

生きるため必要な**感覚**

きょうのテーマ

おいしいって何?

まだまだ夜は肌寒いですね。こんな時、かつお節や昆布でしっかりだしを取って作ったおみそ汁を飲むと、じんわりあたたか。心と体に染み渡るおいしさの秘密を探ってきましたよ。



とびつくす

- 甘味、塩味、うま味は栄養の目印
- 和食はだしのうま味が重要



専用の機械で次々に削られるかつお節。うま味のもとです＝名古屋市港区の節辰商店の工場



そもそも、おいしいってどういうこと? 「おいしい」という感覚は、舌でなく脳がつくり出すものと龍谷大農学部教授の伏木亨さん(六五)が人間の舌には甘味、塩味、酸味、苦味、

だしの味に代表される「うま味」という五つの味に反応するセンサー「味蕾」を知って用語IIがあります。味蕾から信号が脳に伝わると、味が認識される仕組みです。

甘味はエネルギー、塩味は骨をつくったり体のバランスを整えたりするミネラルを、食品が含んでいるという目印に。そして、うま味は、体をつくる細胞の材料であるタンパク質などが入っていることを示します。いずれも体を維持するのに欠かせない栄養素。「おいしければせつせと食べ物を、生きていくのに必要な甘味、塩味、うま味として、おいしく感じるようにできているんです」。

一方、苦味や酸味もそれぞれ、毒や腐っているものを見分けるのに必要です。和食では、だしを大事にしてください。日本は仏教の影響でタンパク質の塊である牛や豚の肉を食べることが長く禁じられていた上、砂糖もとても貴重。さまざまな食材をおいしく食べて十分に栄養を取れるよう、だしのうま味で味を補ったのです。だしが食材のおいしさを引き出す和食は、調味料が少なくても済んで健康的だと注目されています。



春キャベツや菜の花など、だして食材のおいしさを引き出したおかずが人気です＝ジェイアール名古屋高島屋(名古屋市)の料亭つたもで

進化の過程で 味覚の変化も

長い長い進化の過程で、体にとって必要のない栄養素の味は、感じなくなっています。例えば、肉食のネコやライオン。「肉を食べれば十分なエネルギーが得られるので、甘い糖分は必要ない。だから甘味を感じるのみするヘビのセンサーはどのセンサーはありません」と岐阜大教授の松村秀一さん(五三)は言っています。動物の味覚の研究はまだこれから。「食べ物を一気に丸なっているのかなど、知りたいことがたくさんあります」

「おいしさは、においとも関係があります」と伏木さん。鼻をつまんでチョコレートを口に入れると、何だか物足りません。でも手を離すと…。おいしさがふわっと広がりました。



知ってこ用語

味蕾 食べ物の味を感知する器官のこと。人間には約1万個あり、甘味やうま味の味蕾は1種類ですが、苦味は20種類以上。一方、トウガラシやワサビなどの辛味は味蕾でなく、温度に反応するセンサーが感知します。



□に当てはまる言葉を書いてね。

- 〈1〉舌にある□□が味をキャッチする
- 〈2〉ライオンやネコは□□を感じない

〈1〉 〈2〉

答えは、3面の左下です。