



# ~だしのうま味を子ども達に伝えたい~

## クイズ1

人間が本能的に「おいしい」と感じるものは



油・

砂糖・

の

3つがある。

## クイズ2

だしのおいしさは、味と

から

成っている。

### ヒント

鼻がつまっていると  
おいしく感じない。



## クイズ3

食嗜好は、  
遺伝する？  
遺伝しない？

### ヒント

では、フランス生まれ・育ち  
の日本人はどう思う？



### クイズ1の答え だし

「日本人はだしに夢中」というほど、昔からだしの味に慣れ親しんできました。だし味を主体とした日本のあじわいは、脂肪を多く含む料理に比べて低いエネルギーで十分な満足感・幸福感が得られます。このだし効果のおかげで、油と砂糖に執着することなく、健康的な食生活を営んでこられました。

### クイズ2の答え 香り

うま味は世界共通ですが、香りはまったく共通していません。日本では、かつおと昆布のだしにうま味を感じますが、そのにおいは世界では嫌われています。私達が魚醤の国に行くと、魚醤のにおいは生臭く感じますが、現地の人にとってはおいしい香りです。つまり、その国の食文化とは、他国民にとっては嫌なにおいになる場合もあるものです。

### クイズ3の答え 遺伝しない

嗜好は生まれつき持っているものではなく、経験を通して身につくものです。経験を次の世代に伝えなければ、一世代限りで終わってしまうのです。伝えていくためには、子どもの頃からうま味のあるだしや伝統の料理のおいさを教えることが大切になります。食嗜好のすりこみができる時期は、小学校の低学年ぐらいまでとも言われます。最近の脳科学では、香りは記憶されやすく、味は記憶されにくいことがわかってきました。香りとともに伝えることが大切です。