

総説特集 おいしさと健康 - 1

特集にあたって*

山本 隆**

(大阪大学大学院人間科学研究科行動生態学講座行動生理学分野)

本特集は、2003年6月13日に開催されたうま味研究会公開シンポジウム「おいしさと健康」で発表された講演をそれぞれの発表者が本学会誌用にまとめたものである。

昨年の本シンポジウムは京都大学の伏木教授のご提案で「食べ物のおいしさと“こく”」というテーマで開催された(日本味と匂学会誌9(2): 127-184, 2002参照)。「こく」の概念を科学的に解明しようとする意欲的な試みであった。限られた時間で、限られた人達による発表であったために、今後課題を残したままに終わった観があった。従って、本年度のシンポジウムでも同じテーマで更に本質に迫ろうという案もあったが、そう性急に事を進めても実体が伴わなければ空転するのみであろうということで、「おいしさとこく」の第2段は近い将来に再開を期することになった。

「おいしさとこく」は食物の備えるべき物理化学的性状の観点から考える要素も強いのに対し、「おいしさ」の重要性をもっと体の機能の観点から考えたいという私の希望をもとに今回のシンポジウムは企画された。おいしいものは体に悪いという俗説があるとすればそれは間違いである。おいしいという快感の発現は体にとって必要なミネラル、栄養素、エネルギー源を積極的に摂取させるために存在するものである。問題はおいしさに溺れて抑制がきかず高カロリーの脂肪などを摂りすぎて肥満、高脂血症などを生じさせる危険性を伴うことにある。

食物が備えるべき機能に少なくとも3種類が唱えられていることはよく知られている。1次機能は栄養である。食物摂取の第一の目的は、体に必要な栄養素を取り込むことである。2次機能は嗜好性、つまり、おいしさである。おいしくなければ食べても

られない。3次機能は生理機能である。お茶に含まれるポリフェノールが抗肥満、血圧上昇抑制、血糖上昇の抑制、虫歯予防など多様な生理機能を有するように、食物が体にとって有益な作用を有することである。おいしさは2次機能であるが、本シンポジウムは、おいしさそのものにも生理機能を誘発する働きがあることを強調しようという主旨である。

私がこのような発想を抱ききつかけとなったのは、拙著「美味の構造(講談社)」で述べていることであるが、解脱を目指して断食をし、瀕死の状態にあった釈迦が村の娘スジャータの差し出した「乳がゆ」で元気を回復したのはそのおいしさにあったのではないかと思いついたことである。同様に、カルピスを飲んで死にかけていた兵士が生き返ったのも、その滋養強壮作用とあいまってカルピスがとてもおいしかったからに違いない。また、長寿の秘訣はおいしく味わって食べることができることにある。このように考えると、おいしいと実感すること、そのものの中に、体を活性化するという3次機能が秘められているに違いないのである。おいしいとどのような生体反応が生じるのか、その生理的メカニズムを解明することはきわめて有意義なことであろう。

本シンポジウムでは、8人の異なった分野の専門家により、生体にとってのおいしさの重要性、おいしさを求める生体機能、おいしさによる生体反応などを視野に入れた発表がなされた。「おいしさと健康」というタイトルからは、おいしくて健康にもよい食べ物、すなわち、おいしい機能性食品を思い浮かべるかも知れないが、このシンポジウムはそれをねらったものではない。繰り返すようだが、おいしいということ、それを口を介して摂取することそのこと自身が体に生き生きした活力を与えることを強

*Received and Accepted June 9, 2003.

Introductory remarks: Palatability and healthy life.

**Takashi Yamamoto: Behavioral Physiology, Graduate School of Human Sciences, Osaka University, Suita, Osaka 565-0871, Japan; yamamoto@hus.osaka-u.ac.jp, Fax +81-6-6879-8050

山本

調したものである。おいしく味わって食べるとなぜそうなるのだろうか、どういう体のしくみが関与するのだろうかを各講演の内容から理解して頂きたいと思う。

山口静子先生は「おいしさと生きること」と題して、おいしさは人生経験とともに変化し、一生を通じて形成されるといったおいしさの重々しさ、荘厳性を哲学的に深淵な立場から解説された。大内秀記先生は「おいしさを創る喜び」と題して、おいしさはおしつけではなく、相手の喜びを考えながら心を込めて創るところに調理をする側にとっての最大の喜びがあることを示された。松井陽吉先生は「お茶のおいしさを極める」と題して、お茶のもつおいしさと生理機能につき有意義なお話を披露して頂いた。金谷節子先生と最後の演者であった瀧田正亮先生は臨床家として病院という現場で口からおいしく味わって食べることがいかに患者さんの治療に有効であるかを実例とともに示された。渡辺英治先生は「おいしさを探る脳の役割」と題して、食塩嗜好性を例に、体が必要とする物質を脳がいかに巧妙に探し出しているかを最先端の技術を用いての実験とともに格調

高く解説して頂いた。同じく脳の働きに関して坂田利家先生は「よく噛み、健やかに生きる」と題して、脳内のヒスタミン神経系の働きとともによく噛むことの重要性を指摘された。私は「おいしさと生体反応」と題して、おいしさを実感することによりどのような生体反応が生じるのか、おいしいときなぜ元気が出るのかといったことを脳内物質の役割という観点から概説した。

今回のシンポジウムのテーマそのものが私の恣意的な発想から出たものであることから、各演者が思い描くテーマにも微妙なばらつきがあったのは否めない。「長生きできるからおいしいものが食べられる」のではなく「おいしいものを食べるから長生きできる」のだという観念の妥当性とその科学的な根拠を今後もさらに追究していきたいと願っている。

本シンポジウム開催に当たり、うま味研究会事務局の沖山敦氏をはじめとするうま味研究会事務局の方々には企画段階から当日の運営に至るまで、きめ細やかなご配慮を頂いたことを末筆ながら深く感謝申し上げます。

＜著者紹介＞

山本 隆（やまもと たかし）氏略歴
 1968年 3月 大阪大学歯学部卒業
 1972年 3月 大阪大学大学院歯学研究科博士課程修了
 1972年 4月 大阪大学歯学部助手
 1977年 7月 大阪大学歯学部講師
 1986年 1月 大阪大学歯学部助教授
 1991年 4月 大阪大学人間科学部教授
 2000年 4月 大阪大学大学院人間科学研究科行動生態学講座行動生理学分野教授

