

健康だより



11月に入り木の葉が色づき始め、紅葉の見頃が近づきました。秋も終盤を迎え、これからより冷え込みますので、より体調に気を付けてお過ごしください。

11月 昆布とかつお節の日



15日は昆布の日。24日はかつお節の日ということで、今月は昆布とかつお節についてお話をしていきたいと思います。昆布やかつお節は普段の生活で活用する機会がとて多いと思います。この2つの食材は、料理の中で食材として活用することもあります。しかし、「だし」として使われることが多くあります。「だし」とは、天然素材から「うま味」成分を抽出した液体を指します。一口に「だし」といっても様々な種類があり、料理に合わせてだしの取り方や使用する食材を変えると料理に風味が増して美味しくなります。

○昆布とかつお節に含まれる「うま味」成分とは

「うま味」とは塩味、甘味、酸味、苦味と同じ基本味の一つです。「うま味」はたんぱく質を含む食材に含まれている傾向があり、本能的に人が好む味です。

昆布に含まれる「うま味」成分はアミノ酸である「グルタミン酸」、かつお節に含まれるうま味成分は核酸系うま味物質である「イノシン酸」です。



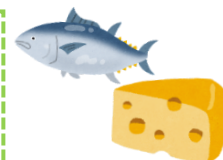
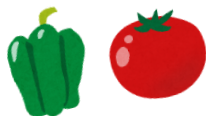
○「うま味」成分の特徴

また「うま味」成分は、単独で使うよりも特定の組み合わせで、うま味が飛躍的に強くなります。このことを、「うま味の相乗効果」と呼びます。

☆うま味の症状効果が働く組み合わせ☆

グルタミン酸（野菜類・海藻類・発酵食品）＋イノシン酸（肉類・魚類）

グルタミン酸＋グアニル酸（干したキノコ類）



○昆布とかつお節をもちいた、だし（うま味）を活用するメリット

だしを用いるメリットは“おいしくなる”だけではありません。たくさんのメリットがあります。

1つ目は、**腹持ちが良くなる**ことです。昆布に含まれるグルタミン酸には、食後の満足感を長続きさせる働きがあるとされています。

2つ目は、うま味により塩味の量が少なくても満足感を得やすくなり、**減塩に役立つ**ことです。

3つ目は、昆布に含まれる食物繊維により**血糖値の上昇を抑制**したり、**脂肪を燃焼**させたりする働きがあります。



○だしを取るの面倒…だしパックを活用しましょう。

一般的にだしを取るとなると、お湯を沸かしたり濾したりする必要があります。忙しい方には、是非市販のだしパックをつかっていただきたいです。だしパックの種類は豊富に展開しています。

ここで選択するうえで意識していただきたいことがあります。それは天然素材のみであること、無添加であること、塩分が含まれていないことです。だしパックの中には、調味料で味付けした原材料が入っていることもあります。塩分等を控えるためにだしパックを活用していただく場合は特に注意しましょう。

参考文献：一般財団法人日本昆布協会 だし・うま味について、日本うま味調味料協会 うま味の成分、世田谷自然食品 健康法 だしを健康に活かそう、株式会社明治 明治の食育 食育カレンダー