

「おいしさの科学と健康」

京都大学大学院農学研究科 教授・農学博士 伏木 亨 先生

1. はじめに： 飽食時代の悩み

今日は、食のおいしさ、栄養、健康のうち、おいしさと健康の真ん中ぐらいの話をしたいと思います。私は昭和28年生まれですが、大学に入った頃は高度経済成長の時代でした。まだ、貧しく、栄養も足りていない欠乏の時代でした。昭和50年代から平成になって、日本は食べ過ぎ、飽食の時代になってしまいました。どれだけ楽しく満足しながら食事をし、健康に生きられるかが重要になってきています。事実、飽食と運動不足による生活習慣や肥満がいろいろな病気を引き起こしています。また、最近の病気は薬で治らない。一時的に症状を抑えるだけです。

身体の健康の問題は適切な運動が解決すると思いますが、運動するのは、われわれは本来嫌いで、余計な運動はするな、無駄なエネルギーは使うなという脳の指令を受けているからです。一方、食べる事に対しては、快樂が用意されていて、エネルギーを獲得するために食べられるものは食べなさいと脳の指令を受けています。従って、飽食の時代は健康にならないのが宿命なのです。楽しい運動と食を楽しむ工夫と努力が大切になるのです。

日本人は一般的にはそれほど肥満していないが、欧米人に比べて糖尿病が多い。これはインシュリンを分泌するすい臓が欧米人に比べて弱いので、肥満するまでに糖尿病になってしまうからです。アジア人に独特な食事があるのではないかと考えられます。欧米化された食事は好ましくないのではないかと考えられます。糖尿病患者の遺伝子解析から澱粉を食べて身体を動かすことが好ましい様です。食べ物の好き嫌いで健康的な生活になるとも言える訳です。理想的な食嗜好はいろいろなものを食べられることだと思いますが、飽食の時代に何を食べて健康になるか、満足できる食事をしながら健康になるにはどうすれば良いのかが問われているのです。

2. 健康な食とは何でしょう？

1977年にマクガバンは「食と健康」に関する報告をしています。アメリカ人が食生活で気をつけるべきことに警鐘を発しています。油脂の摂取は30%に抑えること、澱粉や食物繊維の摂取を多くすること、塩分の摂取を控えることなどで現代栄養学の基礎となっています。70年から80年頃に日本人が食べていた食事は塩分の問題だけを除いてこの報告で提唱された理想的な食事に近いと思われます。

ご飯を真中にして各国の料理を食べる。昔は野菜の煮物、明治以降は卵や肉が副食となっています。元来、豆腐と醤油で日本風な味付けをして食べていたのです。油の摂取量の統計を示しますが、食生活が欧米化し、ご飯を食べずに皿を一つずつ平らげ

る食事になり、油脂やカロリーの摂取量が高くなっています。ご飯を食べるバランスのとれた伝統的な和風な食生活が崩れてきているのです。その先駆けの現象が弁当に表れています。つまり、昔に比べご飯が少ないのです。今の子供はご飯とおかずを両方食べる事ができない。ご飯にふりかけが欲しいのはバランス良く食べていないことなのです。ご飯と一緒にいろいろなものを少しずつ食べることが大事な基本です。

日本人の脂肪摂取量と 脂肪エネルギー比率の推移

年	脂肪消費量(g/人/日)	脂肪エネルギー比率(%)
1960	24.7	10.6
1970	46.5	18.9
1980	55.6	23.6
1990	56.9	25.3
2000	60.4	27.8

結局、日本の代表的な作物はお米です。最大で1200万トン、現在でも800万トンの米が作られています。小麦はほとんど作られていません。自分の国で作っている作物を食べるという観点からもお米を食べたら良いのです。今は世界で食べ物が余っていない時代で、自分の国で作ったものを食べる時代、海外から食物を輸入できなくなる時代になりつつあるようです。外交的にも食物を輸入しなければならないのは弱点になります。ベースとして主食だけでも自分の国で作られたものを食べる様に心掛けたいものです。

ところで、朝ごはんは何を食べましたか？ 女子大生の朝ごはんの調査があります完全なご飯派から完全なパン派まで8グループに分けています。ご飯派は不飽和脂肪酸の多い魚や食物繊維の摂取も多くて良いのですが、塩分の摂取も多い。一方、パン派は飽和脂肪酸の多い乳製品、肉類というのが一般的のようです。

油と塩は昔から微妙な問題で、アメリカでは塩 6g/日、日本では10g/日にしようという動きがあります。日本では現実には11g/日の塩を摂取しているようです。ご飯を中心に、やや塩味の聞いた副食を食べるのが普通で、ご飯を食べるにはショッパイものが欲しくなります。日本的な食生活では塩分を、アメリカ的食生活では動物性脂肪（飽和脂肪酸）を取りすぎになるというリスクがあります。

日本人には動物性の油を多く摂ることは問題ではないかと思えます。伝統的、日本的な

日本食がベースにあるので、これを中心にして発展させて健康になるのが好ましいと思います。国立循環器病センターの小久保さんがあるシンポジウムで話された「日本食全体の良いところを活かすべきで、塩分は一つのリスクファクターに過ぎないのだから、これのみに囚われるべきではない。」ことに私も同感なのです。

3. やみつきになるおいしさ

ところが、私は動物性のハムとかチーズとかミルクとか言いましたが、やはり油はおいしい。止められない。栄養学者と医学者はおそらく「澱粉をたべろ。油を食うな。」と言って終わり。しかし、それでは我々は満足できない。つまり、明治から戦前から質素な生活をしてきた人達が、急に欧米の食事を取り入れることができた、それからだんだん修正して日本的な食事生活に安定させる時代にきました。その時食べるものは何かと言うと、せっかく食べられるようになった油の豊富な食物を食べない事は不可能だと思うんですよ。おいしさを知ってしまっている。そこをどういう風にするか？

2001年にAERAが全日本マヨネーズ中毒という特集をしたことがあるが、これは象徴的なことです。マヨネーズは70%が油で、油リッチでたいへん良くできた調味料です。卵のおいしさと酸っぱさがあって、私も大好きです。こんなたくさん使う人があらわれました。ラーメンにもカレーにも、さすがに最近はこの人はいないと思いますが。この現象が遺憾と言う事ではなくて、なぜこういうことが起こるかという、たぶん、大量の油にやみつきになりやすいからです。あるいはファーストフードをみみると、私たちは30%くらいが普通の日本人の平均油脂の摂取量ですが、50%とか40%という高い油含量のものが多く。私は砂糖とダシと油の3つだけは特別なおいしさがあると考えています。有無を言わさぬ刺激であると言えば、ちょっと過激かも知れませんが、動物としてこの3つがあれば、必ず食べなさいと本能が言っている。こういう食べ物に対して、別腹、やみつき、癖になる、止められないという表現があります。これを見つけたらわれわれは無条件でおいしく感じるように、自分たちの舌や脳がセッティングされている。なぜおいしいかと言うと油はカロリーが非常に高く、動物が生きて行く上で一番大切な食べ物です。砂糖あるいは糖はカロリーも高く、かつ血糖値を上げてくれて、生きて行く上でもっとも大事な栄養素です。ダシはおそらくアミノ酸の味、つまりたんぱく質がたくさんありますよと言う信号です。油と糖とたんぱく質のこの旨さがもっともおいしいというのは動物が生きて行く上で大事な本能であろうと思います。これが嫌いな動物は変なものを食べて栄養失調で死んでしまう。これが好きな動物が生き残っていると言えます。これを上手くバランスを取って食べることが大切です。しかもこの3つを上手く選択して食べれば、満足感を得ながら、かつおいしい食事ができます。裕福になってきているんなものが手に入るようになってきて、これらをいかに上手く使うかがこれからの食生活のキーになるかと思っています。

これを見ていろんなことが言われます。例えば内科の先生は「これは食べ過ぎたら危な

いよ」と言い、食品学者は「これはおいしいですよ」と言い、一般の人はこれを見て、「ああ食べたいな」と言う。こういういろんな面を持っている。ハッピーを与えるものでもあるし、活力を与えるものでもあるし、しかし、食べ過ぎると危ないといういろんな面があるわけです。日本だって、一番脂ののっているうなぎを甘さとダシの利いたタレで食べさせる。これはものすごくおいしい食べ方を知っています。しかし毎日食べろとは言っていない。多分、昔は元気づけに暑い土用の丑の日に食べるという習慣があったぐらいで、毎日毎日食べる事は想定されていない。私は油と砂糖とダシの3つはどう制御するかが大事だと言いましたが、やみつきになる性質を持っているのです。やみつきになっているから、やみつきを上手く使って食べ物を作って行かないかん時代になってまいりました。しかもやみつきになる物ばかりが、われわれの食卓にのぼってくる。今、食卓を見るとダシの味が利いたうま味のあるものと脂のよく乗った魚とか、油の多い食べ物と十分な甘みのあるデザートがつく。昔で言うとお高級な宮廷料理を毎日食べています。その中でどうバランスを取るか。この3つは本能を刺激する報酬の快感があるということが出来ます。

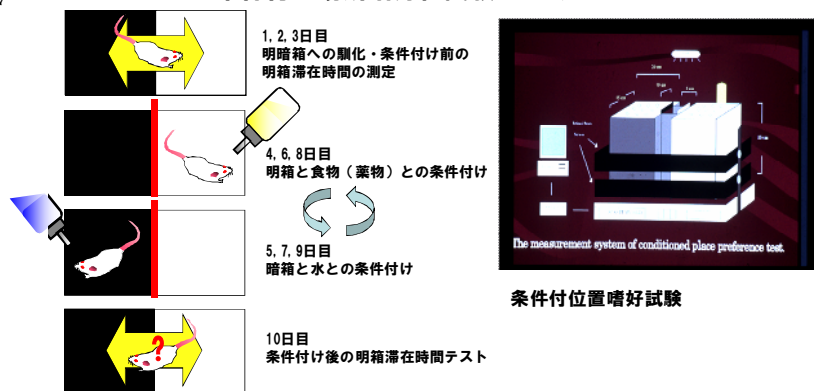
4. おいしさは脳のどこを刺激するか？

さて、報酬と言うのはちょっとややこしい話になるかもしれませんが、1950年代にネズミの頭に電極を突っ込んで電気を流す実験をした人がいます。ネズミが自分でスイッチを押すと電流が流れて脳が刺激される。ある部分に電極を突っ込むとネズミはそこを刺激したくて堪らなく止めない。違う部分だと刺激しない。ネズミが刺激する部分を探っていくと脳のある部位から部位を繋ぐ一本の繊維の束が浮かび上がってきました。これが報酬系と呼ばれているもので、これが脳の中の快感を出す部分と考えられています。すべての人間の快感は全部ここから出ていると言われていています。美味しさの快感もそうだし、眠れて気持ちよかったという快感もセックスの快感も、全部ここから出ている。

よくぞいいものを食べたとな本能がご褒美の快感につながるわけです。

食べ物でも報酬系を刺激していることを示す実験が可能になります。これは黒い箱と白い箱を連結したものです。ネズミは自由に行き来できます。黒いベルトに見えるものは赤外線

やみつきになるおいしさ（高度嗜好性）を評価する： 条件付け場所嗜好性試験（CPP法）



$$\text{条件付け箱への嗜好性 (\% of pre-conditioning)} = \frac{\text{条件付け後の明箱滞在時間}}{\text{条件付け前の明箱滞在時間}} \times 100$$

黒い箱と白い箱にネズミを入れ、黒い箱には水を、白い箱には油を置きます。ネズミは油が好きですからペロペロ舐めます。次の日も、また次の日も同じように三回繰り返しますと、ネズミは黒い箱に水が、白い箱に油があることを学習します。同じように何も入れないで、ネズミを入れます。もしネズミが油をもっと食べたいと思うと油があった白い箱の滞在時間が長くなる。条件付けの前後でこの時間を図ります。油は何でもいいのですが、コーン油を使った実験では、ネズミの白い箱の滞在時間が長くなります。たった三日食べるだけで、動物は油がたいへんおいしいことを分かってしまいます。

動物にしろ人間にしろ、飢餓に遭遇すると死んでしまいますから、カロリーの高いものを食べるべきだと言う設定が頭の中に出てくるのです。そのために1グラム9キロカロリーの油があるとそれを食べたくて仕方がないというふうを感じるようになる。水に対してはそうは思いません。これを強化効果と言います。これは本能が身体にとって生きて行く上で一番大事な物の油と砂糖とダシに対してはこれを積極的に食べなさいと脳が言っています。人間でも報告があります。これはスナックに対する執着という現象なのですが、スナック菓子が好きな人を集めて、その行動をビデオで撮った実験があります。報酬系の快感をブロックするナロキソンという薬を静脈注射しておくで、砂糖と油のいっぱいあるスナックを食べたい、食べたいという行動が抑制されます。基本的には人もネズミも構図は一緒なだと思います。

これは、どれくらい油と砂糖とダシが好きかを調べる行動実験です。ここにタッチパネルがあって、ネズミが手で触るとシャッターが開いて、一滴だけ砂糖水あるいは油あるいはダシの溶液が食べられます。一滴だけでは満足できないので、ネズミはまたタッチパネルに触ります。何度か触ってようやくシャッターが開くようにレベルを上げて行きます。ちょうど、行列のできるラーメン屋で何百メートルまで並んで我慢できるかと似ています。

最初は1、2回くらいでシャッターが開くので、ネズミは何回も繰り返します。10分で一滴のために何回タッチパネルに触るかで、どれくらい好きかという指標にします。これをやみつきと定義します。コーン油は150回押ししました。それほどおいしい。砂糖水で50~60回、ダシ・醤油溶液で50~60回でした。油と砂糖とダシ三つは特別に美味しいと言いましたが、やはりおいしさの快感をいっぱい出してくれる食べ物なのですね。この三つを上手く組み合わせれば、健康的な食を得られるということになります。明治時代は米と野菜と水とダシしかなかった。戦後になって、砂糖が増えて、油もたくさん食べられるようになりました。チーズとかハムとかいろいろな乳製品も増えてきました。

ある時、シアトルのタコマ国際空港で、日本人がたくさん乗り換えをするので、日本人がたくさん集まっているエリアになっているところに、うどん屋があります。黒いうどんで、関西人には濃いなと思うんですが、十日間もアメリカにいたものすごく食べたくなります。うどん屋の前に日本人がいっぱい並んでいます。黒いうどんを食べたい為に十重二十重に並んでいる。この時に私はダシに中毒しているなと思いました。ダシが食べたくてしかた無かったからです。そこで日本に帰ってきて、思い立ったのが先の実験です。

ダシに対してネズミは砂糖や油と同じように執着します。タンパク質にダシを足しても執着します。例えば豆腐にかつおぶしをふり、醤油をかけて食べるのと同じことです。このようにダシのうま味をある程度カロリーのある澱粉又はタンパク質を与えると、砂糖と油と同じように我々はおいしく感じるということがこれによって判ります。ドーパミン受容体という神経のつながりがあるところを薬品で切ってしまうと、ダシに対する執着は起こりません。オピオイド受容体という快感を出す神経部分ですが、これも薬品で切ってしまうとダシに対する執着は起こりません。これは油・砂糖・ダシ3つ共に共通でした。ということは、油と砂糖とダシは同じおいしきで相互にケンカし合うか、あるいは3つの内2つで充分あるいは1つでも良い関係にあります。同じおいしきのところを頭で取り合っています。日本人の健康的な食というのはご飯を真ん中に豆腐や中華料理や天ぷらなど色々な物をご飯中心に食べるというでしょう。これが幅広いバランスの取れた食生活で、先程言った油・砂糖・ダシの3つを楽しんで食べている食事であろうと思います。

5. 香りが必須のダシのおいしさと食の安全保障

これは京都のある料理屋の昼ごはんですが、大豆も使っている、魚も野菜も油も使っています、カロリーはそんなに高くない。まさに和風ですね。これを毎日食べろとは申しませんが、私達伝統の中には油と砂糖とダシをうまく使った料理というのは、存在しています。



砂糖と油はわりと分かりやすいが、ダシだけは複雑な経緯ですので、少しだけ説明したいと思います。ダシは香りが必要でした。ねずみの鼻を鈍らせてしまうとダシに対する執着が無くなりました。つまりダシには香りが必要であるということが分かりました。油と砂糖には香りが必要ではありません。うま味溶液だけでは病みつきにならなくて、香りが必要です。その香りが何かというと、昆布やじゃこ、コンソメなどダシに付随しているような動物性の香りであろうと推測できます。どの成分が必須なのかという研究はまだ完全には進んでいません。今のところ、日本のかつおダシの中で最もダシらしく感じる成分という研究は我々も進めてはいますが、まだ絞り込むところまではいっていません。日本の

場合は昆布でうま味を取り、基本的にはグルタミンサンやアスパラギンサンの成分が出てきます。うま味がここで供給され、それプラスかつおのうま味と多くの香りが出てきて、うま味と香りの絶妙なバランスが出来上がります。これを肉でおこなえばコンソメとなり欧米のダシとなり、アンチョビソースではイタリアンとなり、各国で使っています。

健康的な食生活と云ったら、やはりベースはご飯とダシで、甘味と油を使った副食を同時に食べます。これが日本人のバランスのゴールかと思えます。それは今の食事を制限するものではなく、ご飯を食べて、ダシを使った煮物を1つ位加えて、あとは各国の料理の良いところを取り入れたら良いバランスが出来るのではないかということが私の結論に近いです。

でも、若い世代はダシを忘れてしまっています。ダシの選択肢を忘れると、油と砂糖の負担が掛かり過ぎます。そうするとカロリーが増えてしまい、油と砂糖が悪者にされてしまいます。そうではなく日本は澱粉を沢山食べて、ダシも沢山取って、野菜も沢山取ったら自由な選択が出来ます。誰もこれを食べたら危ない、これを食べたら食べ過ぎだと言われなくなる食生活が出来ます。これは日本の一番ハッピーな選択じゃないかと思えます。そこで私はあまりパンを食べない方が良くかと思えます。先程言ったようにパンはご飯の代わりにならないのです。主食のご飯をパンに代わるだけで副食がガラッと代わってしまいます。ガラッと代わってしまうとアメリカ的になってしまいます。一方でご飯とダシを2回にすると自給できる食べ物になり食の安全保障になります。昔は100万石や10万石と言いましたね。1石が約150kgです。これを1人が1年間で食べるとすると1日で1500Kcal位になります。成人男性の基礎代謝よりも少し多いくらいです。ですからこれで生きてはいけますが、これに大豆なり野菜なり魚なりを足していけば充分生活出来るというように1石という単位は良く考えられています。これで計算すると去年の日本は900万トン、6000万石。日本の人口は1億2000万人なので、6000万石の国が1億2000万人の人を抱えているということになります。もう少し食料を作らないと危ないですよということにもなりますが、お米だけで6000万人です。無理して減反せずに空いている土地などを利用すれば、8000万石程取れます。

6. ダシのおいしさと食育

さて、だしのうま味というのは、選択肢の1つであると申しました。ですが、教えないと無くなります。ダシの美味しさというのは後天的なものです。ダシのうま味部分は先天的ですが、かつおや昆布の匂いは後天的です。アメリカ人にかつお昆布ダシを持って行くとすごく嫌な顔をします。生臭い昆布臭いからです。東南アジアでは魚を使ったダシがありますね、これも生臭い。それでも子供の頃から食べているとおいしいらしいですね。つまりダシのおいしさというのは、子供の頃から食べないと、その匂いを楽しめないというクセというかウィークポイントがあります。イタリア人が日本に来た時にこぶ茶とかつお昆布ダシを食べさせたのです。両方共すごく嫌いだと言いました。やはり子供の頃から食

べてないこうなるのです。

食嗜好は後天的なもので遺伝はしません。ほっておいたら一世代で終わってしまうものです。ダシを大事にするということは、全体がうまくいくという意味では大事であると思います。教育が必要であるということです。離乳が終わってから幼稚園、保育園、小学校の低学年このあたりが、ダシのおいしさをすりこむチャンスであります。この時期日本に居ない人達は、日本に帰ってきてても“おいしい”と言いながら芯から好きになれません。小学校低学年までにきっちり親が“おいしい”と子供達の前で言いながら与えるということが大事です。つまりかつお昆布ダシの匂いをすり込むということ、うま味はほっておいてもおいしいと言います。でもかつお昆布の匂いだけはちゃんとすり込まなければ、おいしいと思ってくれません。つまり匂い教育です。食育とも言いますが、あれは匂い教育であると思っています。

食育の話が出たところで、よく世の中は偏食する子供を嫌がる母親がいますね。子供が食べず嫌い、偏食で困りますと言いますが、偏食は何も怖いことではありません。食べず嫌いと言いますが、食べず嫌いをするのは動物の特徴です。初めて食べるものを無防備に食べるなんて人間の親だけです。だいたいどの動物も初めて食べるものは警戒しながら食べます。それが普通で、警戒心が強いというか、動物としてちゃんとしている人間の子供は恐る恐る、または警戒しながら食べることは当たり前です。普通は違和感があると吐き出します。だから偏食は仕方がない。大人になってからだんだん好きになっていったら良いわけで、ただし子供の頃にご飯が嫌いになってしまった子供を作ったらその子育ては失敗だと思えます。偏食があっても構いませんが、ご飯が好きな子供に育てることが大事だということが私の持論です。野球のイチロー選手なんて、野菜は食べない、大嫌いと言っているようで、それでもちゃんと運動選手として働けるわけですから、すべてが必須なわけでもないのです。ただ日本の食文化という意味ではご飯は大事なのです。

この実験を少し紹介させていただきます。マウスを使って食べ物のすり込みがいつ起こるかを検証してみました。分娩4日前のマウスを沢山集めて3つのグループに分けました。

①かつおダシを餌に混ぜないグループ

②親が子供を産む直前位からかつおダシを与え、子供の離乳が完了するまで親子に与え、あと子供だけ育てますが離乳が終わったら普通の食事に戻す。

③離乳が終わった後にかつおダシを与える。

つまり①かつおダシを経験しないか、②離乳期に経験するか、③離乳期が終わった後に経験するかの3つに分けると、その子供が大人になった時にダシとは関係ない食事で育てると、どういう記憶があって、どのようなものが好きかを調べました。これを油とダシがどちらか好きかと比べると、①のグループは経験がないので、油が好きとなります。②のグループは、離乳期を含む期間にダシを経験した子供は大人になってからもダシを好きになります。ですが、ねずみの離乳期というのは、人間の離乳期と少し違います。生後2週間目から始まって3週間目でぴたっと終わります。そこで親と子供はパッと別れます。人間

の子供は離乳期を終わっても別れません。それは親が勝手に離乳期を設定したからで、ほったらかしにしていたら、小学校低学年位は親にくっついていると思います。昔3歳位でも母親のミルクを飲んでいる子を見ましたから。だから離乳期というのは、人間にとってももっと遅いと思います。親の食事を出来るまでの期間が離乳期と考えると、たぶん小学校の低学年だと思います。しかも人間の子供は頭が大きいので、ものすごく未熟な形で生み出されてくるのです。育ってしまうと頭が大きくなりすぎて産道を通らない。ですから胎児のような形で生まれてきて親がうんと長いこと手を掛けて一人前するということが人間の子供の特徴です。人間の子供の離乳期というのは長くかかる。その間に日本の伝統的なダシをすり込むというのが有効であるということが言えると思います。ダシをすり込まれた子ねずみは何が好きかというとうま味が好きになっているのではなく、ダシの匂いが好きになっていました。ですからすり込まれるのはダシの匂いなのです。

7. 子供にダシをすり込む食育運動

子供に何かを食べさせたい、何かを好きにさせたいとなったらその匂いを好きにさせるということが大事だということがはっきり言えます。ではどういうことが可能かという、子供にダシをすり込む教育を実際におこなってみました。和のテーストが大事だということは、和というダシの美味しさを好きになることで、砂糖や油の集中的な依存というのを回避します。これで全体としてバランスの良い日本の食事が出来る幼児期の体験が大事で、それに対して食材メーカーが全部協力する時期が来ていると思います。つまり味噌も醤油も味醂も米も納豆も全部消費量が右肩下がりののです。これは次の世代にうまく繋がっていないということを示しています。このメーカー達全体が一致協力してこういう和のテーストをどんどん子供に、特に小学校低学年以前に提供する（酒意外は）、無料で提供したらどうかとさえ思っています。小学校の給食や幼稚園のお米は全部無料で提供し、かつ、味噌・醤油・味醂の和のテーストのもの全部小学校低学年までに提供したら良いのではないかと思います。それは20年たったら必ず返ってくるからです。

京都では、子供にダシのおいしさを教えるという運動があり、私も参加しています。京都の小学校は全部で180校あります。そのうち1割の18校に京料理の老舗の若旦那たちに分担してもらって小学校3年・4年・5年に2回だけ料理人が行き、前の晩から置いておいたダシを引いて、子供達に料理屋の高級な吸い物を食べさせる運動です。すると子供達はそれを飲むと“ものすごくおいしい”と言うのです。子供達はちゃんとダシの味を覚えていて家に帰ればあれを食べたいやあの味を作ってなど親にせがむのです。今は若い母親を教育するのは大変なので、むしろ子供を教育し母親を逆に教育するということが一番良いと言われています。この運動は京都の教育委員会と老舗の料理店が賛同してくれて行なっていますが、中々贅沢な教育だと思います。この時だけ授業参観をする学校があるくらいです。母親も一緒に食べてもらおうと“ものすごくおいしい”と言います。20年経ったら返ってきます。ですがさすがに20年は長いという店が出てきて、もっと早く返っ

てこないかということで考えたのは、京都大学内のレストランを借り2日間でそれぞれ有名な料理屋のブースを6つ開き、その1つのブースには25の碗をダシだけで作ってもらいました。1日100人限定でしたがものすごい応募者が来ました。最後に6ブース全部のダシを飲み歩くことができましたが、6ブース全部ダシの味が違って、すごく面白い運動でした。これだと10年で返ってくると思います。京都大学の学生さん達もとても興味を持って“すごくおいしい”と言い、小学校低学年の児童の感想とまったく一緒でしたので、まだ大学生も大丈夫だと感じます。もちろんダシもおいしいということもありますが、アジア人は子供の頃になんらかの経験があるので、まだ大丈夫であろうと考えています。

8. ダシのおいしさを世界に広げよう

次にアジアに広げようというので、タイに行きました。タイのバンコクにカセサート大学という優秀な大学があります。そこに日本語学科というのがありまして、そこに話しをしたところ全体のところでやりましょうということになり、料理屋の木乃婦の高橋さん、なかむらの中村さん、さいきの才木さん達に同行してもらい、同じように今言っている話しを講義してから、ダシをとり80人位の学生に飲ませたところ、このかつお昆布ダシは“たいへんおいしい”や“このような洗練された味わいはなかなかない”など言っていました。そして彼らも甘いものを沢山食べるようになってきたり、油脂の摂取分も増えてきたりと伝統的なバランスが崩れてきているということで、このような形でもう一度アジア人全体が自分達のベースになる食べ方を確保しながら、もっと楽しい食をしましょうという運動に対しては、ここの大学の先生方も割りと協賛してくれました。今年で2回目ですが、人も増えていてたいへん喜んでます。“来年はいつ来てくれるの”と念を押されています。そんなふうにあジア、あるいは日本が健康に近い食嗜好を持つということをやっていきたい。それも無理のないように、決して何かを食べるな、何かを抑えろということではなく、おいしいものを食べていく内に自然に健康に近づくという方法を考えるのが、作る側の問題であろうと思います。一般に1日塩4g位にしなさいなど無茶苦茶な言い方をしていますが、あれは高血圧になったら考えたらい訳で、私は塩というのは、必要悪だと思います。日本の食生活を守る為には1日10gは必要であると、それを減らしたら、日本の食生活が崩れていきもっと悪い食のパターンになって、更に悪い結果になると思います。それを考えると、血圧の為に塩さえ減らせばよいというのは完全に視野が狭い考え方であって、全体を考えると我々にとって一番大事なことは10gの塩を取って減らすにこしたことはないけれど、和風の食べ物をおいしく食べる。決して砂糖とか油を食べるなど言う訳ではなく、砂糖と油とダシの3つの選択肢を持って食べるということが、一番現代的でかつ満足できてかつ健康的であるということが私の結論であります。