



発行日：2022年4月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

この春から新生活を始められる皆さん初めまして。本紙は、すきま時間で簡単にできる健康ワザを毎月お届けし、問屋町で働く皆さんを応援します！今号は、料理のおいしさのカギ「うま味」には肥満を予防する効果がある、という新情報についてお伝えします！

開け！スリムへの道



うま味で食べ過ぎ防止術



昆布やかつお節から取った「だし」に多く含まれる「うま味」が、肥満や生活習慣病を防ぐカギとなるということが最新の研究で判明しました。自分の舌を「うま味を感じやすい舌」に変えると、自然に食べ過ぎを抑えて肥満防止につながり、ポジティブにダイエットできるのです。

スリムへの道 2つの道程

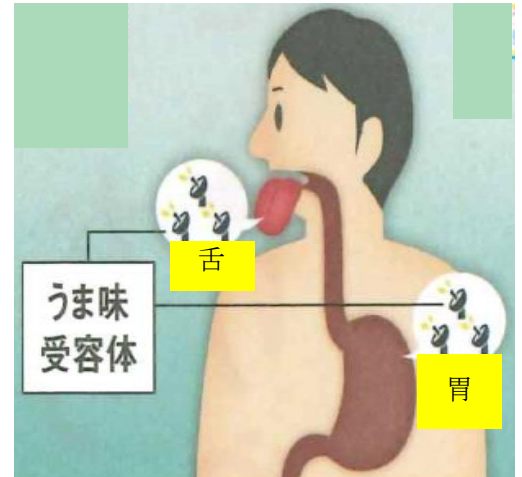
- ① 昆布等のだしに多く含まれるうま味成分「グルタミン酸」は、舌の「うま味受容体」を増やします。肉や魚、野菜や米にも少量ですが含まれています。うま味受容体は使えば使うほど増えるので、うま味を食事に取り入れましょう。
- ② お酒や辛い物を摂り過ぎたり、食事代わりにお菓子を食べたりと偏った食生活をしていると、グルタミン酸の摂取量が減り、受容体ができにくくなります。受容体のある細胞は、新陳代謝により約10日で入れ替わり、うま味感度が低下してしまうので、普段から栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

スリムへの道 カギとなるのはうま味舌

最新の研究で、うま味を感じにくい人には肥満状態の人が多く、うま味感度が良好な人に比べると摂取エネルギー量が増えやすく、甘い物が好きな人が多い、ということがわかりました。つまり、うま味感度を正常に保つことで食べ過ぎを抑えられ、肥満を予防できるということです。

うま味には脳に働きかけて食欲に影響を及ぼす力があります。私達の舌と胃には、「うま味受容体」と呼ばれる味を感じるセンサーのようなものがあります。この受容体にうま味成分がくっつくと、脳に信号が送られ、「おいしい」「幸せ」といった満足感を感じて、「これ以上食べなくていい」と判断します。ところが、うま味を感じにくくなっている人は、満足感を感じにくく、つい食べ過ぎてしまうのです。



普段の食事にうま味を取り入れ、目指せうま味舌

うま味感度を左右する舌のうま味受容体の数をアップさせることが科学的に確かめられている成分「グルタミン酸」は、昆布以外にもトマトやパルメザンチーズ等にも豊富に含まれています。また、少量ではありますが、普段食べている肉や魚、野菜、米にも含まれています。

そのため、お酒や辛い物を摂り過ぎたり、食事代わりにお菓子を食べたりと偏った食生活をしていると、グルタミン酸を摂取する量が減るため、受容体ができにくくなります。

受容体のある細胞は、健康な人なら新陳代謝により10日ほどで新しく入れ替わるため、油断しているとうま味感度が低下してしまいます。

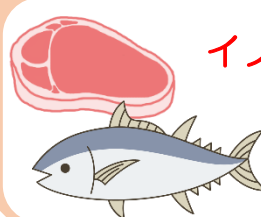
うま味受容体は使えば使うほど増えます。普段から栄養バランスの良い食事をして、うま味感度を健康的に維持することで、スリムへの道は自然と開けます。

うま味成分



グルタミン酸

昆布等のだしに含まれる



イノシン酸

肉や魚に含まれる



グアニル酸

干し椎茸に多く含まれる