

# 「心と体に優しい和食だしの魅力」

龍谷大学農学部食品栄養学科  
山崎英恵

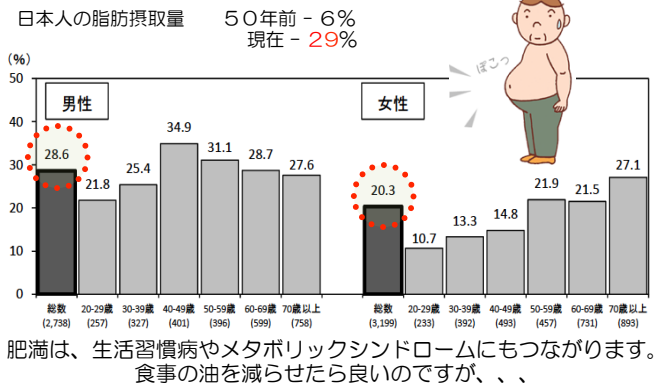
## ●はじめに

健やかな社会生活を維持する上で、こころの健康は身体の健康と並んで大切です。そして、食は身体面のみならず、精神面の健康を保つ上でも大切な役割を果たしています。本講演では、和食の基本でもある出汁の味わいが、私たちの心や身体にどのような影響を及ぼすのかについて、科学的な側面から検証した結果をご紹介します。また、出汁のおいしさを楽しみ、健康増進への効果を高めるための食育についても触れながら、心身に響く食について考えていきます。

## (1) 日本の食事情と食を取り巻く問題

- 豊富な食材、海外からの輸入、パンやパスタ、離乳食も洋食に。食生活の変化、欧米化は食糧自給率にも大きく影響している。自給できるのに米を食べなくなった。
- 生活習慣病とその予備軍の増加は日本人の遺伝的体質+高脂肪+環境要因（運動不足）。
- 油脂や砂糖はだれが食べてもおいしい（動物が本能的においしいと感じるおいしさ）。

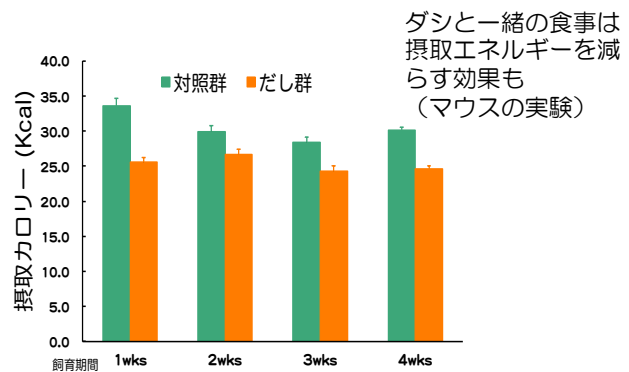
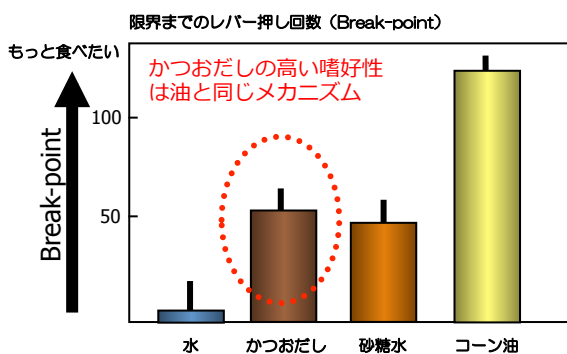
## 男性では4人に1人 女性では5人に1人が肥満



## (2) 和食の土台：出汁はおいしいだけじゃない

### 1. 低脂肪の和食はおいしさがたりない？低脂肪で満足できる理由とは。

和食の味付けの基本となる出汁は、油脂や砂糖に優るとも劣らない快い感覚を引き出すことが明らかにされています。薬物の報酬効果（もっと欲しい、やみつきや執着の感覚）を評価する方法を用いて、油脂、砂糖、出汁の効果測定したところ、実験動物は鰹出汁（昆布は含まず）に、高いやみつきを示しました（京都大学大学院農学研究科栄養化学分野のデータ引用）。油脂や砂糖以外にこれほど高い嗜好性を示す食品は、出汁だけでも言われています。また、出汁を日常的に与えられているマウスでは、餌を自由に摂取できる状況下でも、摂取エネルギーが抑えられるという効果も示されています（山崎ら未発表データより）。



### 2. 出汁でホッとするのはなぜ？心に響く出汁の味わい。

出汁を飲んだり、その匂いを嗅ぐと、ホッとする感覚が生じます。出汁を飲んだ時の自律神経活動を測定すると、出汁は副交感神経活動を高めること、また主観的評価（アンケート）の結果からも気分状態は良い方向へ導かれることがわかっています。

こうした出汁の効果には、香りが重要な要素となっています。香りのない出汁味溶液では実験動物もやみつきになりません。ヒトの実験でも、出汁の匂いを嗅ぐだけで副交感神経活動が高められることがわかっています。

このように、私たちが経験的に感じている出汁の摂取によるリラックス感や安堵感といった感覚に及ぼす効果は、出汁に対する食経験や嗜好に基づく情動系作用も重要な要因であると推察されています。実験動物を用いたこれまでの研究結果からも、出汁に対する嗜好性が幼少期からの摂取経験により形成されること、出汁に含まれるアミノ酸や核酸といったうま味の味成分だけでなく、香りが出汁の嗜好性発現に重要であることが明らかにされています。食品の中には、香りに対する好き嫌いで、自律神経や血圧などの生理反応が異なるという報告もあるため、出汁の効果においても、香りおよびその嗜好性は欠かせない要因となっていることが予想できます。

すなわち、和食をおいしいと感じ、心身にとって良い効果を高めるためには、和食の風味経験が大切であるといえます。

## (2) 風味をおしえる食育の例：伝統的な日本料理のおいしさを教える（大学生へのダシ事業） 「本物のダシを味わうことは教養である」

京都では、老舗料亭の料理人を中心とした小学校での食育プログラムがあります。料理人自らが地元の小学校に出向き、出汁のひき方やおぼんざい調理を通して京料理の味わいを体験させることが主な目的の一つとなっています。このプログラムの出汁体験を京都の大学生に対し2008年より6年間にわたり実施してきました。毎年10月～12月の間の2日間、大学構内の生協レストランで開催、10店(1日5店)の料亭が約200名(1日100名)の大学生や大学院生が対象です。プログラムは「ダシを知る」講義(20分)と「ダシを味わう」という実演講義(60分)で構成されています。参加した学生は実演を見学しながら、昆布出汁から鰹・昆布の合わせ出汁の味わいの変化を体験し、最後に各料亭のお椀で吸い物を味わいます。

参加後のアンケート調査では、本格的な天然出汁を味わうことで、日本料理の存在意義や食文化の継承について改めて考えさせられたという回答が多くよせられ、和食を健康面からだけでなく異なる側面から観察するきっかけを与えているようです。大学生以降の成人にとって、こうした出汁の体験はブースター効果にもなっています。「本物」の出汁の呈示は、出汁や出汁の風味豊かな日本料理に対する潜在的な嗜好性を強く顕在化させる効果があるように思います。



### ←第1部「ダシを知る」(20分)

ダシの味わい、鰹・昆布などのダシ  
食材に関する短い講義

### 第2部「ダシを味わう」(60分) →

料理人による料亭のダシの引き方実演  
と試食



表 3. だしを味わった学生の感想

1. 一つ一つに細かい理論があり、絶妙な組み合わせで独自の味に仕上がっていることに感動した
2. だしの香りで生活を感じられるような文化をもっていることを誇りに思うべきである
3. 全てが違うだしの味があり自分の味覚の好みを発見できたことが収穫であった
4. 家庭で取るだしより圧倒的に洗練された印象で渋みや苦味などの五味についてあらためてまなぶことができた
5. 市販のだしは味が濃すぎてしっくりこなかった。今回を通じて自分に合う味を見つけることができた
6. 本だけでは理解できにくい味の部分を体験できたことに感動した
7. だしが地味で目立たないが料理の中心にあって各お店の特徴を決める要素であることに驚いた
8. 素晴らしい味と香りに安らいだ気持ちになった
9. どれも優秀つけたい素晴らしいだしの味わいで「だしに正解はない」ということを知った
10. 見た目も味も透き通っているが、うま味がとても強かった。貴重な体験になり、本物の味を経験できて感動した。
11. 素晴らしいバランス感覚、味をまとめあげる技術。昆布と鰹の役割分担と調和が様々な形で体现されている
12. パンチのある味ではないが、喉の奥で身体にしみ入り忘れる事のないような味。早速家で挑戦したい。
13. 本物のだしは深遠で縦にも横にも広がる感じがあり、飽きる事がない。料理の基礎となるというのは本当だと思った。
14. だしだけでこんな違いがでるとは思いもしなかった。この経験を今後の自分の味作り、舌作りに生かしていきたい。 「だしの科学」朝倉書店より引用

## ●まとめ

和食において、出汁は満足感を形成する大切な要素であり、うまく利用することで心身の健康を促進することができます。ただし、出汁をおいしいと感じる嗜好性を形成し、維持していくには、出汁の風味経験が大切だと考えます。風味を教え、食の経験値を上げることも、食育の重要ポイントだと思えます。