

美味しく生活習慣病予防を！

「うま味」を活かした食事のススメ

味覚は5つの基本味からなっています。甘味、塩味、苦味、酸味に続くもう一つの基本味が「うま味」です。「うま味」を知り上手に活かすことで食事が美味しくなり、生活習慣病予防をすることができます。いろいろなうま味の成分や活かし方を知り、普段の食事を美味しく健康的にしレベルアップさせる方法をご紹介します。

代表的なうま味成分

グルタミン酸



グルタミン酸はアミノ酸の一種で、赤ちゃんが飲む母乳に多く含まれており、人間が初めて出会ううま味成分。ほとんど全ての食材に含まれている成分で、熟成や発酵をすると増える。

グアニル酸



乾燥したきのこ類や、干した海苔に多く含まれるうま味成分。時間をかけてゆっくり水で戻すことで増える。

イノシン酸



かつお節や煮干しに多く含まれるうま味成分。熟成する過程で増える。

コハク酸



貝類やお酒に多く含まれるうま味成分。貝類は過酷な環境ほどコハク酸を作る。

アスパラギン酸



そら豆や枝豆などの豆類に多く含まれるうま味成分。

うま味を活かして生活習慣病予防

味付けをする際に減塩を心がけても、美味しくなければ長続きすることは難しいものです。そこで、うま味を活かして料理をすることで、少ない食塩量でも美味しく感じる事ができ、減塩することにつながります。

うま味を活かした食生活を続けると…

こんないい事が♪

- ① 食塩の摂りすぎを予防
- ② 料理の満足感が増し、食事量の満足感もUPすることで食べ過ぎを防止
- ③ 唾液の分泌を促し歯周病予防

生活習慣病を予防！



うま味の相乗効果とは？

うま味は異なるうま味成分を組み合わせることで、より強く感じるすることができます。これを「うま味の相乗効果」と言います。

このうま味の相乗効果は、世界の様々な料理で活かされており、日本食ではかつお節と昆布の合わせ出汁、フランス料理では牛肉と香味野菜でとったフォンドボーなどがあります。



うま味の相乗効果を活かす料理

香味野菜と鶏肉のポトフ

具沢山の野菜と鶏肉の組み合わせで少ない塩分でも、うま味たっぷりのスープになります。



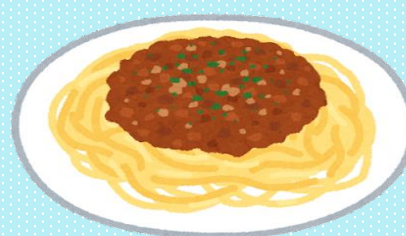
グルタミン酸 × イノシン酸

人参、じゃがいも
セロリ、玉ねぎ

鶏肉

干しいたけ入り 和風ミートソース

いつものミートソースに干しいたけをプラスすることで、さらにうま味がアップ！



グルタミン酸 × イノシン酸 × グアニル酸

トマト、玉ねぎ

牛肉

干しいたけ

すき昆布サラダ

昆布にはグルタミン酸がたっぷり♪
茹でてツナと和えることで美味しいサラダに！



グルタミン酸 × イノシン酸

すき昆布

ツナ缶

たら粉チーズ焼き

たらに粉チーズをまぶしソテーするだけで、
うま味引き立つ美味しい一品になります。



グルタミン酸 × イノシン酸

粉チーズ

たら

干しいたけと 生しいたけのおかか煮

しいたけは生と干したものでうま味成分が
違います。1つのしいたけでうま味の相乗効果
を得ることができます！



グルタミン酸 × グアニル酸

生しいたけ
かつお節

干しいたけ

うま味の種類を知り、素材の組み合わせを工夫することで、いつもの料理で美味しく減塩に取り組むことができます！
ぜひお試しください♪

