



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2021.11.10 号

夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ (info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

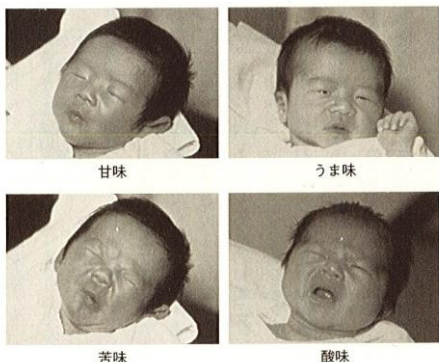
赤ちゃんは「うまみ」がわかる！

コロナの影響は甚大でしたが、それでも東京の飲食店の数は、ニューヨークやパリをしのぎます。なぜそれほどたくさんのお店が成立するのか？

「日本人の舌が、お店の味の違いを敏感に感じるから」だと私は考えています。ではその「違いのわかる」日本人の舌がどのように開発されるのか？それがまさに「離乳食」なのです！最初の食体験が味覚を決める。極端に言えばそうなります。

味には5つの基本味があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味です（辛味と渋味は痛覚だそうです。痛いのです！）。

次の写真はイスラエルの心理学者シュタイナーという人が行ったものです。赤ちゃんに様々な味物質を与えました。



（参考：『うま味って何だろう』栗原堅三著、岩波書店、以下図表同様）

苦味や酸味には強い拒否反応を示しますが、甘味とうま味にはニコリ。なんと赤ちゃんは味覚を認識しているのです！

いえ、実際は原始反射だということです。これは赤ちゃんの生存本能。5つの基本味には以

下のようなシグナルがあるといえます。

酸味：腐ったもののシグナル

苦味：毒のシグナル

これらはいわば危険な食べ物ですが、次の味は必要な味です。

甘味：エネルギーのシグナル

塩味：ミネラルのシグナル

うま味：タンパク質のシグナル

うま味とはアミノ酸の味であり、アミノ酸が集まってタンパク質ができます。タンパク質はからだをつくる大切な栄養。赤ちゃんがうま味に反応するのは、体づくりに「必要」だからなのです。

数年前フランスにはじめてかつお節工場ができた、というニュースがありました。実は世界が「うま味」に気づいたのはつい最近(2002年！)です。

海洋民族である日本人は、それこそ縄文時代からかつお節を味わっていましたが、学問的にうま味成分が発見されたのは以下ようになります。

1908 年に昆布からグルタミン酸(池田菊苗)

1913 年かつお節からイノシン酸(小玉新太郎)

1957 年椎茸からグアニル酸(國中明)

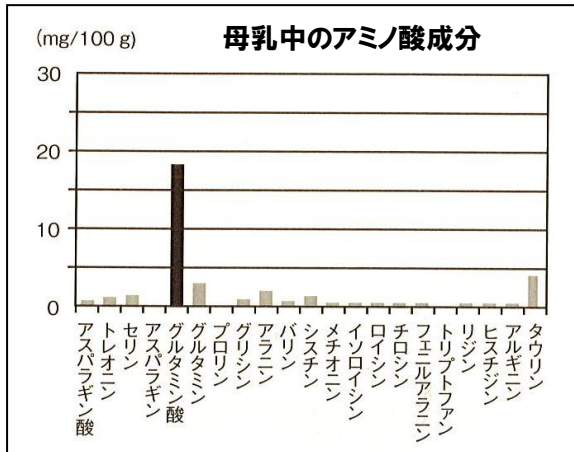
欧米人はうま味という味は存在しないと長い間思ってきました。舌で認識できなかったのです。アメリカのFDA(アメリカ食品医薬品局)によれば、うま味調味料は「風味増強剤」に分類されていました。フレーバーだったのです！

しかし 2002 年にカリフォルニア大学の研究者が、「うま味」の味覚受容体(レセプター)を発見。世界がうま味を認めました。

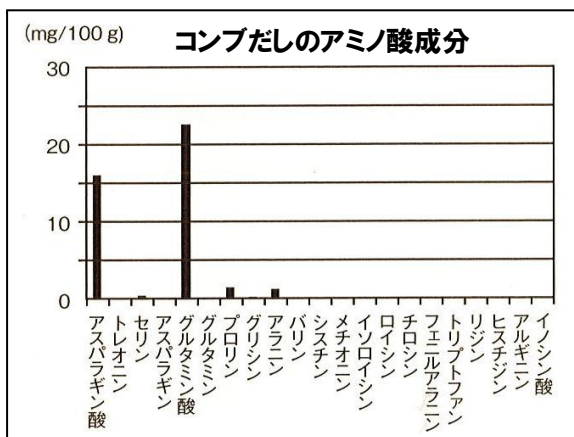
トマトやチーズにもうま味はあります。ヨー

ロッパの人はトリュフなどのキノコ類でうま味を味わってきました。

そんな中で日本料理は、うま味を最も意識的に活用してきました。それは離乳食にも反映されていますし、実は生理的にも自然なのです。お母さんの母乳のうま味成分をご覧ください。グルタミン酸が豊富です。



ではコンブはというと…



似ていませんか、母乳と！だから初期の離乳食ではコンブだしを使うのです。赤ちゃんにとって「なつかしい味」なのですね。ちなみに私たちの園では離乳食は以下のようにしています。

夏見台保育園の離乳食

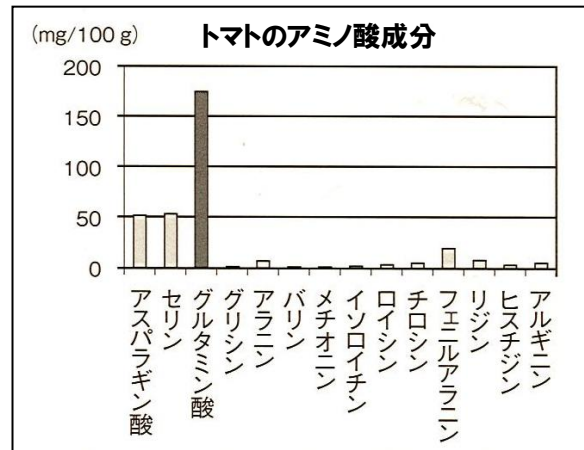
初期:コンブ(グルタミン酸)

中期:コンブ+鰹節
(グルタミン酸+イノシン酸)

後期:加えて時にトマトも

後期のトマト。欧米でよく使われるトマトの

アミノ酸成分はこうです (グルタミン酸！)。



こうして子どもたちに様々な味覚を体験させてゆきます。離乳食って大事なのです。小さな頃の食習慣で、その後の味覚が決まるともいわれます。ミシュランの★の多さと、うま味たっぷりの離乳食は深い関係にあるかもしれません！

ただすで書いたように、いくらうま味成分が豊富でも、舌で理解できなかつたら意味がありません。舌には「味蕾細胞 (みらいさいぼう)」があり、そこにうま味を認識するレセプターがあります。

味蕾細胞の数は 10 歳頃にピークを迎えるとも言われます。その寿命は約 10.5 日と比較的短く、味蕾の味細胞は次々と新しい細胞に入れ替わります。

カギは、**亜鉛**にあります。亜鉛は細胞が生まれ変わる新陳代謝の時に必要なミネラルです。亜鉛が不足すると味蕾細胞の若返りが阻止されるとか…

正しい食習慣で、子どもの味覚を育み、世界に誇る日本食で豊かな生活を送りたいものです。
(終)