に。地中海食は、野菜や果物、未精製の穀物、豆類、ナッツ類を多く食べ、肉よりも魚が多め、バターよりもオリーブオイルといった食事を指す。
(データ:BMJ;337,a1344,2008)

うまみの基本「グルタミン酸」の 含有量は昆布がトップ

食品に含まれるグルタミン酸量(100g中の遊離グルタミン酸量)(mg)



(データ:うま味インフォメーションセンターのデータから抜粋)

世界2大健康食
“うまみ”食
料理のベー

の共通点
材が
ス

は、グルタミン酸を多く含むトマトをソースとして、つまり出汁食材として多用するという共通項がある。このような「出汁食文化」を育んできた地に、健康長寿がもたらされたのは、偶然の一致ではなさそうだ。

和食

1300年超の出汁文化を支える

Konbu history

和食は生活習慣病を防ぐ しかし、塩分は心配

1990年から約14万人(40~69歳)の日本人を追跡調査。和食食材の代表格といえる大豆や魚の摂取は、種々のがんや心疾患、糖尿病のリスクを下げ、塩や塩漬の食品摂取は胃がんや脳卒中のリスクを上げていた。塩分をとり過ぎてしまいがちなのが、和食の数少ない弱点。出汁のうまみをきかせれば、塩分控えめの調理も可能だ。
(データ:Jpn.J.Clin.Oncol.;44,9,777-782,2014)



世界に誇る健康食、和食を支える出汁食材の昆布。海中を漂うこの褐色の海藻に、類を見ない豊かな「うまみ」を発見した先人たちの探究心と知恵には驚かされる。ほかの食材の持ち味を生かしつつおいしさをプラス、満腹感につながる満足感へと導くことで、無理なく過食も抑えてくれる。

うまみは「好ましい味」という味覚は、「意識する、しないは別として、誰もが先天的に持つ感覚」と話すのは、おいしさを科学的に研究する京都大学大学院農学研究科の伏木亨教授。それもそのはず。ヒトの母乳には、昆布のうまみ成分であるアミノ酸の一種「グルタミン酸」が、ほかのアミノ酸よりも突出して多く含まれる。本来、私たちは生まれたときからうまみに親しんでいるのだ。

ところがその後、油や糖の強烈なおいしさを知り、必要以上にこれらを求めるようになってしまった。現代人の健康を損なう大きな要因の一つになっている可能性がある。

和食とともに世界の2大健康食とされる地中海食