



2019年 6月号 木村病院 臨床栄養部



うま味

味と言われるものにはいろいろありますが、甘味、苦味、酸味、塩味、旨味が5つの基本味です。その中のうま味物質は、東京帝国大学（現在の東京大学）の池田菊苗博士によって、1908年にだし昆布の中から発見されました。しかし西洋では長らく4基本味説が支持され続け、旨味が認められたのは最近のことです。

「うま味の相乗効果」

うま味物質として知られているものにグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などが挙げられます。グルタミン酸はたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸の中の一つ。また、イノシン酸、グアニル酸は核酸に分類されます。うま味物質は単独で使うよりも、アミノ酸であるグルタミン酸と、核酸系うま味物質であるイノシン酸やグアニル酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られており、それを「うま味の相乗効果」と呼びます。例えば日本料理では昆布（グルタミン酸）と、かつお節（イノシン酸）、西洋料理や中国料理では野菜類（グルタミン酸）と肉類（イノシン酸）を組合せてだしをとり、古くから料理に利用してきました。

グルタミン酸

主に昆布、チーズ、緑茶に多く含まれており、トマトや白菜といった野菜類にも含まれます。トマトは完熟に至る過程でグルタミン酸量が飛躍的に向上します。ヨーロッパの料理にはトマトがふんだんに使われ、トマトがグルタミン酸を多く含んだ「だし」として、美味しさに重要な役割を果たしていると考えられます。

■ グルタミン酸を多く含む食品



利尻こんぶ



パルメザンチーズ



白菜



緑茶



いわし



トマト

■ イノシン酸を多く含む食品



熏干し(かつおいし)



さば



さば



かつお節



たい



豚肉

■ グアニル酸を多く含む食品



干しいたけ

イノシン酸

鰹節をはじめとして、魚や肉類に多く含まれます。しかし最初から多く含んでいる訳ではなく、死後、熟成する過程で量が増えます。

グアニル酸

干し椎茸などの乾燥キノコに多く含まれます。生のキノコにはあまり含まれません。しかし、干し椎茸はそのままの状態ではグアニル酸をあまり含まず、調理工程で増加します。まず水につけて戻し、その後加熱することでグアニル酸が増加します。戻すときの水温は5℃程度が望ましく、5時間ほどが目安なので冷蔵庫で戻すのがおすすめです。常温で水につけすぎると苦味物質が増加する傾向があります。加熱するときは強火で一気に入熱した後、弱火で60～80度を維持しましょう。

そのほかにも貝類に多く含まれるコハク酸、大豆食品や鰹節などに多いアスパラギン酸などが有名です。



うま味の効果

酸味が唾液の分泌をうながすことはよく知られていますが、実際にはうま味のほうが唾液の分泌をうながし、その効果は長く持続することが明らかになっています。うま味によって分泌された唾液は粘性があり、口中を潤す効果が高いことがわかっています。

うま味物質は、うま味だけでなく、風味を増すことで食べ物をおいしくし、嗜好性を高めて食欲を誘発させます。また、最近の研究では、生物が生存していく上で必要な食物の選択、摂取、消化・吸収と代謝などの調節に根本的に関わる重要な役割を果たしていることがわかり、人の生活の質（QOL）をより良くする物質として、さらなる未知の有用性発見が期待されています。



糖尿病や腎臓病の献立相談
飲み込みやすい献立の調理法
栄養補助食品の利用法
など…

ご自身や家族の食事、
食生活、調理方法や
栄養のお悩み、
小さな相談から
栄養指導まで
いつでも
受け付けています。

「管理栄養士に
聞いてみたい」
と思ったら
お気軽にどうぞ



旬の食材

らっきょう



【旬の時期・特徴】

らっきょうは中国が原産とされるネギ科の植物で、主にふくらんだ鱗茎（りんけい）部分を食用とします。らっきょうの鱗茎は白く綺麗で、強い香りがあり、様々な薬効も持ち、伝わたとされる平安時代は薬用として用いられていたようです。特有のにおいのもとには硫化アリルの一種アリシンという物質です。これはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるそうです。また、非常に多くの食物繊維が含まれています。特有の香りには、食欲を増進させる効果もあります。

通常のだらっきょうは8～9月頃に植え付けをして翌年の5～6月に収穫されますが、福井県坂井市三国町三里浜のだらっきょうは、全国でも唯一、植え付けから収穫まで足かけ三年もの年月をかけて栽培され、「三年子 花らっきょ」と呼ばれています。三年子は小粒で繊維が細かく身が締まり、シャキシャキと歯切れのよいらっきょうとなります。焼きそばや焼き飯などの上へのせたり、サンドイッチにはさんだり、ポテトサラダの中に入れると食感も楽しく、美味しさも引き立ちます。一般的には甘酢漬けや醤油漬けにする事が多いですが、生のまま刻んで炒め物に使ったり、そのまま天ぷらにして食べても美味しいです。また、甘酢漬けにしたものを使った料理もいろいろあります。

【保存方法・選び方のポイント】

らっきょうは出荷される直前に葉と根を切り取られますが、成長が早くすぐに切り口から芽が伸びてきます。芽が伸びすぎているものは、身痩せしていたり表面が乾燥してより何重もの皮を剥かなければならなかったりするので避けます。なるべくすぐに甘酢漬けや醤油漬けなどにしましょう。生のまま食べるように保存したい場合は乾燥しないようにポリ袋などにいれ、冷蔵庫に入れておきます。



旬の食材レシピ

油淋鶏 (ゆうりんちー)

1人分：エネルギー 165 kcal 蛋白質 10.4g 食塩相当量 1.1g

【材料：2人分】

鶏もも肉(皮無し)	100 g
しょうが	2 g
にんにく	1/4片
めんつゆ	大さじ1/2強
片栗粉	大さじ1と1/2強
サラダ油	小さじ2と1/2
らっきょう漬	30 g
しょうが	1/8片
濃口醤油	小さじ1と1/3
酒	小さじ1弱
ごま油	0.2 g
リーフレタス	2枚
トマト	1/3個

【作り方】

- (1) ボウルに鶏もも肉、しょうが・にんにく(すりおろし)、めんつゆを加え揉み込み、30分程おき下味をつける。
- (2) (1)に片栗粉を加えて混ぜ合わせ、180℃の油で4～5分かき、揚げる。
- (3) らっきょう・しょうがはみじん切りにする。(フードプロセッサーを使うと便利)
- (4) ボウルに(3)、醤油、酒、ごま油を加えソースを作る。
- (5) 熱々のから揚げを(4)のボウルに入れ、味を絡める。
- (6) 皿にレタス・トマトを添え、(5)を盛り付けたら出来上がり。



糖尿病食生活講座

2019年度は全10回の開催を予定しています。

糖尿病教室

2019年度は全5回の開催を予定しています。

詳しくは、
ちらし、
ポスターを
ご覧ください