

デンプン粒子と口腔粒子感覚から成る豆類の嗜好性制御のための調理工程の構築

野村 知未 専任講師 (NOMURA, SATOMI 人間生活学部・管理栄養学科)

豆類を、今よりもっとおいしく調理することで日本人の食生活を改善したい

野村研究室では、豆類や雑穀を用いた調理加工過程での攪拌(かくはん)の程度が、タンパク質皮膜におおわれた粒子の形状におよぼす影響を調査して、これらの形状が、食べる際に感じるテクスチャー(粘性やなめらかさ、口どけ等)や嗜好特性(機能)にどのように関係するのかを分析する研究を実施しています。

私たちの社会における健康志向は急速に高まっています。小学校や中学校に「食育」が導



入されたことにより、児童・生徒が食について学ぶ機会も増えてきました。しかしながら、こうした意識や知識の高まりは、健康的な食事の摂取には必ずしも結びついていないようです。厚生労働省が平成27年にまとめた「国民健康・栄養調査結果」によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂取する人の割合は、男女ともに約半数にとどまっていま

す。年代別に見ると、若い世代ほどその割合は低くなっており、特に、「食育」を経験した20代の若者については、4割未満という最も低い数値が報告されています。

学校で食について学ぶ機会が増加する一方で、家庭内での食経験の乏しさにより、食べ慣れないテクスチャーに苦手意識を

持ち続ける児童・生徒は少なくありません。例えば豆類には、雑穀と並んで、現代人に不足しがちなビタミンB群と食物繊維

が多く含まれますが、消費量はじゃがいも等の他の作物よりも低くなっています。豆類は独特の香りを持っています。また、豆類のデンプン粒子はタンパク質皮膜に覆われていることから、加熱調理により、食物繊維様の働きを持つ難消化性デンプンが増加するだけでなく、豆類の美味しさに大きく寄与する口どけや滑らかさが調理法によって変わってきます。

受託研究のススメ

野村知未研究室では、企業の皆様とコラボした研究活動として、例えば次のようなご要望にお応えすることができます。まずはご相談ください。

✿ ✿ ✿ ✿ ✿

「豆類や雑穀などが苦手な子どもやお年寄りにもおいしく召し上がっていただけるメニューの開発において基礎調査をしてもらいたい」

「豆類や雑穀を原材料に、特性を生かした食品の企画開発のための基礎的研究をしてもらいたい。」

豆類本来の美味しさを保ちつつ、他の食材と調和する香りや、なめらかなテクスチャーを引き出せるような調理法を考案していきます。

豆類特有の香りを調味料によってマスキングするとともに、調理方法を工夫することにより、豆類に対する苦手意識の克服をうながします。