Umami、世界へ

相模女子大学　栄養科学部管理栄養学科
教授　三輪　操
Misao Miwa

日本の「うま味」から世界の「Umami」へ

東京帝国大学教授の池田菊苗博士が湯豆腐の昆布だしのおいしさの成分がグルタミン酸ナトリウムであることを発見し、「うま味」という概念を提唱して100年以上が経過した。現在ではうま味は塩味、甘味、酸味、苦味と並ぶ第５の基本味ということが学術的にも認められ、「Umami」という言葉が学術用語として国際的にそのまま使われるようになっている。Umamiは日本人だけが特別に感じるわけでなく、トマトやチーズなどの食材やスープやソースなど諸外国で好んで用いられる食品にも多く含まれている基本味である。しかし昆布や鰹節などの食材を「だし」として使い、純粋に近いうま味を料理のベースに用いる日本の食文化が、うま味の概念や昆布のグルタミン酸ナトリウム、鰹節のイノシン酸ナトリウムなどのうま味成分を日本人が発見する要因となったのである。

最近は学界だけでなく世界のシェフの間でもUmamiが料理のおいしさのベースになっていることが広く認識され、「だし」を学び取り入れるために日本を訪れる欧米のシェフも少なくない。だし・うま味をうまく使った日本料理が食材の持つおいしさを生かし、低カロリーでもおいしくて健康に良いということも世界で認知されるようになった。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されたが、その理由の１つに「うま味を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現して、日本人の長寿や肥満防止に役立っている」ということが挙げられている。

Umamiに大きな健康効果も

このUmamiの健康価値を科学的に解明する研究も世界で進んでいる。Umamiを使うことで食の満足感が誘起され、自由摂取の試験食の総摂取カロリーが抑制されることや、米国の肥満体質の人ではUmamiの味覚感度が低いことなどの研究結果が欧米の一流研究機関から出されている。Umamiで食事をおいしくすると、食べ過ぎて肥満を誘発するのではないかという議論があるが、そうではないことをこれらの研究は示している。ヨーロッパでは、イタリアやフランスは美食の国でイギリスやドイツは美食とはいえないと思われているが、EU諸国の中でも前者はかなり肥満度が低く、後者は肥満度がかなり高い部類に属するというのも興味深い。前者ではトマトやチーズなどのUmami食材を豊富に使って、たくさん食べなくても満足感があるなどというためかとも想定される。

池田菊苗博士は明治時代の日本が欧米と比べて粗食で体格も劣っていることに腐心し、安価な調味料を提供できれば粗食をおいしくして国民の栄養不良を改善できるのではという志を持って、昆布からうま味成分を取り出したと