

# 噛む、も、味わう、も歯科

KEISUKE MATSUSHIMA オーナーシェフ 東北大学大学院歯学研究所教授

## 対談：松嶋 啓介 × 笹野 高嗣

2017年11月1日、創業から111周年を迎えたヨシダグループでは、歯科医療の次の時代を業界内外のさまざまな方とともに創っていく「DNA (Dental Next Action)」という活動を続けている。今回その活動の一環で、DNA スペシャル対談とし、日本を代表するフレンチシェフである松嶋啓介さんと、味覚研究の第一人者・東北大学の笹野高嗣教授に、「噛む、も、味わう、も歯科」をテーマにお話いただいた。

(2017年12月 都内 KEISUKE MATSUSHIMA レストランにて)



松嶋シェフは南仏ニースに25歳で自分のレストランを開業。外国人として最年少でミシュランの星を獲得した日本を代表するフレンチのシェフであり、同時に、主催する料理教室などを通じて食文化の重要性を啓蒙する活動を続けている。一方、笹野教授は20年以上にわたって「味覚」や「うま味」の研究を続けてきた研究者で、こうした研究で得られた知見を生かした味覚障害の治療法でも、今大きな注目を集めている。

お二人を結ぶキーワードは「味覚」、そして「うま味」だ。そもそも「味わう」とはどういうことか。「味わう」ことは人々の豊かな暮らしにどのように関わっているのか。そして歯科医は、そこにどう貢献できるのか。

「味わう」ことができない人が増えている

山中 私は普段、お二人からたくさんアドバイスを勉強させていただいているのですが、改めて、そもそもなぜ「味覚障害」だったり「うま味」だったりに興味を持ったのかという経緯から伺ってもいいですか？

笹野 最近「味覚障害」とか「うま味」という言葉をマスコミで聞くことが増えました。私が味覚に関わるようになったのは、まだそうした言葉が使われるよりもずっと前のことです。

それまでも味覚の研究には携わっていたのですが臨床の現場では、一年に数人くらい、味覚障害の患者さんが大学病院を訪れるとい

うことがありました。それで、実際にどれくらいの患者さんが味覚障害を持っているのかというものの調査を行いました。対象にしたのは主に高齢者でしたが、その結果36・6%の人が味覚障害を持っていることがわかりました。

しかし、その中で自分が味覚障害だと気付いている人は19%しかいないんです。目が見えないとか耳が聞こえないというのは本人が気付くやすいですが、同じ五感でも「味がわからない」というのは本人はなかなか気付かない。ある日突然ということではなく、いろいろな影響があつて、何年もかかって少しずつ味を感じる感覚が衰えていくので、気付くとすれば本人ではなく、むしろ家族ということが多いんですね。

これだけ味覚障害の人が多くにもかかわらず、それまで味覚障害の専門外来というものはなかった。1993年に東北大学病院の中に味覚障害の専門外来を作りました。すると、患者さんがすごく多い。

先ほども言ったように、味覚障害というのは自分では気付くにくいのですが、最近マスコミでもよく言われるようになったので、「そういうえば最近、醤油をたくさんかけないと味がしなくなつた。ひよつとしたら自分も」と考える人が増えてきているようです。

山中 私も以前この話を聞いて、自分の祖母が亡くなる直前のことを思い出しました。誰しも通る道というか、誰にとつてもそれほど人ごとではないのだからと思うんです。ところで、味覚障害ということが言われる時には、同時に「ドライマウス」という言葉を聞く機会が多いと思うのですが、味覚障害というのは、基本的には唾液が少ないから起こることと考えていいんでしょうか？

笹野 味覚障害の原因というのは、それぞれたくさんあるんです。というのも、味覚とい





うのは舌先で感じているわけではありませ  
ん。味覚を感じているのは脳です。様々な情  
報が脳に集まって、初めて味覚として感じる  
ものです。

例えば、素敵なレストランで恋人と一緒に  
食事すると、同じものを自分一人で真っ暗  
な部屋で食べるのでは、感じる味は違いま  
す。このように味覚というのは心理も関係し  
ているのですし、あるいはお腹が痛い時や  
体調が悪い時に食べると、どんなに美味し  
いものでも美味しくは感じません。

匂いがわからなくても味は変わるし、視覚  
によっても変わります。先日はNHKで、  
青色に染めたカレーを食べたらカレーの味が  
しなくなったという実験が紹介されていまし  
た。

このように、味覚は様々な感覚が統合され  
た総合感覚なので、そこに起こる障害の原因  
も、いろいろあるということです。

いろいろと調べていくと、味覚障害の大きな  
原因として、唾液分泌低下があることが分か

りました。口がパサつくという感覚は誰にで  
もあることだと思えますが、それが常態化し  
た状態のことを、目が乾く「ドライアイ」に  
対して「ドライマウス」と呼びます。

シェフはよくご存知だと思いますが、味と  
いうのは、唾液に溶けて初めて味になるんで  
す。舌先の唾液を紙で全て拭いて、そこに砂  
糖なり塩なりをつけても味はしません。この  
ドライマウスというのが味覚障害と非常に関  
係しているんですね。

**山中** 口が乾くと臭くなるということもある  
と思うのですが、これも関係していますか？

**笹野** それも重要です。わかりやすいのは朝  
起きた時です。朝起きた直後というのは誰で  
あっても口が乾いていますよね。唾液という  
のは自律神経の働きによって出てくるものな  
んですが、眠っている夜の間はこの自律神経  
の働きが弱く、唾液が減るんです。そのため  
に口が乾く。口というのは本来的に臭くて汚  
い場所で、唾液にはこれをきれいにする役割  
があるんです。そのため、唾液が出ていない  
と当然、口が臭いということにもなります。

### 味覚とは、総合的なセンスである

**山中** そこで今度は松嶋シェフにもお聞きし  
たいのですが、シェフはもちろん料理人なん  
ですけど、一方でお話を聞いていると、まる  
で味覚研究家のような人だと思わされる人  
です。昔から「味覚」とか「うま味」に興味を  
持っていたのですか？

**松嶋** まあ感覚ではわかっていましたね。

僕らの職業でいうと、味覚イコール、センス  
だと思えます。センスの悪い人は味覚も悪  
い。食べ物のチョイスが悪い人は、仕事にお  
いても何においてもセンスが悪い。

香水を選ぶ嗅覚的なセンスとか、聞いている  
音楽に表れる聴覚的なセンスとか、着ている  
服に表れる視覚的なセンスとか。そういうもの  
全てを含めてのセンスだと思うんです。それ  
が味覚に表れてくる。

先ほど教授がおっしゃっていた「味覚は舌  
の上だけで感じるものではない」というの  
は、まさしくこういうことではないかと思  
います。その意味で、身につけておくこと人生を  
一番豊かに感じる事ができる器官、それが  
味覚ではないか、と。

それをどうやって育んでいくのかと考えた時  
に、僕が少し懸念しているのは、今の社会の  
システムはもしかしたら、その機会が少な  
いのではないかということなんです。

先ほど味覚障害の人が多くとおっしゃって  
いた、今の60〜80代くらいのご高齢の人たち  
というのは、かつて貧しかった日本の、自然  
の中で暮らしてきて、いろいろと気候変化を  
体感するライフスタイルを送ってきた世代で  
すよね。冬寒くなれば、自然と一枚多く洋服  
を持って出かけるとか、そういう感性を持っ  
ていた人たちでしょう。

ところがそれが今、まるでビニールハウス  
のように、年間を通して同じ温度の中のラ  
イススタイルを送るようになった。また食べ  
物も、どちらかというと季節の変化を楽しむ

というより、いつでも食べたいものが食べら  
れるようになり、なおかつどんな野菜が出て  
きてもドレッシングをかけて食べるといよう  
うになつていて。

そういう一定の、変化のない食生活で暮ら  
すようになったら、味覚がなくなっていくと  
いうのは、逆になんの驚きもないことの方  
に僕には感じられるんですよね。社会が便利  
になりすぎたせいで、人間が本来持つべき感  
覚が失われてきているんじゃないかというの  
が、今お話を聞いていて、僕が思ったこと  
です。

**笹野** わかります。

**松嶋** 僕自身について言えば、そもそもが農  
家の孫という恵まれた環境で生まれ育ったの  
で、そういう感覚をもともと比較的持ってい  
た方じゃないかと自分では思っているんで  
す。料理をやる上で、旬の季節はいつかとか、  
どういう場所で採れるのかとか、どうやって  
育つのかといったことが、全部肌感覚で身に  
ついていて。

「料理する」と言っても、僕の場合の「料  
理する」は、目の前に与えられた食材をただ  
料理するというだけじゃない。背景にある、  
その人参を育てるのに何カ月かかるんだとい  
うのがわかった上での料理です。人参を調理  
する時間なんて、ほんの2、3分ですよ。だ  
けれども、ただ単に2、3分で調理するのと、  
そうした背景を全部知った上での2、3分と  
では、素材の味の引き出し方が違ってくるん  
です。



時代背景とか、食材の育った環境とか、僕はそうしたところまで含めての味覚を持っています。「料理する」ということと向き合っているのは、自分の家の土壌がよかったからなんです、それがあつたからこそ、今こういふふう料理人をできているのではないかと思つてゐるんです。

**アメリカで得た、「うま味研究は世界を救う」という確信**

**松嶋** 僕が「うま味」について興味を持ったのには明確なきっかけがあるんですけど、それには予防医学者の石川善樹くんが関係しています。笹野教授とヨシダさんをつないだのも石川くん聞いたんですけど、付き合いは長いんですか？

**笹野** いえ、こないだ会つたのが初めてですね。お互いに知つてはいたのですが、それは文献上とか、テレビですれ違つたりとかで。

**松嶋** なるほど納得です。石川くんというのは、有名なスポーツ選手や芸能人と会つても全然驚かないのに、論文を書いた人に出会うと興奮するちよつと変わった人で（笑）。その彼と今から3年半前に、アメリカのハーバード大学の医学部がやっている「ヘルシーキッチン」というプロジェクトに参加してきました。

そのテーマが「予防医学」だったんですね。アメリカでは、病人を治すのにもはや治

療では追いつかない状態になつてゐるので、今後は「未然に防ぐ」ということを念頭に置いた、医師の意識改革をする必要がある。ということ、医者がちゃんと料理をやらなくにはダメだということで始まつたのが、この「ヘルシーキッチン」という活動です。

どんなことをするのかというと、「こういうものを食べるとダイエツトになる」という10品ぶんのレシピがあつて、世界中から集まつたお医者さんが、分担してそれを作るんです。ここでいうダイエツトというのは、日本式の「ただ痩せる」ということではなくて、地中海式の「豊かに生きていく」という意味でのダイエツト。つまり、「これを食べれば健康になれる」ということです。

ちなみに、なぜそんなお医者さんばかりのプロジェクトに僕が紛れてゐるかというと、この料理が健康にいいことはわかつてゐるんだけど、これが美味いかどうかというのは医者には判断ができない。美味しくなければ広まることはないだろうということで、それを食べて判断してほしいというのが、主催者からの依頼でした。

で、実際に班のメンバーで分担して、この10品を作りました。作るにあつてはCIA（カリナリー・インスティテュート・オブ・アメリカ）というアメリカの料理大学の先生が教えにきてくれるんですが、自分はプロなので、まずは自分なりに作つてみよう、と。それで、出来上がったものを石川くんと一緒に食べてみたんです。

僕の作つた料理を食べた石川くんは「これ

は美味しい。これだつたらこのプログラムは日本でも広まるだろう」と。ところが、班の他のメンバーが作つたものを食べてみると、どれもまずかつたんですね。他の班に行つて僕が作つたのと同じレシピの料理を食べてみても、やっぱりどれもまずい。それで石川くんは僕に聞いたんですね。「なんで啓介さんのだけがうまいんですか？」って。そりゃあどう考えてもここ（腕）の違いでしょう、と（笑）。

そもそも、アメリカの料理大学といつても、料理の世界で生きていくためのマネジメントの大学なので、料理人を育てる日本の料理専門学校と違つて、料理が上手な人が教えてゐるわけではないんですね。つまり、僕が作つたものだけが美味しかったというのは、「技術」が違うからなんです。技術というのは、素材を切る技術もそうだし、食材を見極めて、どこまで煮るか、どこまで焼くかもそう。塩を入れるタイミングとか、そうしたものを全てを含めた技術です。

僕らは誰でも1日3回食事をするので、料理のことをわかつた気になつてゐるんですが、家庭科の授業以外で料理を学んだことのある人なんて、ほとんどいないですよ。食材選びとか、火の選び方とか、スパイスの使い方とか、塩を入れるタイミングとか、そんなことを本当にわかつた上で料理ができる人なんて、世界の人口の1%もいないはずですよ。

**山中** 私もシェフが主催する料理教室に参加して初めて、料理をするのには本当にいろいろ

な技術が必要なんだということを知りました。そこから食というものへの興味が大きくなつていつたんで、とてもよくわかるお話です。

**松嶋** でも、もう一つ大事なのはその先です。与えられた10品のレシピを見比べていて、気付いたことが一つあつたんです。この10品には、その昔へブライ人が地中海を渡つてヨーロッパに届けて財を成した、北アフリカの食材が全てに入つていたんですね。さらに言えば、その食材には何か調味料的に、発酵食品または乾物が必ず含まれてゐた。

この発酵食品や乾物に共通して入つてゐる成分こそが「うま味」です。なぜそれが伝統食に必ず含まれてゐたのかといえば、地域社会というのは「うま味」という保存食を中心に暮らしを作つていかなないと、厳しい冬を乗り越えられなかつたということなんです。

この「うま味」というのは、時間をかけてじっくりと煮込んだりすることによつて初めて、素材から引き出される味です。調理方法



を学んでいないお医者さんが作っても美味しくなかったというのは、こういうわけだったんですね。

とまあこういうことがあって、それで石川くんは、「これからはうま味研究だ」と言ったんです。「うま味」というのは日本人が見つけて、世界に認めさせた言葉。この応用というところにステップすると、おそらく世界は救われるだろう、と。だから「うま味」研究をやらなければならないと伝えました。それが3年半前のことで、そのあと彼はすぐに笹野教授のことを思い出したようです。

**笹野** なるほど。私が石川さんと出会った頃には、そういう経緯があったんですね。

日本人が発見した第5の味物質「うま味」

**山中** この「うま味」という言葉、「美味しい」という意味の「旨み」と混同されがちで。一般の人にはちよつとよくわからないという方もいらつしやると思うんですけど、ご説明いただいてもよろしいでしょうか？

**笹野** 「うま味」というのは、1907年に東京帝国大学(当時)の池田菊苗教授が湯豆腐を食べている時に発見したと言われる、第5の味物質のことです。

それまで味物質には「甘い」「しょっぱい」「酸っぱい」「苦い」の4つしかないとされていたのですが、繊細な感覚をお持ちだったのであるう池田先生は、湯豆腐の中に、そのどれとも異なる独立した味を感じ取ったんです。

ね。そして、それをすーっと辿っていくと、昆布から抽出したグルタミン酸ナトリウムであることがわかった。それで論文を書いて、この第5の味物質に「うま味」と名付けたんです。

ところが、このネーミングが誤解の元でした。例えば「昆布味」とかつけておけば誤解はなかったのに、よりもよつて「うまみ」というから、外国人はそれを「美味しい味」と訳してしまつたんです。「日本人が勝手に第5の味物質を見つけたとか言っているが、それは4つがうまく調和した味のことを言っているのであつて、独立した味物質ではない」という解釈になつてしまつたんですね。

それが認められることになつたのは、だいぶ後になつてからのことです。1997年にアメリカで「うま味」を受容するレセプターが発見され、それが「ネイチャー」という世界の一流誌に載つた。それでようやく第5の味として、「うま味」が認められました。

「うま味」というのは、美味しいということとは違います。塩味とか酸味とか苦味とか甘味と同等の、味物質の一つです。そして、シエフが先ほどおつしやつたように、時間をかけて調理するところに「うま味」物質は出てきます。

この「うま味」物質を使うことにより、塩分や糖分を少なくしても同じ満足感を得られることもわかつています。ここがよく間違えられるのですが、うま味を使うと塩分を薄くしても同等にしよっぱく感じる、というのではありません。繰り返し言っているように「うま味」は独立した味物質の一つなので、他の

味を増強はしません。ただ、満足が得られるのです。

そのため、塩分を控える必要のある人にはうつつけで、例えば生活習慣病の予防に使うといった健康目的の利用も行われているのです。

**山中** 笹野教授はこの「うま味」を味覚障害の治療にも活用されているんですね。昆布の出汁でうがいをするとうま味が戻るといふ。その話が衝撃的だつたんですが。

**笹野** ええ。1日10回、昆布だしでうがいをすると、口腔内の味蕾が刺激されて、唾液が出てくる。それを繰り返すことによつて、ドライマウスとか、味覚の障害が軽減することがわかつています。

**「うま味・酸味・苦味」は、人に安らぎをもたらすダウナー系**

**山中** 「うま味」が満足をもたらすというのはとても興味深いポイントの一つだと思つんですが、松嶋シエフはその点について何かお考えがありますか？

**松嶋** 僕が知る限りだと、「うま味」と言われるものには、グルタミン酸、イノシン酸、グアニン酸、コハク酸の4つがあります。なおかつそれには動物性のものと植物性のものがあり、きのこ類や貝類などにも含まれています。

これらの組み合わせでベースを作り、そこ

に苦味と酸味を足せば、塩や砂糖はほんの少し、場合によっては全く使わなくても味はできるんです。で、この3つで料理しようと思つたらどうするかと言えば、火はあんまり強くせずに、時間をかけて長く火を入れる。そうすると、苦味も残るし酸味も残つて、うま味が調和してくれるような一品になるんです。そうするとソースはいらんいですね。塩もいらんいし、砂糖もいらんくなってくる。逆に、フライパンで調理した場合は、すぐにお肉に火が通るけれども、素材の味を引き出すことができないから、そのお肉は味気ないものになる。だからソースが必要になるんです。

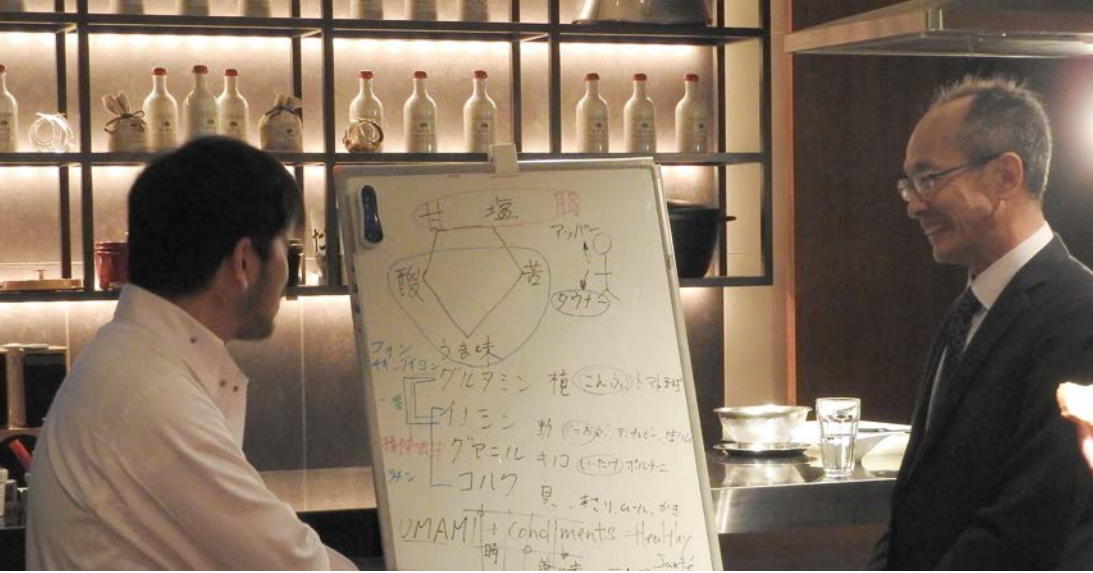
うま味、酸味、苦味の3つの組み合わせでできた味は人間を落ち着かせます。だから僕らは、この3つを「ダウナー系の味」と呼んでいるんです。

一方、残りの2つの味物質である甘味と塩味、これに加えて油をたくさん使う味のことには「アップパー系の味」と呼んでいます。ハンバーグはその典型ですよ。ね。「うまい！美味しい！」と感ぜるような、手取り早く気持ちよくなる濃い味のことです。

僕がいつも料理教室で言っているのは、こうしたアップパー系のものばかりを食べていると、あまりよくないんじゃないかという話です。

アップパー系の味は直接脳に伝播します。だからすぐに気持ちよくなる。対して、「うま味」





は自律神経を経由して、じわーっとした安らぎをもたらします。ダウン系の味というのは地味な、じっくり噛んで、じっくり考えないと感じる事ができないような味なんで、アップ系の味ばかりを食べていると、地味な味を感じる力がなくなってしまうんですね。

冒頭に「味覚障害」の話がありましたが、現

代で起きているのは、まさにこういうことではないかと思うんです。

このアップ・ダウンというのは僕の勝手な分類なんです、この点について笹野教授が何かご存知のことはないですか？

**笹野** 直接の答えではないかもしれませんが、「味覚とはそもそもなんのためにあるのか？」と考えることが、ヒントになるかもしれないですね。味覚とは、食べられるものと食べられないものを区分けするためにあるものなんです。本能と言ってもいいかもしれない。

甘いもの、つまり糖分はエネルギーを摂取するためのシグナル、塩分はミネラルを摂取するためのシグナルです。だから、それぞれ取りすぎは体に悪いとは言っても、やっぱり必要なものなんです。

苦味は毒を見分けるためのシグナルです。だから、動物は絶対に苦いものを食べない。そして、酸っぱいというのは腐ったもののシグナル。赤ちゃんは甘いものを食べると穏やかな表情になるけれども、苦いものや酸っぱいものは自然と避けるという研究もあります。

人間は、野生にいた時にはこのようにして、自分の体に何が必要なのかを本能的にわかっていたんですね。だからエネルギーが必要な時は糖分を取っていたし、ミネラルが必要な時は塩分を自ら取っていた。

**山中** でも、現代の食を見ると、毒を見分

けるためのものであるはずの苦いものも食べるし、腐ったものであるはずの酸っぱいものも食べますよね？

**笹野** そうです。そうした時代の変遷による変化もそうですし、例えばコーヒーというのは苦いので赤ちゃんの時には絶対に飲まないけれども、大人になるにつれて、そこにあるアロマ効果というものに魅力を感じるようになる。そのようにして、味覚というものは年齢、あるいは進化とともに変わるものなんだろうと思います。

ところが、それがいい方向に変わるのであればいいけれども、シェフの言うように、現代においてはそれが悪い方向に進んでいるんですね。それがジャンクフード、ファストフードということなんです。

これらは味付けが濃い。濃い方がやはり人間は「美味しい」と感じるんです。ただ、そういう味に慣れてくると、薄い味を感じることは難しくなる。

その上で、「うま味」というのはもともとなんのシグナルだったのか。それはシェフのおっしゃるように、アミノ酸摂取のシグナルなんです。アミノ酸というのはタンパク質を作るものですから、体にとってやっぱり必要なものです。それが、こうした濃い味に溢れる時代になって、本能的に感じづらくなっているということなんです。

**伝統的なレシピが「うま味」と「薬味」の掛け算できている理由**

**松嶋** 先ほど4つあると言った「うま味」成分、これがそれぞれどんな素材に入っているかという点、まず、グルタミン酸は植物の中に多くて、日本という点で昆布、ヨーロッパでいうとトマトや玉ねぎに含まれます。次に、イノシン酸。これは動物性のものに多い。つまり肉ですね。肉というのには当然、魚も含まれるので、日本で言えば鰹節、ヨーロッパならアンチョビ、生ハムということになります。

グアニル酸はきのこの中にあるので、日本でいうと椎茸、ヨーロッパだとポルチーニ茸。コハク酸は貝類に多く、アサリ、ムール貝、牡蠣。ざっくり分けると、こういう素材ということになります。見ていくとわかるのは、これらはほぼ全部が発酵食品または乾物だということなんです。

グルタミン酸とイノシン酸、つまり昆布と鰹節を混ぜて作る日本を代表するお出汁が「一番出汁」。昆布と椎茸を合わせれば、精進料理に使う「精進出汁」。一方、僕らがやっているフランス料理でいうと、玉ねぎやトマトのグルタミン酸と、鶏肉などに含まれるイノシン酸を混ぜると、チキンブイヨンになる。これが、先ほどから言っている「うま味」の組み合わせ、相乗効果です。

こうして相乗効果を作り、その中に酸味や苦味が入れば、味のベースはできてくる。料理においては、この相乗効果を作るといのがまず非常に大事なことです。僕は世界中をぶらぶらするのが好きで、よくいろいろなところに遊びに行くんですが、世界中のどのレシピにも共通して「うま味」が入って

いるんですね。

そして、こうした各地の伝統食の中にはもう一つ、共通して入っているものがあります。「condiment」と呼ばれるものなのですが、これは日本語で言う「薬味」のことです。

「うま味」と「薬味」。この二つをセットで考えるとどうなるか。日本でよく食べられている食事で説明すれば、すぐにわかります。「一番出汁」をとり、醤油をちよつと入れたら、蕎麦つゆができますよね？これが「うま味」成分の相乗効果です。なおかつ、お蕎麦を食べる時には季節ごと、地域ごとに変わる薬味を入れます。これが「condiment」です。

**笹野** おお、確かに。

**松嶋** ここで考えたいのは、世界中の各地域の伝統的なレシピに、なぜこれらが必ず含まれているのかということ。おそらく人間は、その土地の気候風土の中でどうにかして自分たちに必要な栄養を取るために、みんな知恵を出し合つて、こういうレシピを作ってきた。なおかつ、それを厳しい冬でも食べられるようにもしてきたということだと思います。

こうした食があるからこそ、人間はその土地で豊かに暮らすことができたんですよ。そして、その土地の自然に対して感謝してきたのだと思います。このような考えの下に僕は、時間が伝承してきた「うま味」成分を縦軸に、季節ごとに変わる「薬味」を横軸に取つて、その組み合わせをどう作るかという形でのレシピを考えているんです。

僕がアメリカの「ヘルシーキッチン」で発見したこの意味も、ここにあります。英語で言う「ヘルシー」に当たるフランス語の「Santé」、これは要するに、僕ら日本人が言うところの「医食同源」を意味する言葉です。だから、こういう食材の組み合わせを考えて、こういう食生活を送ることこそが、すなわち「予防医学」ということにつながっていく。そういうことなんじゃないかと思うんです。

**噛むことで人は生かされている**

**松嶋** とまあ、ここまで食材の組み合わせの話をしてきたんですが、一方で、噛むから出てくる唾液というものがありますよね。実は、この唾液の中にもグルタミン酸が含まれているんです。

昔から、「食べる時にはよく噛みなさい」ということを言われてきた人は多いと思うんですが、噛むと唾液が出て、その唾液が食材を包むんです。それによつてそこでも相乗効果が起こるから美味しくなる。そういうことなんですよね。

昔の人というのは、そんな理屈っぽいことは知らなくても、感覚的にそういうことに気付いて「よく噛め」と言っていたんですね。ところが、今では噛まないでいい食事も出てきている。これは非常に怖いことだと、僕は自分の料理教室でいつも言っているんです。

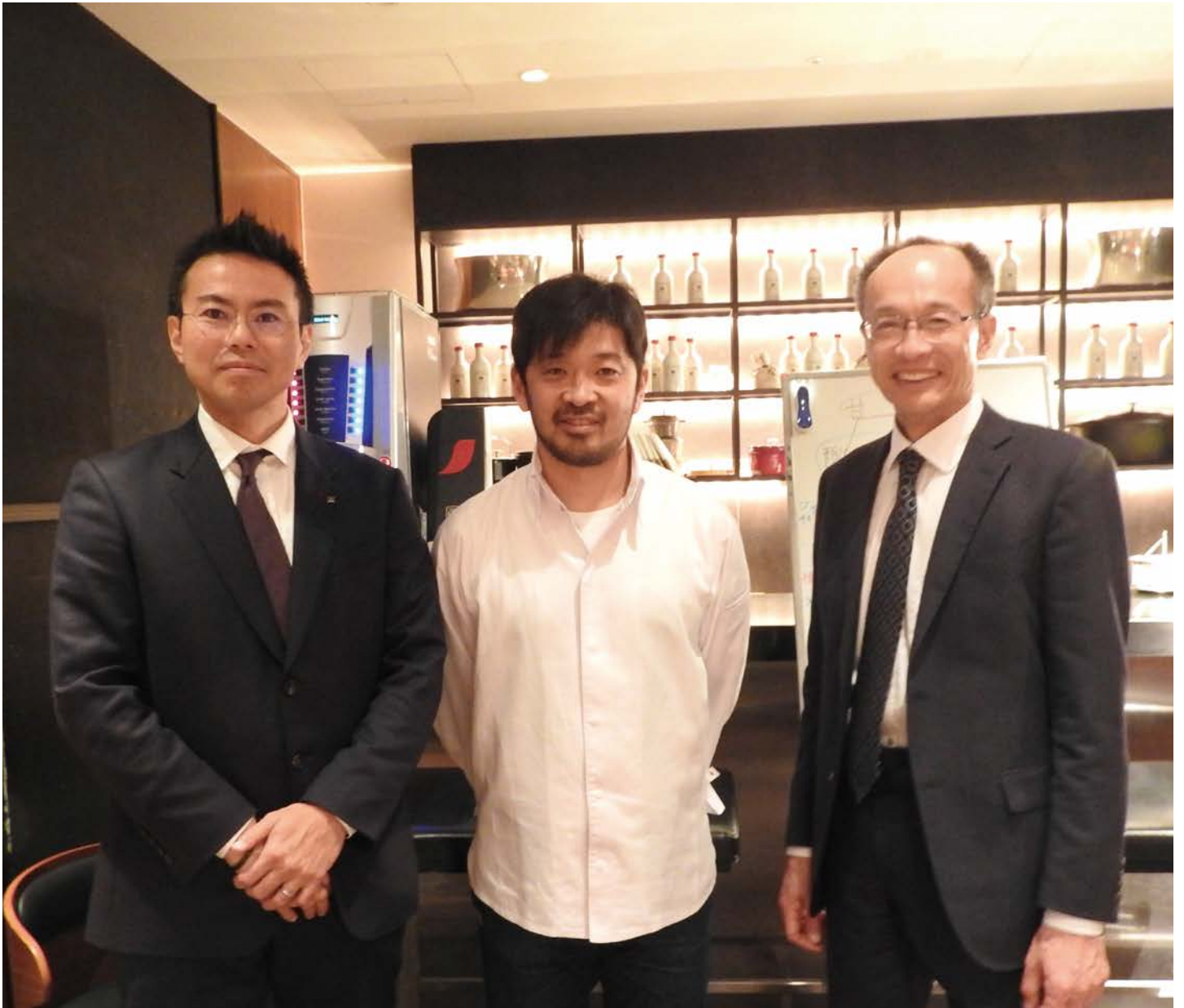
フランスの味覚教育研究の権威、ジャック・ピユイゼさんという人は、「人間が生まれてきて一番最初に持つ感覚は噛むことだ」と言

います。目も見えない、音も聞こえない、鼻も効かない、触感もまともでない赤ん坊だけども、それでもとにかく噛むことはできる、と。生まれてきた赤ん坊は、一番最初に母親のおっぱいを噛みます。そこから母乳をいただいて、母乳の中に含まれるグルタミン酸を一番最初に口にするんです。

要するに、人間は噛むことによつてお乳をいただいて、噛むことによつて食べ物を食べる。それで成長し、知恵を得ていく。そして、歩くことによつて知識を学んでいく。高齢の方が歩けなくなったところからボケていくというのはよく聞く話ですけど、歩くということと同じように、味わうこと、噛むことの大切さつていうのをちゃんと理解していかないと、赤ん坊にしても、高齢者にしても、今後厳しくなつていくんじゃないかなと思います。

**山中** 本当にそうですね。そして、味わったり噛んだりするには、当然歯は欠かせないものです。「歯科の価値を高める」という私たちが発信したいメッセージにもうまくなつていただいた気がします。本日はお二方も、貴重なお話をありがとうございました！

株式会社ヨシダでは、今年の7月29日(日)に「噛むも、味わうも歯科 家族の笑顔から考える歯科の話」ということでDNA(デンタルネクストアクション)講演会を開催致します。今知つてほしい、歯科治療がここにあります。



**松嶋啓介 (まつしま・けいすけ)**

KEISUKE MATSUSHIMA オーナーシェフ  
20歳で渡仏し、2002年南仏ニースで独立  
外国人としては最年少でフランス・ミシュ  
ランの星を獲得し、10年間維持し続ける。  
2009年東京・神宮前にもレストランをオー  
プン。  
史上最年少でフランス芸術文化勲章を授章  
する。

**笹野高嗣 (ささの・たかし)**

東北大学大学院歯学研究科教授  
東北大学歯学部附属病院長、東北大学歯学  
部長、東北大学大学院歯学研究科長、日本  
口腔診断学会理事長などを歴任。長年の研  
究に基づいた治療技術はテレビや新聞など  
に数多く報道されている。



昆布だしで唾液分泌!

# 昆布だしの うま味が 唾液分泌を促進します。



Umami



笹野高嗣教授

東北大学病院  
口腔診断科科長

## 笹野教授式 唾液分泌促進法



### <昆布だしの作り方> 美味しい昆布だしをつくりましょう!

①

30gの昆布を準備し  
細かく刻みを  
入れてください。



< 30g >

②

一晩、500mLの水に浸すだけ!  
火にかける場合には沸騰させず  
中火で煮出してください。



< 500 mL >

③

昆布だしは、  
ペットボトルや水筒に入れて  
使用してください。



《注意》昆布だしは2日以内に使いきってください。

### <昆布だしの使用方法> 6ヶ月以上の継続訓練をお勧めします。



[ あきらめないで、まずは**2週間!** ]

お口の乾きを感じた時などに、昆布だしを口に含みます。  
なるべく長く口に含み、昆布だしの美味しさを味わうこと  
によって、唾液が出るように訓練します(味覚-唾液反射)。

《注意》飲用は推奨しておりません。特に、甲状腺の病気をもちの方は飲用をお控えください。