

ヘルシー外食フォーラム 2023 開催される



令和6年1月24日(水)、「FOOD STYLE Kansai2024」(インテックス大阪1号館)のセミナー会場にて、「ヘルシー外食フォーラム2023」(主催:大阪ヘルシー外食推進協議会)が開催され50名が参加されました。“外食もおいしく楽しくヘルシーに”をテーマに、第1部は「ヘルシー外食コンテスト2023」の表彰式、第2部は講演「おいしさの科学～うま味活用でおいしく減塩～」が開催されました。

第1部の表彰式では、応募のあった29メニューから7メニューが入賞し、受賞者には表彰状と楯が贈呈されました。コンテストにおいて審査委員長を務められた(一社)大阪府調理師協会 副理事長に代わりご出席された、同協会理事 坂口保則氏より「入賞メニューはヘルシーに工夫するお店の努力がうかがえる。これからも喜ばれるメニューを増やしてほしい。」と講評がありました。

24日・25日の展示ブースでは、「ヘルシー外食コンテスト2023」入賞作品・応募作品の写真パネル展示、特別会員の食環境整備の取り組みについて紹介があり、当ブースへ両日あわせて265名の方が来場されました。

コンテスト入賞作品は、大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページにアップされています。

大阪ヘルシー外食推進協議会

: <http://osaka-gaishoku.jp/>

「おいしさの科学～うま味の活用でおいしく減塩～」

講師 味の素(株)西日本広報グループ
グループ長 菅野 由美子氏



減塩する上で大切な「うま味」について、5つの基本味、うま味の歴史、製造方法、活用のポイントなど様々な方面からご講演いただきました。

【5つの基本味とうま味】

基本味とは、他の味の組み合わせで再現できない独立した味、味神経を介して情報が伝わるものであり、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つです。他にも辛味、渋味、香り、食感、見た目等の様々な要因がおいしさへとつながります。最も代表的なうま味成分は、アミノ酸の1つである「グルタミン酸」で、母乳にも豊富

に含まれ、生まれて初めて出会う味とされています。

【うま味の歴史】

合わせだしに使用する昆布のグルタミン酸・鰹節のイノシン酸の相乗効果は、グルタミン酸単独の場合と比べ、うま味の強度は6.5倍にもなります。人間はこの相乗効果を経験的に和・洋・中と「だし」に活用してきました。

うま味の父、池田菊苗博士は、現東京大学理学部を卒業後、物理化学の研究のためドイツへ留学。帰国後に湯豆腐のだし昆布に4味にない味があると研究を始め、1908年に12kgの昆布だしから30gのグルタミン酸の抽出に成功し「うま味」と名付けました。

【うま味調味料の製造方法】

原料であるサトウキビやトウモロコシ・キャッサバ等を糖蜜液にして発酵、糖蜜中の糖分が発酵菌に取り込まれることで、菌体がグルタミン酸を出し始めます。その後、中和、脱色・精製し、グルタミン酸ナトリウムを分離し結晶にします。結晶化したものを乾燥させて製造しています。

【活用のポイント】

うま味調味料は他の調味料との相性が良く、味をまとめる・酸味を抑える・まろやかにする等の役割があります。他にも食材の臭み・アクが気になる時は、うま味調味料を下処理で使用することで、うま味を逃さず軽減することができます。また、調理に使用すると素材の味を引き立てコクがでるので、ぜひ卵かけご飯で試し

てみてほしいとお話されました。

【減塩について】

うま味を活用することで味や風味が増し、減塩してもおいしく食べることができると、食塩濃度 0.75%と、うま味調味料を加えた食塩濃度 0.4%で、嗜好性が同じ値を示している等、表を使って説明していただきました。また、減塩献立のコツは、人気のおかず 1 つはいつも通りの塩分量にして「減塩のおかず」または「無塩のおかず」を組み合わせるとメリハリをつけることだそうです。

最後には味の素（株）のホームページ掲載の、「うま味とだしを効かせたおいしい減塩 スマ塩」や「大量調理にも活用できる食べサポ特集」のレシピ紹介がありました。

（文責 吹田市 桃井千春）

新入会員への生涯教育無料受講券送付について

新入会員の皆様に、給食・栄養の指導業務の専門職として活躍するために大切な研修制度である生涯教育制度を体験していただきたく、入会時に 1 単位分の無料受講券をお届けいたします。会員の皆様には、知人、後輩等への入会案内の際に、この特典のあることを、ご紹介いただければと思います。

令和 6 年度 公益社団法人大阪府栄養士会第 11 回定時総会

日 時 令和 6 年 5 月 25 日（土）13：00～17：00（予定）
会 場 大阪リバーサイドホテル
内 容 特別講演「テーマ・講師について交渉中」

決定次第、本会ホームページに掲載し、栄養大阪 5 月号に改めて掲載いたします。

当日 11：00（予定）から同ホテル会場にて賛助会員企業の商品展示場を開設致します。多くの方の参加をお待ちしております。（厨房機器、医療用食品、食材料、給食用食器、栄養管理ソフト、フードモデル等展示予定）