

## ランチオンセミナー

### うま味とだしの魅力

～減塩をはじめ様々な健康価値の研究から～

## Luncheon Seminar

### Charm of Umami and Dashi

- Based on Research for Various Healthy Benefits, such as Salt Reduction -

#### 座 長

Chairperson

新井 映子（静岡県立大学 食品栄養科学部 教授）

Eiko Arai (Professor, School of Food and Nutritional Sciences, University of Shizuoka)

協賛：花王株式会社 / Supported by Kao Corporation

# うま味とだしの魅力

## ～減塩をはじめ様々な健康価値の研究から～

二宮くみ子／特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンター 理事

いま、おいしく健康的な料理をつくるために、世界中のシェフたちがうま味（UMAMI）に注目しています。うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味と同じく、ほかの味を混ぜ合わせてもつくることのできない独立した味、すなわち5つの基本味のひとつです。かつて基本味は、甘味、酸味、塩味、苦味の4つといわれてきましたが、池田菊苗博士はこの4つだけでは説明できないもうひとつの味があることに気づき、1908年にこの味が昆布に多く含まれるアミノ酸の一種グルタミン酸によることを発見し、「うま味」と名付けました。

2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、和食の特長のひとつに、動物性油脂を使わなくてもうま味を上手に使っておいしく食べることのできるヘルシーな

料理であるということがあげられています。健康志向の高まりとともに、いまや和食は世界各国から注目されています。うま味はおいしさを生む基本的な要素であり、国際用語となったUMAMIとして、味覚の研究者、栄養士、フードジャーナリスト、そして世界中のシェフなど、食に関わるさまざまな分野の方々から大きな関心が寄せられ、また欧米のメディアやインターネットでもUMAMIが多く取り上げられています。

今回のランチョンセミナーでは、うま味の呈味成分である遊離アミノ酸、グルタミン酸の説明から、うま味の三つの特徴：持続性・舌全体に広がる・唾液の分泌を促す点についてご説明するとともに、各種だしのうま味やうま味の豊富な食材、減塩などうま味の機能もご紹介いたします。



### 二宮くみ子

略 歴 1982年 上智大学大学院理工学研究科卒業。広島大学大学院生物生産学部博士課程を修了（農学博士）。味の素株式会社入社、品質保証部を経て、現在は味の素株式会社上席理事（グローバルうま味コミュニケーション担当）およびうま味インフォメーションセンター理事。うま味研究の推進やうま味の普及活動を積極的に行っている。

# Charm of Umami and Dashi

- Based on Research for Various Healthy Benefits, such as Salt Reduction -

**Kumiko Ninomiya / Director, Umami Information Center, Non-profit Organization**

Today, chefs around the world are focusing on umami (UMAMI) to make tasty and healthy dishes. It was said that there were only four basic taste, sweet, sour, salty and bitter before discovery of umami. Dr. Kikunae Ikeda noted the presence of subtle and ambiguous taste which is quite different from four basic tastes. In 1908 he identified that glutamate, one of amino acids, which is abundant in seaweed konbu had a unique taste apart from the four basic tastes. He coined the term 'umami' for this taste.

In December 2013 "Washoku, traditional dietary cultures of the Japanese" was accorded Intangible Cultural Heritage status by UNESCO. Japanese cuisine is currently enjoying a burgeoning international profile thanks to the growing awareness of Japanese cuisine 'WASHOKU.'

One of characteristics of Japanese food is the skillful use of umami to create tasty, healthy dishes without animal fats. Umami - originally a Japanese word, but now internationally recognized - is one of key elements in palatability or "deliciousness," and a focus of intense interest among people involved in food, from taste researchers to nutritionists, food journalists and chefs the world over. It is also receiving extensive exposure in the non-Japanese media, and on the internet.

My presentation covers taste of free amino acids including glutamate, three properties of umami: persistence, spreading across the tongue and promoting salivation while umami in various dashi and soup stock and its effect such as salt reduction will be introduced.

---

## Kumiko Ninomiya

### Past Records

Graduated from Graduate School of Science and Technology of the Sophia University in 1982. Obtained Ph.D. of Agriculture at the School of Applied Biological Science of Hiroshima University. Entered Ajinomoto Co., Inc. in 1982. Working at the Product Quality Assessment Dept., she is now a senior corporate fellow and a director of the Umami Information Center. Throughout her career, she has been sought out to lectures and comments on this subject worldwide. In her academic endeavors, she has published and reviewed articles in countless educational, scientific, and culinary journals.