

愛知学院大学「学生・保護者・社会人のための講演会」  
『食事を制するものは人生を制する』

## 脳を活性化させる簡単レシピ°

2007年12月9日

高田短期大学 人間介護福祉学科  
鷺見 裕子

## おいしさって何？

- あなたのおいしいものは何ですか？  
『おいしい……』

- 五感で味わう  
視覚・嗅覚・聴覚  
触覚(食感)・味覚

五感を磨こう



## おいしさは人によって違う

### ● 好みはつぐられ

- ・ 好みを決める大きな要素

⇒ **小さい頃から食べなれた味**

- ・ 三つ **変化がある調節可能** ……
- ・ 「おふくろの味」と「ふくろの味」

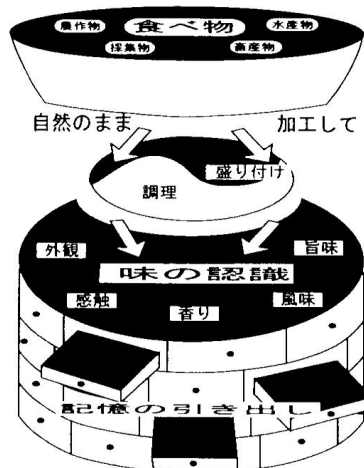
地域・家庭で異なる

画一・濃い味つけ

### ● 好みはかわる

年齢で、体調で、意思で

## おいしいものの記憶



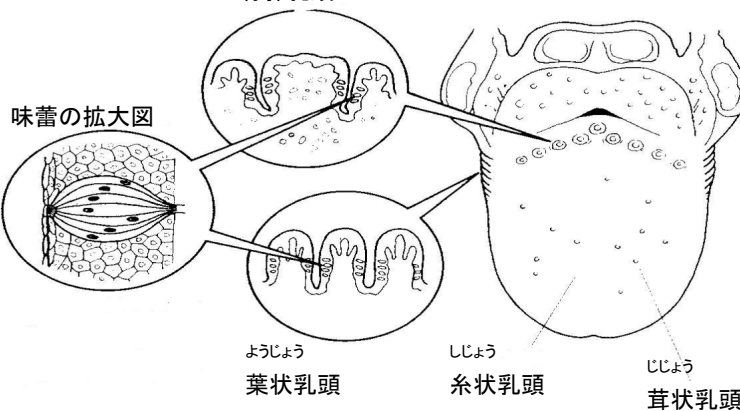
## おいしく感じる4つの要素

- **味つけ**  
その食べものにぴったりの味つけ
- **料理法**  
その食べものにあつた料理の方法
- **空腹**  
空腹は最大のごちそう
- **皆で食べる**

## 味はどこ

直径0.05mmで50~200個の  
味細胞をもつ  
味蕾の数5000~9000個  
10日前後で新陳代謝をくり返す。  
年齢とともに減少

みらい  
舌と味蕾



## 味の種類(四原味)

味細胞で感じ取る

塩味



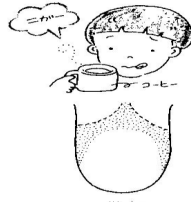
【塩味】  
舌の前から奥のほうで感じる

甘味



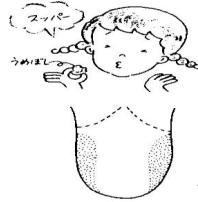
【甘味】  
舌の前のほうで感じる

苦味



【苦味】  
舌の奥のほうで感じる

酸味



【酸味】  
舌の奥のほうで感じる

## 5つ目の味: うま味

イノシン酸

グルタミン酸



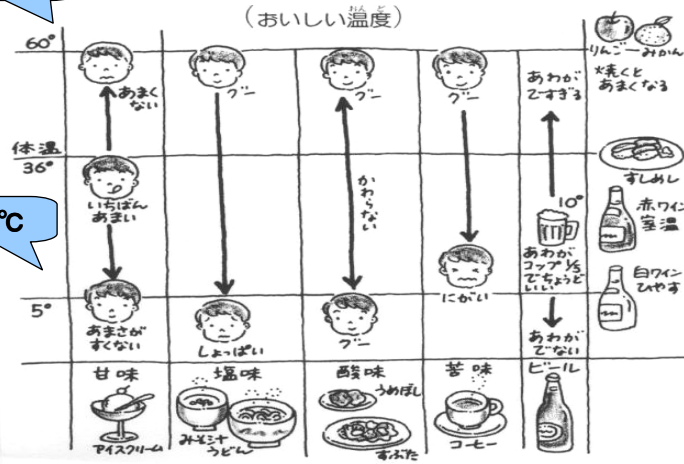
グアニル酸

# おいしい温度

味は温度で変わる

60~70°C

12~5°C



# 味の名コンビ

- 相乗効果 (正比例のコンビ)

同種の味を同時に味わうことにより  
単独のときより強い味にする

混合だし  
かつお+昆布

- 抑制効果 (反比例のコンビ)

異種の味を同時に味わった場合、一方の味が弱くなる

・梅干し: 塩+酸  
→ 塩梅(あんばい)  
・コーヒー(苦)+砂糖(甘)

- 対比効果 (不思議なコンビ)

異種の味を同時に味わった場合、一方の味が強くなる

・お汁粉+少量の塩  
・スイカ+少量の塩  
・だし+少量の塩

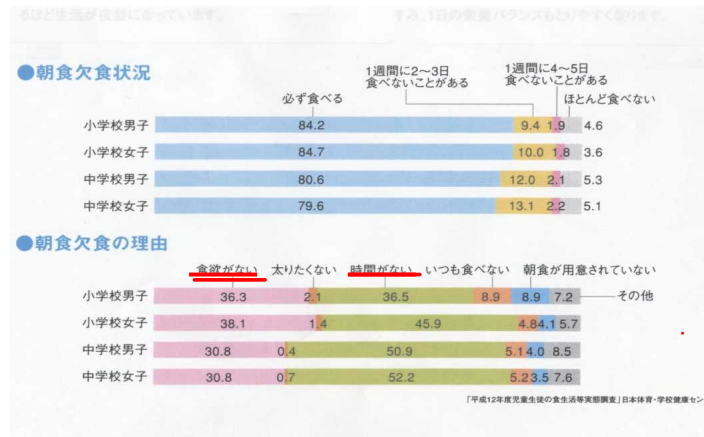
## 食事作りが脳を活性化

- 食事を整えるプロセスは  
↓ 献立を立てる・食材を選ぶ・  
調理する・盛り付け・配膳・片付け  
意思決定場面の連続  
⇒ 脳活性化
- 無意識な意思決定を、意識的にすれば  
↳ さらに脳活性

## 脳を育てる食事作り

- 料理に思いをこめる
- 新たなチャレンジを  
心をこめる・ていねいにする  
めんどうなことを  
(新しい料理・包丁使い・品数・時間)  
何かプラス  
アルファする
- 複数で料理する  
親子で、夫婦で

## なぜ、欠食が多い朝食



## 朝食は頭とからだの目覚まし時計

- 脳の栄養は貯蔵がきかない

脳の栄養源は**血糖(ブドウ糖)**のみ  
 からだに貯えられるブドウ糖は**半日分**  
 定期的に食事を摂る必要あり  
 特に、朝から昼は脳の働きベストタイム  
 朝欠食は「**脳のガス欠状態**」が続く

↓  
~~脳の効率・学習・仕事~~

## ステップアップ朝食術

「脳の健康は人生の切り札」

\* ステップアップ

例えば

時には

一汁三菜の和定食や

コンチネンタル・ブレイクファースト

「から」にチャレンジ!

\* ステップアップ

オススメ→果物(朝の果物は金)

温かい飲み物

朝ごはん作りを楽しもう

## 脳にいい朝食の成分

脂肪酸

ドコサヘキサエン酸

イコサペンタエン酸

● 脳にいい朝食の成分

\* DHA・IPA 青背の魚

脳細胞の構成成分

\* ビタミン 緑黄色野菜・大豆

果物・淡色野菜

\* レシチン 大豆、大豆製品・卵黄

\* グルタミン酸 トマト・昆布・だし

ビタミンE

A・C・E

抗酸化ビタミン



## 脳に効くレシピ2

噛む回数を増やす

### ● かむかむレシピ

<ポイント>

#### 1. 素材

噛みごたえのある素材

#### 2. 切り方

大ぶりに切る「歯で刻む」

工夫をする

#### 3. 組み合わせ

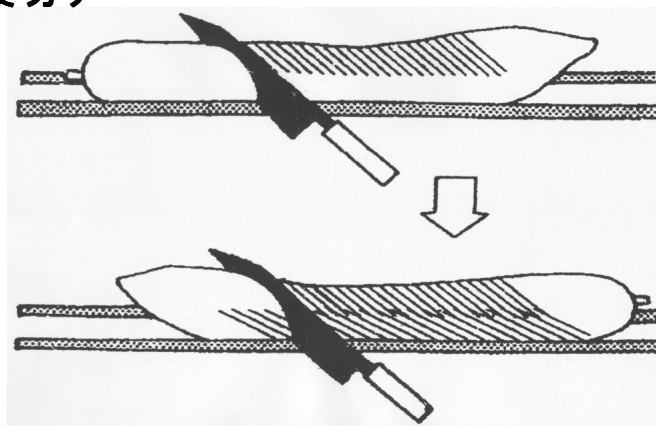
かむかむ素材と一緒に食べる

繊維の多い根菜、豆  
イカやタコ、赤身の肉

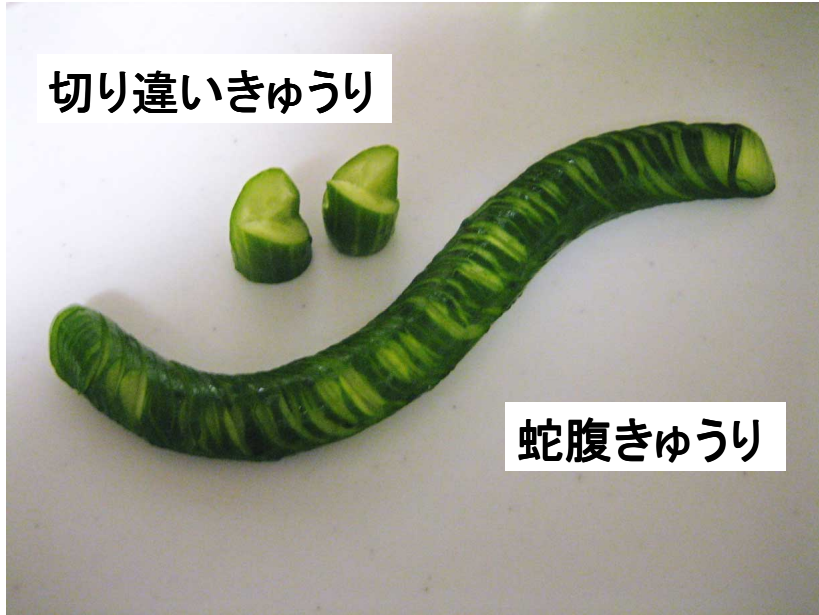
いろいろな食感  
を楽しむ

## 切り方ひと工夫

### 蛇腹切り



切り違いきゅうり



蛇腹きゅうり

