

出前講座「食と健康—日本食のすすめ (第4回 醤油とうま味)」報告

室岡 義勝

日時:2016年7月1日(金)15:00~16:30

場所: 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数: 37名

内容:「食と健康」の第4回の出前講義を行った。世界の調味料になった醤油の種類と醸造法およびそれぞれの特徴を、パワーポイントを使用して紹介した。醤油が多くの民族に受け入れられるのは、うま味成分がバランスよく合わさっていることと殺菌作用があって保存性が良いことによる。うま味は、和食に使われてきた、昆布のうま味のグルタミン酸ナトリウム、鰹節や椎茸のうま味のイノシン酸とグアニル酸の核酸であり、第5の基本味として認知された。グルタミン酸や必須アミノ酸およびイノシン酸やグアニル酸などの核酸は、日本の優れた発酵技術で生産されていることなどを紹介した。醤油には、健康に良い成分が多く含まれているが、塩分の摂りすぎに注意すること、塩分の多い食品と減塩の具体的方法などについて話した。

第4回 醤油とうま味：アミノ酸・核酸発酵は日本のお家芸

味噌の溜りから生まれた醤油

醤油屋は郷土グルメの伝承元

和食から生まれた第5の味、「うま味」

日本の発酵技術が「うま味」を世界にもたらした

味や匂いを脳が識別する

醤油は世界でもっともポピュラーな健康調味料

醤油から生まれた健康サプリメント

塩分の多い食品と塩分を減らす健康法

輸出の10倍量が現地生産されています

原料には遺伝子組換え大豆が使われています