第８回食育推進全国大会 in 広島

ミニシンポジウム

「おいしさの科学」

平成２５年６月２２日（土）13：00～15：30

県立広島大学　広島キャンパス　２棟３階　2313 中講義室

おいしさの基準は人によって様々ですが，食事を「おいしい！」と感じる瞬間は多くの人々に幸福感をもたらします。私たちが生きていく上で，大きな原動力を得られる瞬間とも言えるかもしれません。このミニシンポジウムでは，様々な分野の先生方をお迎えし，日本で育まれてきた“食文化”を通して「おいしさ」の秘密を科学的な視点で探っていきます。
私たちと一緒に「おしい」ではなく「おいしい」について考えてみませんか。

・・・　*出演者からのメッセージ*　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

司会：広島女学院大学　准教授　市川 知美氏

このミニシンポジウムに出演される皆様は、立場や専門分野は異なりますが、どなたも“おいしい”ものを愛する素敵な方々ばかりです。これまで積み重ねてこられた、ご研究や取り組みの成果のみならず、出演者のみなさま方の“おいしい”体験談もお聞きしながら、“おいしさ”とは何かを大いに語り合いたいと思います。

「かつおだしの秘密に迫る　～おいしさと健康機能の二重奏～」

味の素株式会社イノベーション研究所　主席研究員　近藤 高史氏

だしは日本料理の味付けの基本です。多くの日本人はだしを好みます。しかし、海外の方々はだしを生臭い・磯臭いと不快に感じる傾向にあります。なぜ同じ食物に対してこのように評価が異なるのでしょうか？それを解き明かす鍵として、摂取体験／学習が考えられます。本講演では、「かつおだし」を例にして、だしの嗜好性とその裏側に隠れている本質（健康効果）を生理科学的に解明しようと試みる最新の研究成果について紹介します。

「ドキドキ！ワクワク！がおいしさを演出する　～体験型食育講座～」

三次市福祉保健部健康推進課　係長　下野 真弓氏

「うまく切れるかなー，手を切ってしまわないかな・・・」だいこんのいちょう切りにドキドキです。これは三次市が保育所や幼稚園の子どもたち（主に年長児）を対象に行っている体験型食育講座の「みそ汁づくり」の一コマです。子どもたちが初めて知ったり，体験するドキドキ感やワクワク感，完成したときの達成感がみそ汁においしさをプラスします。今後も子どもたちにより多くのおいしい体験ができる場を提供したいと思っています。

「味噌の美味い時が体に良いとき　～味噌の素晴らしさ、美味しさを考える～」

広島大学　名誉教授　　渡邊 敦光氏

お味噌は日本の気候がその発酵に適していて、日本人の体に良いものであったから約1300 年の昔から廃れることなく、現在まで残って来たのではないかと思っています。昔からの言い伝えで「味噌を食べると医者いらず」とあります。杜氏の言う熟成した美味しい味噌には様々な生理機能が有ることが最近の研究で分かってきました。ここでは味噌が美味しい時が身体に良い時という考えで私たちの研究の結果を中心にお話しをする予定です。

「牛乳と和食のしあわせな出会い　～おいしく減塩・乳和食～」

料理家・管理栄養士　小山 浩子氏

「減塩」に対しては、おいしくない！というイメージをお持ちの方も多いと思います。そして和食に牛乳。味のイメージがしにくいだけに本当においしいの？とおっしゃる方が多いのも事実です。２０年以上かけて、和食のレシピに牛乳を取り入れ、試行錯誤を重ねてきたことから生まれたのが、だしや水の代わりに牛乳を使い、牛乳の旨みとコクで和食がさらにおいしくなる乳和食です。これらを体系的にわかりやすく“５つのミルクマジック”として紹介します。

テレビ新広島　アナウンサー　古沢 知子氏

料理が苦手な私も、結婚・出産を機に食の大切さを実感し、日々挑戦を重ねています。強い味方は、担当番組「ひろしま満点ママ！！」料理コーナーのレシピ。“おいしさの秘密”をご存じの先生方に、ひと工夫・ポイントを教えていただくと、私の作る料理がランクアップ！そして、私のやる気もアップ！このシンポジウムで、まだ知らない“おいしさの秘密”について学び、おいしい料理と笑顔が増えたらいいなと、楽しみにしています。