

スポーツの日が設定されているように、この10月はスポーツには最適な時期ですね！
皆さん、身体を動かしたくてワクワクしませんか？

スタッフ一同も、ワクワクしながら皆様のスポーツライフを応援してまいります！もちろん、感染対策も気を抜きませんよ～！！

ご利用の際、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問がありましたら、お近くのスタッフまで、お気軽にお問い合せくださいね(^^)♪

10月号

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

Have a nice day



コロナに
負けるな!



トレ通コラム 『うま味』の話

秋といえば食欲の秋？ 食べ物が美味しいこの季節、美味しさといえば気になる『うま味』。
「うま味」は甘味・酸味・塩味・苦味とともに基本味と呼ばれる味の一つで美味しさを支える大切な味です。今回は、その『うま味』について考えてみましょう♪

「うま味」 「美味しさ」の違い

「うま味」は基本味の1つで、混ぜ合わせて作ることが出来ない独立した味です。一方「美味しさ」は、味そのもの(味覚)だけでなく、料理の見た目(視覚)、食感(触覚)、噛んだときの音(聴覚)、食事の雰囲気や環境など、**五感を総動員して感じるものです。**

食品に含まれる うま味成分

うま味成分として代表的なものにアミノ酸である**グルタミン酸**、核酸系の**イノシン酸**、**グアニル酸**があります。これらのうま味成分はさまざまな食品に含まれています。

グルタミン酸

昆布・チーズ・はくさい・
トマト・アスパラ・ブロッコ
リー・玉ねぎ・醤油・みそ

イノシン酸

鶏肉・牛肉・豚肉・カツオ・
かつお節・煮干し

グアニル酸

きのこ類・干し椎茸

うま味の相乗効果

うま味成分は単独で使うより、グルタミン酸とイノシン酸やグアニル酸を**組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなります。**それを「うま味の相乗効果」と呼びます。例えば、日本料理では昆布(グルタミン酸)とかつお節(イノシン酸)の組み合わせで、西洋料理や中華料理では野菜類(グルタミン酸)と肉類(イノシン酸)の組み合わせで、うま味の相乗効果が得られます。

食品に含まれる うま味成分

生活習慣病予防のため、**味付けにうま味を活用して、美味しさを損なわずに減塩することが出来ます。**特に調味料から塩分を摂ることが多くなるため、みそ汁を作る時はかつお節や煮干しを多めにし、醤油はだし醤油にすると、美味しく減塩することが可能です。

うま味を効かせて 食べ過ぎ防止

うま味成分であるグルタミン酸やイノシン酸は深いコクやまろやかさを生み出すため、**食事の満足感を高めるので、食べ過ぎ防止の効果**があるとされています。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608