

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

その1 「うま味」



だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」です。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと深いコクやまろやかさを感じます。

その2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にも含まれています。生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

その3 「風味」

「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は日本と違い、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じる事ができるおいしさです。

★だしの健康効果

その1 「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

その2 「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸（うま味）が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、十分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

その3 「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20~30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



その4 「好き嫌い予防」

人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります（新奇性恐怖）。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がります。だしを使うことで、野菜の水分とだしが入り替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。

★家庭で挑戦！だしで食育

おいしさとは、「味」「香り」「食感」「温度」「色や形などの見た目」「咀嚼音」など、様々な要素と、食べる側の体調や環境、個々の食経験などから決まる主観的な要素です。その中で、最もおいしさへの影響が大きいのが「味」です。「うま味」を充分に感じられる子どもに育てるために家庭で食育に挑戦しましょう。

おいしさを見つける



口に入れたらすぐに飲み込まず、10回ぐらい噛んで「うま味」と「風味」を味わいます。

おいしさの感じ方を学ぶ



鼻をつまんでだしを飲んでみましょう。おいしさを感じられないことがわかります。

おいしさの余韻を楽しみ、味わう



1回目と同じように味わってみてください。鼻に抜ける「風味」がおいしさにつながっていることが実感できるでしょう。

★だしパックで簡単だし

利点



うま味物質は、単独よりも組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなります。通常市販されているだしパックは、昆布・かつお節を基本として、複数の素材が原材料となっているため、うま味を充分に感じられるようになっています。塩分無添加、調味料無添加のものがおすすめです。

目指す効果



グルタミン酸



イノシン酸