

## 「うま味を活かそう」

コース・専攻：総合芸術コース食文化専攻

グループ名：UMAMI・X

メンバー：岩崎淑子、上坂津多恵、倉田茂美

小林佳代子、高木基實、高村正一

人生百年時代の社会において、誰しもが願うことは健康長寿を全うすることである。ただし現実的には平均寿命と健康寿命には乖離があり、その原因は主として生活習慣病にある。

そこで、筆者らは毎日の食生活面にスポットを当て、通常の塩味などによる濃い味付けでなく、日本人が発見した、「うま味＝UMAMI」をもっと活用することが生活習慣病の改善に繋がると考えた。

まず、五つ目の味覚の「うま味」がなぜ日本人が発見したのかのルーツを知るため、日本の食文化の歴史を遡り調べ、日本の地理的、歴史的特殊性が関係していることが判った。

次に、加齢とともに味覚が劣化し、濃い味付けを好みがちになることの本質を知るために、味覚のメカニズムについて、大学教授を訪れ直接学んだ。

よりもっと深く知るために、海外も含め、「うま味」に関する食材の種類や食文化を調べ、また、プロの料理人の腕前や料理の考え方や心得を見聞するために二つの店を訪れた。

老年の当事者である筆者ら自身の味覚の実態レベルを知る体験をした上で、「うま味」の代表格の各種天然出汁などの比較テイastingも実施した。典型的な西洋料理(ポトフ、ミネストローネなどのコンソメやブイヨンベースのもの)を和風出汁ベースに代替した料理が意外と違和感もなく十分美味かったことに驚きもした。出汁入りサラダやデザートを含め、いろいろの「うま味」を活かした提案料理を試作し味わったが、通常の塩味、甘味、脂肪味などによる濃い味付けに頼らずとも、まさしく“うまい”ことを実感した。本格出汁を作り使うことは勿論すばらしいことではあるが、日常的には市販の出汁の素を使うことは手軽で、コスパ、タイパ上十分にお勧めできる。

加えて、味覚の劣化対策には、科学的に脳を活性化することがキーとなる。すなわち、美味しいものを【楽しむ】【発見する】【試す】ことこそが脳を活性化し味覚の劣化改善に繋がる。

日本人が発見した「UMAMI」成分で、生活習慣病などの予防改善につなげ、健康で美味しく楽しむ食生活で人生百年時代の健康長寿を全うしよう！

筆者らの工夫の提案として、毎月3のつく日を『UMAMIの日』とし、「うま味」アップの食事をすることを推奨する。

