

テーマ

「うま味調味料」

みなさんは「うま味調味料」にどんなイメージを持っていますか？なんとなく体に悪い気がして使いたくない方が多いように思います。

しかし、日々のお料理をぐっと美味しくする便利アイテムなので、正しく知って食品選択に役立てましょう。

うま味調味料の安全性

うま味調味料は、食後の顔のほてりや頭痛などの体調不良の原因だと、根拠なく疑われた時期がありました。また、過去に「化学調味料」と呼ばれ、なんとなく不安を抱く方もいるのではないのでしょうか。

うま味調味料の成分である「グルタミン酸ナトリウム」は、日本だけでなく、海外の国際的な機関（国連関連機関:JECFAや米国:FDA等）でも安全であると認められており、1日の摂取許容量を制限しないこと、乳幼児にも安全であることが述べられています。

しかし、うま味調味料は、沢山加えれば加えるほど、より美味しくなるというものではありませんので、1~2振りから調整しましょう。



そして、「化学調味料」という表現は、公共放送の番組で商品名を使用できないために、当時は“化学”が“先進的である”という良い意味合いで使われたことが始まりです。現在、正しく機能を表現するために「うま味調味料」に名称を変更されています。

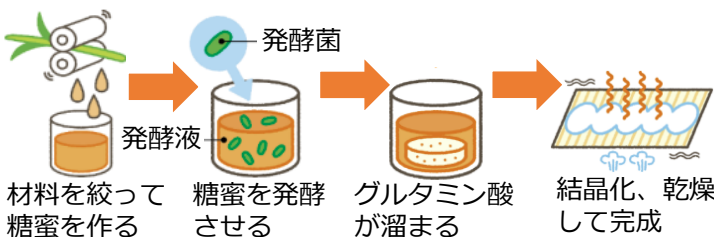
うま味調味料は発酵で作られる

うま味調味料は、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などのうま味成分を水に溶けやすく、保存性を高めて、使いやすくした調味料です。

現在は、さとうきびやとうもろこし、キャッサバなどの糖を材料として、微生物の働きによる発酵で作られています。



グルタミン酸ナトリウムの製法



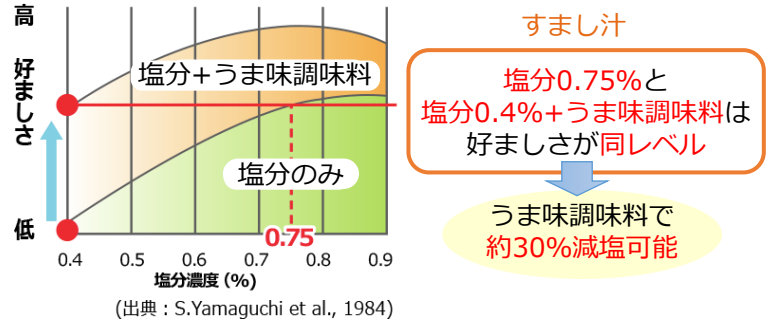
このグルタミン酸は、あらゆる食品にも含まれており、トマトやチーズ、味噌などに多く含まれています。



こんにちは！管理栄養士の中野です。朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。体調も崩しやすい季節です。手洗い・うがいをこまめに行い、風邪を予防しましょう。

おいしく減塩できる

うま味調味料を活用することで、減塩しても味の美味しさは変わらないという研究報告があります。下記は、すまし汁での評価です。



ここで懸念されるのは、高血圧などで問題視されるナトリウムは、食塩と同じく、うま味調味料にも含まれるということです。

しかし、うま味調味料は、使用量がごく少量であり、含まれるナトリウム量の割合も、食塩と比較して約1/3量程度なので、ナトリウムも控えることができます。

うま味調味料は、素材の味を引き立たせることができ、肉や魚の下味、味付けが少し物足りない時など、どんな場面でも手軽に使える調味料なので、活用してみたいかがでしょうか。

(参考・引用：日本うま味調味料協会)

<今月のおすすめレシピ>

減塩版/ スタミナ鶏肉ステーキ

調理時間 20分
の目安



6月号掲載メニューの減塩版です。うま味調味料を使用することで、おいしさはそのままに塩分を控えることができます。

1人あたり栄養量
通常版(写真上) 197kcal 塩分2.5g
減塩版(写真下) 192kcal 塩分1.3g

【材料 (2人分)】

鶏もも肉…2枚
うま味調味料…6振り
胡椒…少々

(タレの材料)

醤油…小さじ2
みりん…大さじ1
料理酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
にんにくチューブ…小さじ1/2
生姜チューブ…小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉に、うま味調味料・胡椒を振る。
- ② フライパンで皮から焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、皿に盛り付ける。
- ④ 焼いていたフライパンにタレの材料を入れ、火にかける。 ※水分が蒸発しやすいので、火加減は弱めにしてください。
- ⑤ ④をかけて完成。

作り方の詳細は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ