



特定非営利活動法人(NPO法人)  
うま味インフォメーションセンター

〒102-0084 東京都千代田区二番町8-7-1202  
電話:03-3222-0235  
[www.umamiinfo.jp](http://www.umamiinfo.jp) (日本語)  
[www.umamiinfo.com](http://www.umamiinfo.com) (英語)



詳しく知りたい方はこちら!

うま味インフォメーションセンター

検索



食育サポートBOOK

# うま味 って なあに?

Vol.1

～かんじてみよう・  
ためしてみよう編～

## はじめに



うま味は甘味、酸味、塩味、苦味と並び、おいしさをつくる大切な5つの基本味の一つですが、他の4つの味に比べるとなかなか表現しづらい味ではないでしょうか。

うま味とはどのような味であり、うま味を知ることでどのようなよいことがあるのかをお伝えしていただく際のサポートとして本冊子を作成させていただきました。

本冊子の続編として「Vol.2 和食のうま味」「Vol.3 世界のうま味」をお届けしていく予定です。また、弊センター発行の冊子「うま味」も併せてご活用ください。

一人でも多くのお子さんがおいしく食べることに興味を持ち、より健康に暮らしていける豊かな社会に向けて先生方と歩みを共にさせていただければ幸いです。

NPO法人 うま味インフォメーションセンター



## もくじ

●はじめに・もくじ	P2
●この冊子を手に取られた方へ	P3
●うま味ってどんな味？	P4,5
●うま味はどんな食べ物にあるの？	P6,7
●うま味はどんな料理に多い？	P8,9
●うま味とおいしさの関係	P10,11



### うま味インフォメーションセンターとは？

弊センターは、日本及び世界へのうま味の普及を目指し、うま味に関する正確かつ最新の情報を発信する非営利の団体です。

## この冊子を手に取られた方へ

給食の時間や食育の授業、地域の食を伝えていく際のサポートなど、幅広くご活用ください。



先生用	児童用
<p>うま味って どんな味?</p> <p>～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～</p> <p>うま味は、普段に使うことがむずかしい味です。 うま味を感じやすい食材やメニューを通してうま味を感じてみましょう。</p> <p>●うま味就立例 同じそのものの中でもうまいと感じるトマトと、 かつお節でこしらえたみそ汁を組み入れた就立丼です。</p> <p>●ごはん ●トマト ●かつお節 ●豆乳のみそ汁 ●みそ汁 ●豆乳 ●玉ねぎ ●人参 ●青菜 ●豆腐 ●鶏の胸肉 ●豚の胸肉</p> <p>STEP1 うま味を感じてみよう ●トマトを少くとも20~30回かみ、舌の上に広げるよう味わってみましょう。</p> <p>●みそ汁を舌に広げるよう味わってみましょう。</p> <p>STEP2 うま味を言葉にしてみよう ●舌も脳っぽくもしょっぽくもない味が見つかるかな？</p> <p>●舌が出てるよ ●これがボーンとなにかにつづっているみたい！</p> <p>●うま味はどんな味か話し合ってみよう</p>	<p>うま味って どんな味?</p> <p>～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～</p> <p>STEP1 うま味を感じてみよう ●トマトを少くとも20~30回かみ、舌の上に広げるよう味わってみましょう。</p> <p>●みそ汁を舌に広げるよう味わってみましょう。</p> <p>STEP2 うま味を言葉にしてみよう ●舌も脳っぽくもしょっぽくもない味が見つかるかな？</p> <p>●舌がボーンとなにかにつづっているみたい！</p>

## 使い方

- 1 ページで1テーマとなっており、左ページは先生用、右ページは児童用としてご使用いただけます。
- 2 児童用のページは、印刷して皆さんへ配布していただくこともできるようにしています。
- 3 児童用のページには、ページの下に記入スペースを設けています。  
話し合いなどにもご使用いただけます。



弊センターWEBサイトより、本冊子PDFやイラスト・素材画像等をダウンロード頂けます。  
[www.umamiinfo.jp/download/shokuiku/](http://www.umamiinfo.jp/download/shokuiku/)

# うま味って どんな味?

～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～

うま味は、言葉に表すことがむずかしい味です。

うま味を感じやすい食材やメニューを通じてうま味を感じてみましょう。

## ●うま味献立例

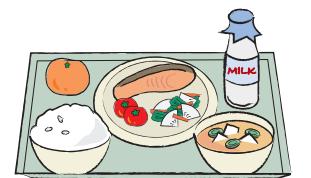
素材そのもののうま味が強いトマトと、かつお節でだしをとったみそ汁を取り入れた献立例です。

主食 ごはん

副菜 トマト、青菜とカブのお浸し

主菜 鮭の照り焼き

その他 豆腐のみそ汁、みかん、牛乳



## STEP1 ●うま味を感じてもらいましょう

- トマトはうま味が豊富にふくまれている食材です。ゆっくりと噛んで味わってみましょう。
- 他のうま味が豊富な食材例：ブロッコリー、白菜、肉、魚など
- 汁ものを舌全体に広げるように味わってみましょう。

**ポイント：すぐに飲み込まずゆっくりと味わいます。**

## STEP2 ●うま味を言葉で表してもらいましょう

舌がにかにつつまれたような感じ、後味に何か残るような感覚、  
だ液が出てくる、ほんやりとした味、長い間舌の上に味が残る

これが  
うま味です

## ●うま味の重要性

うま味は日本で発見され、今、世界中から注目されている基本味です。うま味は料理をおいしくすることだけではなく、うま味を感じることで唾液の分泌を促したり、タンパク質の消化吸収を助けたり、食生活において大切な役割を果たします。生活習慣病の予防や健康維持のためのおいしい食を実現する味としても注目されています。→冊子「うま味」6ページ、18・19ページをご参考ください。



# うま味って あじ どんな味?

～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～



## STEP1 うま味を感じてみよう

トマトをゆっくりと20～30回かみ、舌の上に広げるように味わってみましょう。

みそ汁を舌に広げるように味わってみましょう。

の  
すぐに飲みこまない  
ように、ゆっくりと  
あじ  
味わってみよう!



## STEP2 うま味を言葉にしてみよう

甘くも酸っぱくもしおくもない味が見つかるかな?

えき  
だ液が  
で  
出てくるよ



した  
舌がボローンと  
なにかにつつまれている  
みたい!

## うま味はどんな味か話し合ってみよう

# うま味はどんな食べ物にあるの?

～うま味の多い食べ物を探してみよう～

うま味はアミノ酸の一種のグルタミン酸、核酸系のイノシン酸やグアニル酸などがある味です。グルタミン酸は、野菜・発酵食品・肉や魚など、多くの食材に含まれています。イノシン酸は肉や魚に、グアニル酸は干したきのこに多く含まれています。

●うま味を多く含む食材を探してみましょう。



●うま味を多く含む食べ物への理解について

うま味を多く含む食べ物には、もともとうま味の多い食材のほかに、時間の経過によって熟成や発酵することでうま味が増えている食材もあります。

児童の皆さんにヒントを出しながら、うま味の多い食べ物への理解を深めていただければ幸いです。



# み うま味はどんな た もの 食べ物にあるの?

～うま味の多い食べ物を探してみよう～



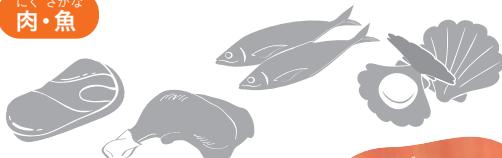
やさい  
野菜



だしの素材



にくさかな  
肉・魚



のり・お茶



しょうゆ・みそ・チーズ



うま味って  
ものた  
いろいろな食べ物に  
あるんだね。



ほか み おお た もの ちいき しょくさい はな あ  
他に、うま味の多い食べ物や、地域の食材があるか話し合ってみよう

# うま味はどんな料理に多い?

～うま味の多い料理を探してみよう～

うま味は世界各国の料理に活用されています。日本のだし、西洋のスック、中国の湯(タン)など、素材や使い方は違いますが料理には欠かせないものです。うま味には食材の組合せによって相乗効果がおこり、各国のだしや料理の味を引き立てています。

- うま味を多く含む料理を探してみましょう。

料理例:みぞ汁、ハンバーガー、肉じゃが、クリームシチュー、肉野菜炒め、ミネストローネなど

グルタミン酸	和	洋	中
昆布	X	玉ねぎ、にんじん セロリ	X
かつお節		牛肉	長ねぎ、しょうが
			鶏肉

●うま味の相乗効果

うま味の特徴のひとつにうま味の相乗効果があります。アミノ酸の一種のグルタミン酸と核酸のイノシン酸またはグアニル酸とが合わさると $1+1=2$ ではなく、 $7\sim8$ 倍のうま味の強さになります。

グルタミン酸 × イノシン酸  
グアニル酸

7~8倍のうま味の強さ!

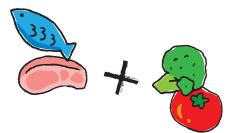


# うま味はどんな料理に多い?

～うま味の多い料理を探してみよう～



にく さかな  
お肉やお魚と  
やさいくみあわ  
野菜を組合せると  
みつよ  
うま味が強くなるんだ!



ほか み おお りょうり はな あ  
他に、どんなうま味の多い料理があるか話し合ってみよう

# うま味と おいしさの関係

～うま味はおいしさにとって大切な味のひとつ～

うま味はおいしさの大切な要素のひとつです。

うま味は料理のおいしさに深く関わり、健康な食生活にかかせません。



食べ物のおいしさと基本味



おいしさは「うま味」を含めた味やおい、見た目など  
その場の雰囲気や体調などいろいろな要因と関係しています。

## ●うま味と「旨味」「旨み」「うまみ」の違い

うま味は、「旨味」「旨み」「うまみ」と表記されることがあります。甘味、酸味、塩味、苦味と同じ基本味のひとつで、「旨味」「旨み」「うまみ」はおいしさを表します。

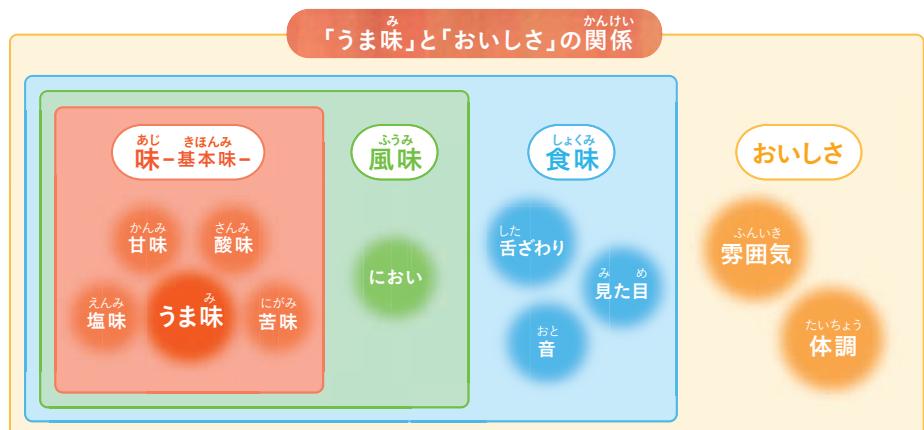
# うま味と おいしさの関係

み
かんけい

たいせつ
あじ

～うま味はおいしさにとって大切な味のひとつ～

み
かんけい

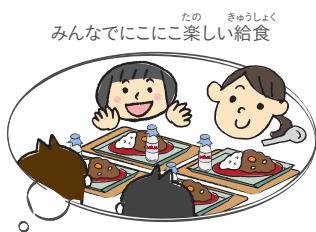


あじ いがい  
味以外にも香り、見た目、食感など、  
かお み め しょっかん  
ごかん かん  
五感でおいしさを感じるんだね。



みんなで遠足で楽しく食べるお弁当

みんなで食べると  
おいしいね！



みんなでここに楽しい給食