

Eat Well, Live Well.



第28回 ifia JAPAN 2023 リスクコミュニケーションセッションに於いて、
弊協会会員企業の味の素社が講演行いました。
日本うま味調味料協会の活動と関連がある部分のみ、抜粋してご紹介します。
日本うま味調味料協会

国内外におけるMSG(うま味調味料)のパーセプション — 食と栄養課題解決に向けた取組みの観点から —

味の素株式会社
グローバルコミュニケーション部 サイエンスグループ

2023年 5月 17日



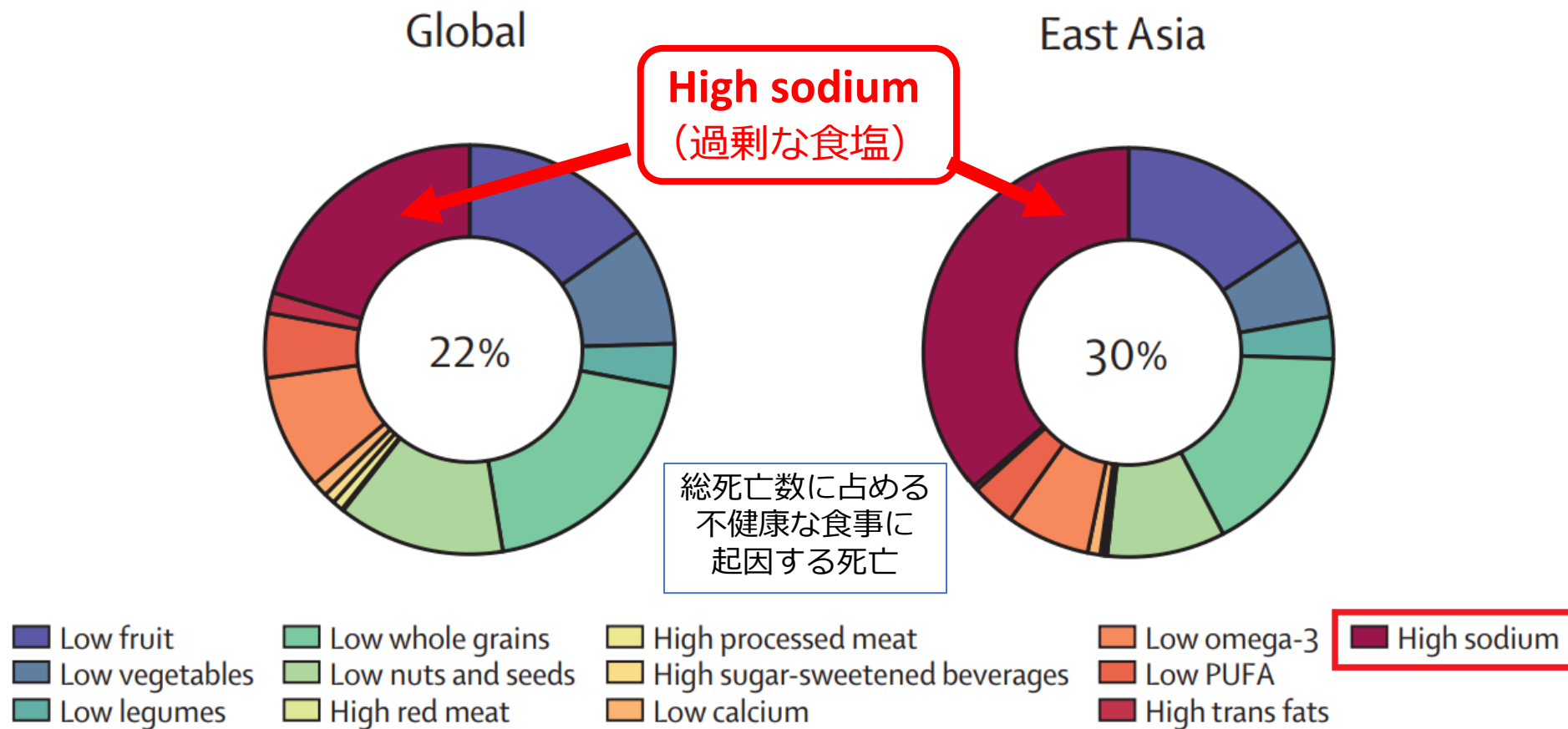
アジェンダ

1. グローバルと日本における栄養の課題
2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性
3. “化学調味料無添加”表示と消費者庁のガイドライン
4. 「おいしい減塩」推進のための取組み
5. うま味調味料に対する生活者のパーセプション変化

※ 味の素社の取組みのみならず、日本うま味調味料協会の取組みについても（会員企業として）ご紹介させていただきます。

1. グローバルと日本における栄養の課題

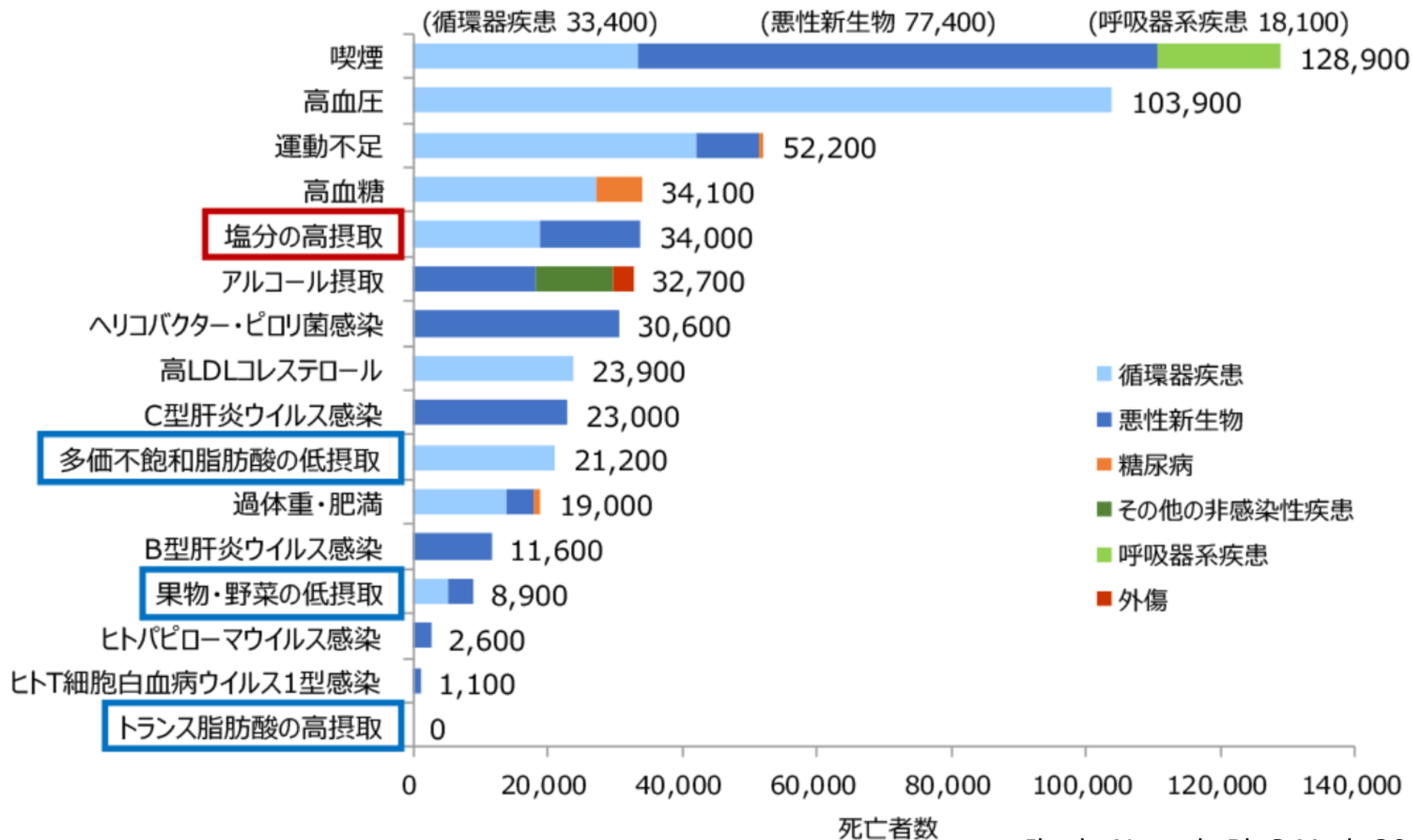
世界全体と東アジアの死亡における食事要因



GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet. 2019; 393: 1958-72より抜粋

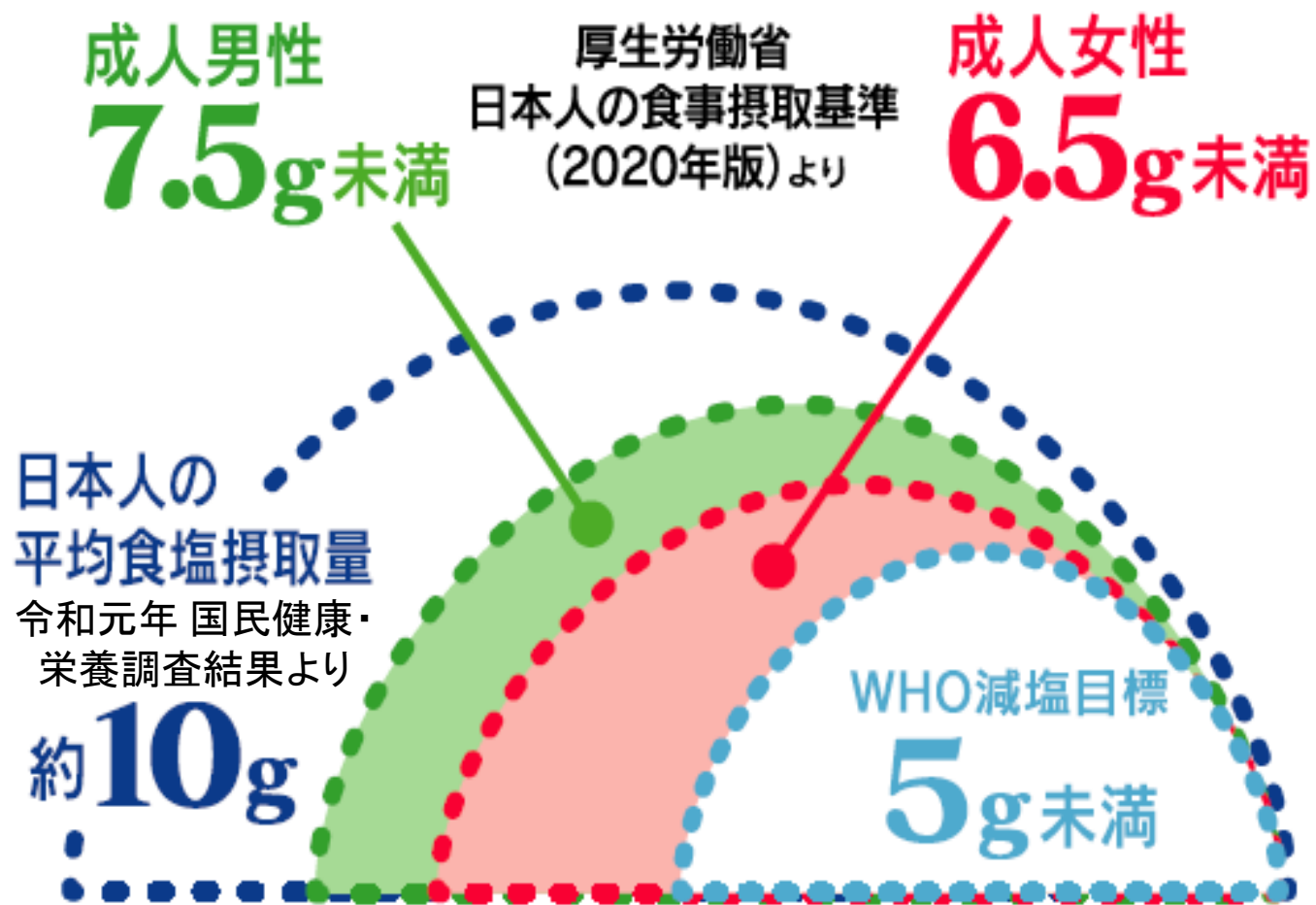
1. グローバルと日本における栄養の課題

日本における危険因子別の関連死亡者数（2007年）



1. グローバルと日本における栄養の課題

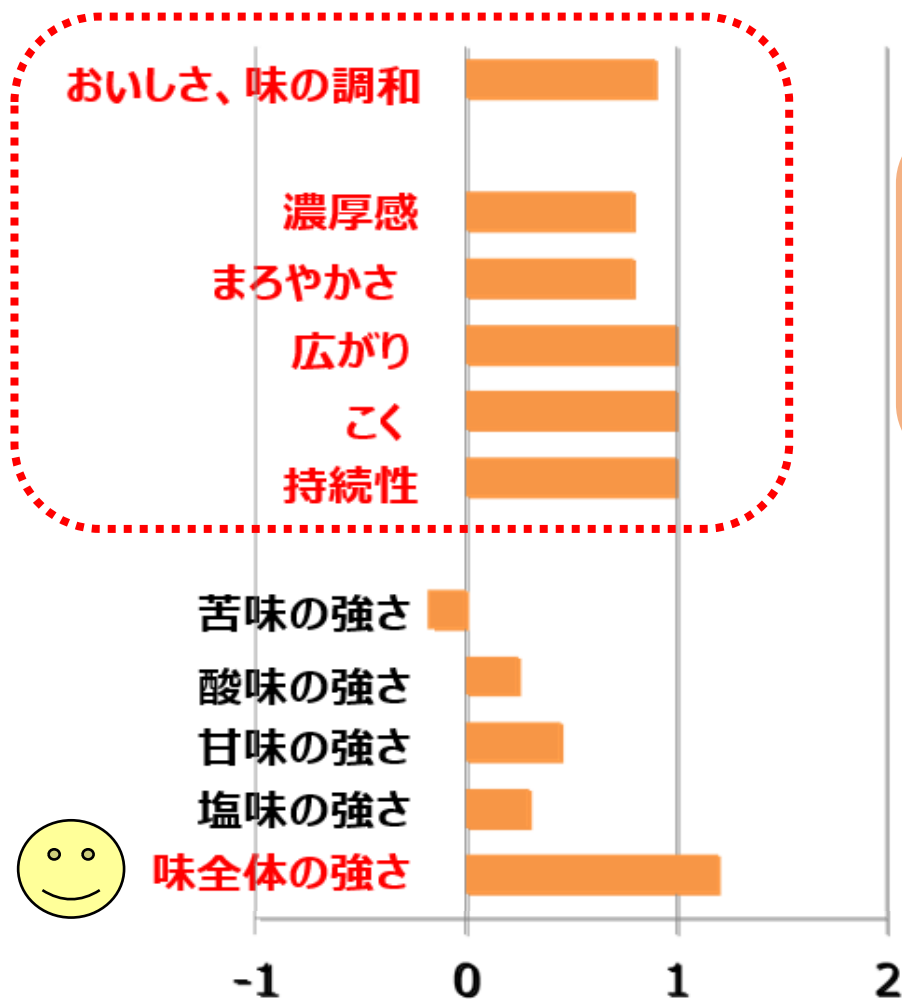
日本人の食塩摂取量と、WHOの推奨値 / 厚生労働省の目標値



1日当りの食塩摂取量と目標値

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

うま味調味料の働き — 味・味わい への影響 —



うま味の効果は・・・

持続性、こく、広がり、まろやかさ
濃厚感などを満たし、
味全体を強める

評価系：ビーフコンソメ
うま味調味料（グルタミン酸ナトリウム）
0.05% 添加

Yamaguchi and Kimizuka, 1979

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

うま味調味料の働き — うま味の相乗効果 —

うま味調味料
(92~100mg/100g)

グルタミン酸				
こんぶ (200~3400)	チーズ (180~2220)	白菜 (40~100)	トマト (100~250)	
アスパラ (30~50)	ブロッコリー (30~60)	玉ねぎ (20~50)	醤油 (400~1700)	みそ (100~700)

イノシン酸		
鶏肉 (150~230)	牛肉 (80)	カツオ (130~270)
かつお節 (470~700)	豚肉 (130~230)	

グアニル酸	
干しいたけ (150)	乾燥ポルチーニ (10)



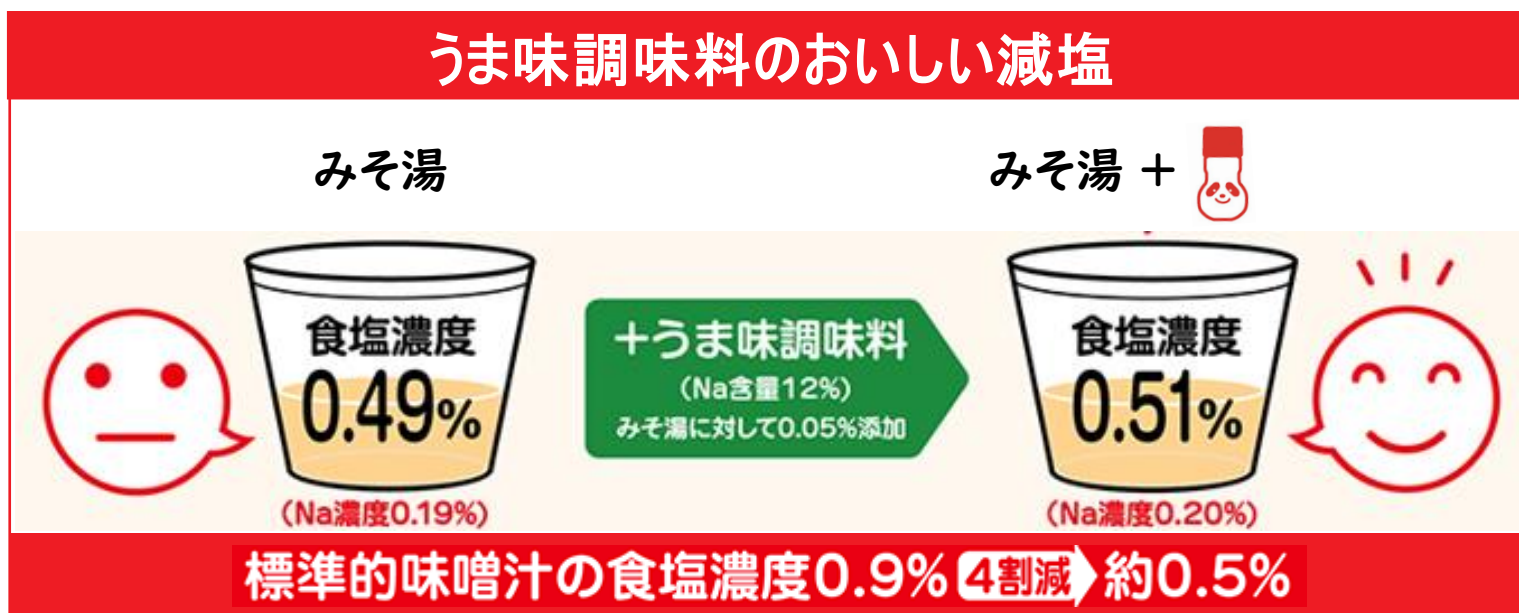
単位: mg/100g (データ: NPO法人 うま味インフォメーションセンター調べ)

図: 日本うま味調味料協会の冊子「なるほど! うま味調味料」より改変

食材のうま味成分と、うま味調味料を組み合わせることで、
「うま味の相乗効果」等により、うま味を強める。

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

「おいしい減塩」に役立つうま味調味料



うま味調味料でうま味をかかせると、**素材の味が引き立ち、うま味が増し、また味全体も強くなるので、塩分を控えてもしっかりした味わいになります。**

うま味調味料を上手に活用すると、**食塩濃度をほとんど増加させずに、おいしく減塩**することができます。

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

うま味調味料の汎用性 — あらゆるメニュー・製品の減塩に —

和・洋・中 どんなメニュー・製品にも

塩や砂糖と同様に、うま味調味料には香りがなく、**食材や他の調味料の香りや風味を生かす**ことができ、**どんなメニュー・製品とも相性がよく、合わせる対象を選びません。**



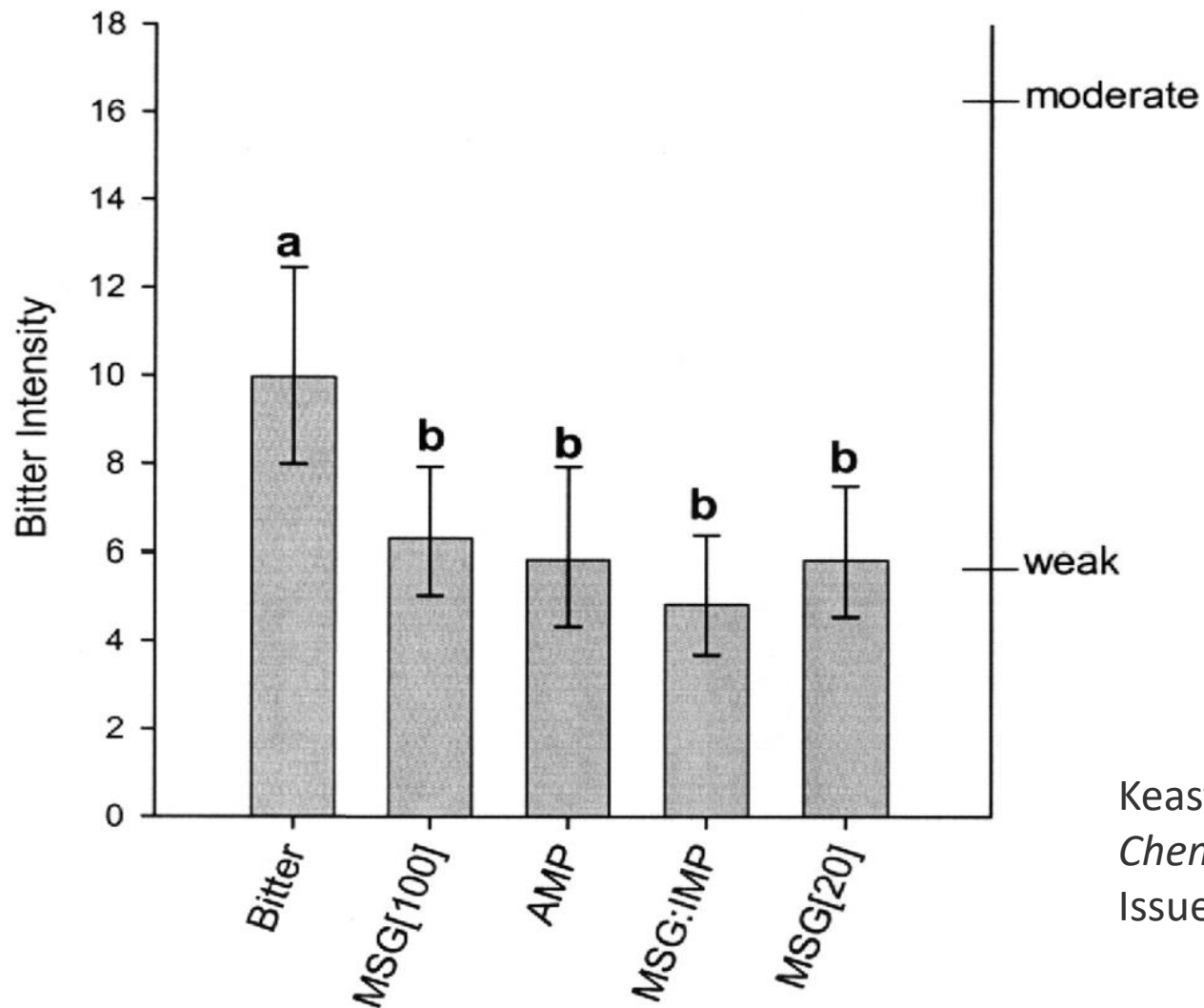
水分を加えないメニュー・製品にも

うま味調味料は水分を含まないので、**水分を加えない（加えられない）メニュー・製品にも、「うま味」を加えることができます。**



2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

苦味をやわらげる、うま味調味料



Keast et al
Chemical Senses, Volume 29,
Issue 5, June 2004

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

野菜摂取の促進に役立つ、うま味調味料

うま味調味料ON/OFF比較
親子126組の感想

素材が
おいしくなる!!



うま味調味料活用メニュー

☆...メニューの特徴 ★...うま味調味料 Point

◆ 焼きピーマンのうま味しょうゆがけ ◆



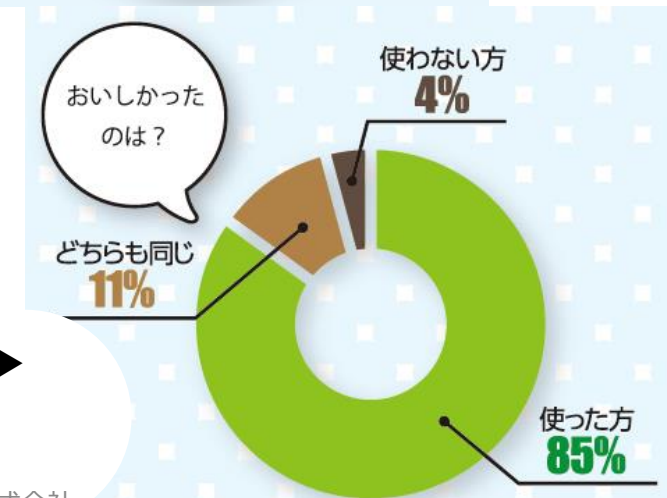
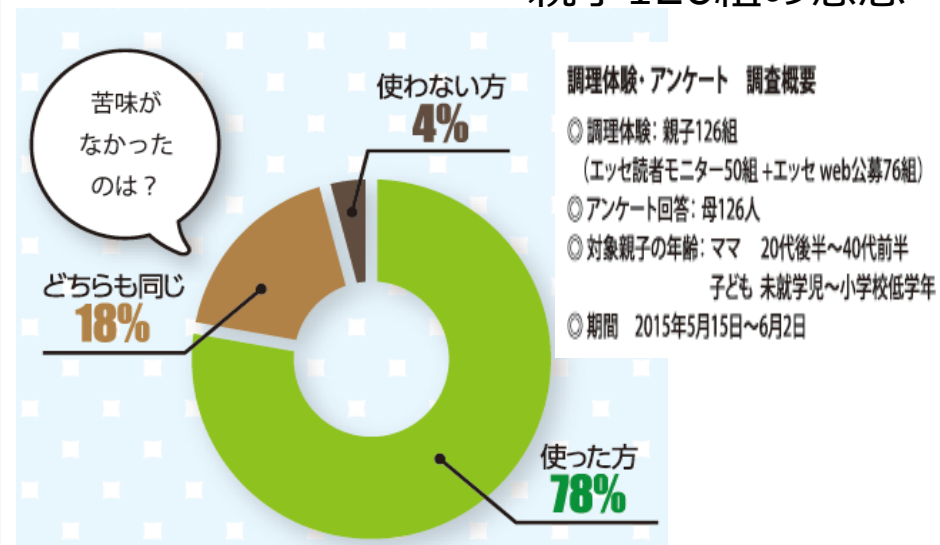
材料(2人分)

- ピーマン..... 4個
- ごま油..... 小さじ2
- うま味調味料..... 約1g
(約8ふり または 2つまみ)
- こしょう..... 少々
- しょうゆ..... 小さじ1/4強
- 白いりごま..... 適量

作り方

1. ピーマンは切り込みを入れ、うま味調味料(1個につき1ふり)とごま油を入れる。
2. フライパンにピーマンを並べ、うま味調味料をふり(4ふり)、フタをして火にかける。
3. ピーマンを弱火で5~6分焼いたら、ひっくり返してさらに1~2分焼き色がつくまで焼き、こしょうをふる。
4. 仕上げにしょうゆをかけ、白ごまをふる。

☆種を取らずに丸ごと食べられるので手間いらず!ピーマンのおいしさを最大限に引き出した、目からウロコのレシピです。
★ピーマンの苦味をおさえ、おいしさを引き出します。



子どもの苦手な野菜も、「うま味」のチカラでおいしく変身!!

野菜の苦味をおさえ、素材のおいしさを引き出すレシピを紹介します!

ほりえさちこ先生考案

野菜が好きになる!
うま味調味料の活用レシピ!

日本うま味調味料協会

◀ サイトリーフレット ▶ より

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

持続可能なたんぱく質摂取に向けて

プラントベースドミートのおいしさ向上・減塩への貢献の可能性



Vegan food and drink

Most vegan restaurant meals have high levels of salt, research finds

2. 食と栄養の課題解決への、うま味調味料による貢献の可能性

経済性に優れ、簡便調理のニーズにも合致

製品においても、家庭の調理においても、
減塩や野菜摂取促進等に役立ち、
家庭調理においては、少量でうま味をきかせ、
味のバランスを整えることができ、
経済性と共に、簡便調理ニーズと合致する
ことなどから、生活者の使用が伸びている。

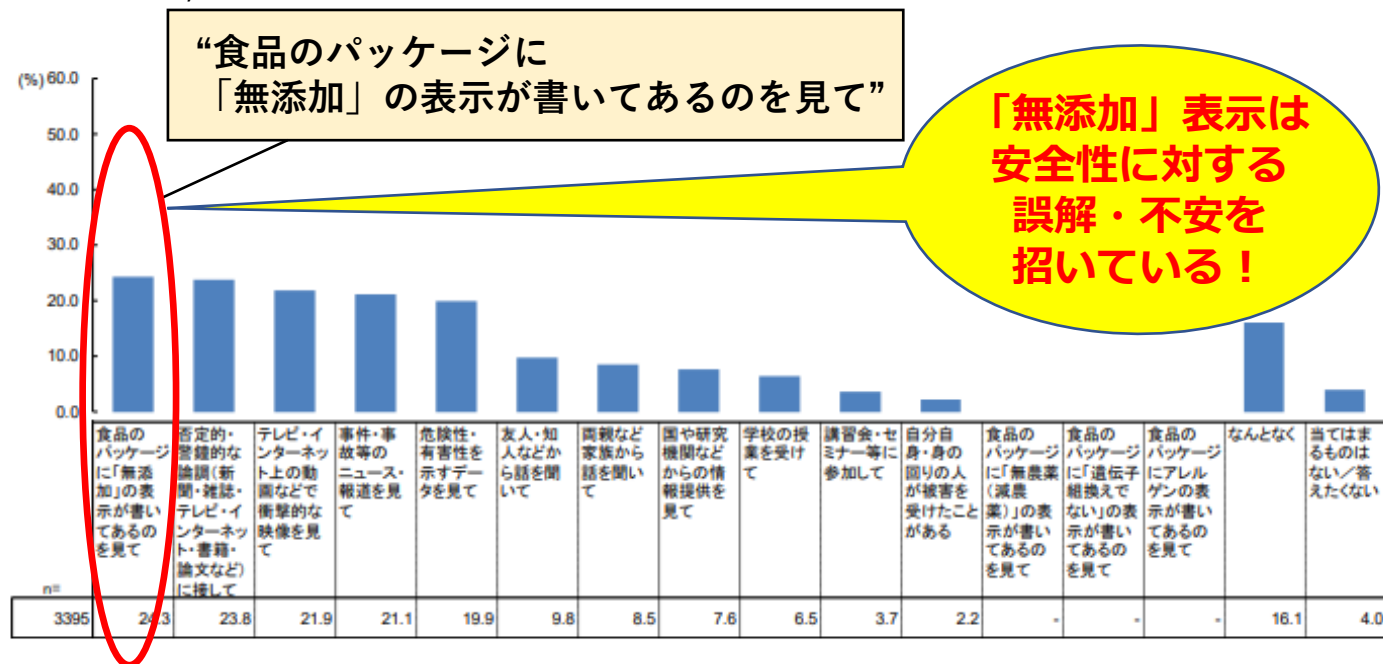
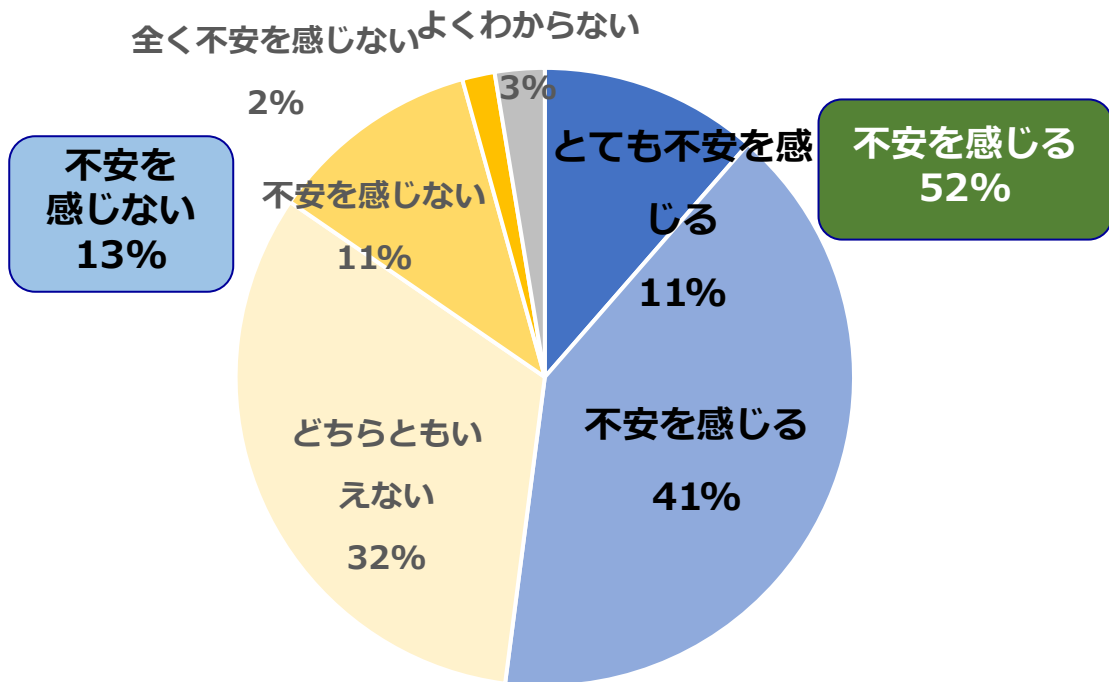
3. “化学調味料無添加”表示と消費者庁のガイドライン

半数以上の消費者は、
食品添加物に不安を感じている

不安を感じるきっかけの一位は、「食品のパッケージに
無添加の表示が書いてあるのを見て」

Q. あなたは食品添加物について、どのくらい不安に感じますか。
(n=6,529)

Q. 食品添加物について、あなたが不安を感じるきっかけとなった事柄は何ですか。
(n=3,395)



また“化学調味料”は、昭和30年代の公共放送の料理番組で、商品名を出さずに伝えるために使われ始めた名称だったが、「うま味」を付与する特性や、サトウキビ等を原料に発酵法で作られていることを正しく表現する名称ではなかったため、「うま味調味料」に変更されている。現在“化学調味料”は定義のない不明確な言葉となっている。

3. “化学調味料無添加”表示と消費者庁のガイドライン

「食品添加物の不使用表示」に関するガイドライン」について

＜ガイドライン策定の背景＞

加工食品の容器包装における食品添加物の表示方法は、**食品表示法に基づく食品表示基準で規定され、消費者の誤認を招く表示が禁止されている**が、これまで、その表示禁止事項の解釈が十分に示されておらず、「●●●無添加」等の食品添加物が使用されていない旨の表示については規定がなく、さまざまな表示がなされてきた。

＜ガイドラインの目的＞

そのような状況を背景に、**消費者の誤認を招かないよう、留意が必要な事項を具体的にまとめ、食品表示基準第9条に規定された「表示禁止事項」に当たるか否かについて事業者が自己点検を行う際のメルクマールとなるものとして、策定**された。

◆ 表示見直し期間 ◆ (経過措置期間)

2年程度

(令和6年3月末まで)

※ 『経過措置期間に製造、販売された商品が流通することがあってもやむを得ないが、**可能な限り速やかに見直しを行うことが望ましい**』と付記された

消費者庁
「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」▼

※ 本ガイドラインは、「**食品表示基準第9条**」の表示禁止事項の**具体的解釈**であり、今後加工食品の容器包装における**行政の監視・指導の対象**となる。



3. “化学調味料無添加”表示と消費者庁のガイドライン

うま味調味料が関係する、「食品表示基準 第9条」の
表示禁止事項に当たる恐れが高い表示

＜ 「食品表示基準」に規定されていない用語を使用した表示 ＞

食品表示基準に規定されていない用語である「合成」「人工」「化学」「天然」等と共に、「無添加」および「不使用」の言葉を使用した表示

※ 実際のものより優良又は有利であると誤認させる恐れ

例) 「化学調味料不使用（無添加）」

日本うま味調味料協会のサイト



3. “化学調味料無添加”表示と消費者庁のガイドライン

うま味調味料が関係する、「食品表示基準 第9条」の
表示禁止事項に当たる恐れが高い表示

< 同一機能・類似機能を持つ原材料を使用した食品への表示 >

「酵母エキス」や「たんぱく加水分解物」等、うま味を付与する機能を持つ
原材料を使用した製品への表示 **※内容物を誤認させる恐れ**

- 例) ● “添加物としての調味料を使用していない旨” を表示
● 「調味料(アミノ酸)不使用 (無添加)」 と表示

日本うま味調味料協会のサイト



酵母エキスやたんぱく加水分解物等の
グルタミン酸を多く含む原材料を使用しながら、
「調味料(アミノ酸)不使用 (無添加)」
「うま味調味料不使用 (無添加)」等と表示。
⇒表示禁止事項に該当するおそれが高いと
考えられます。

原材料：
酵母エキス、たんぱく加水分解物 等…

4. 「おいしい減塩」推進のための取組み

第7回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」2022（日本うま味調味料協会）

目的：地域で環境や文化に影響されながら継承されてきた、まさに環境にやさしい料理と言える郷土料理を、
よりおいしく減塩することで、環境だけでなく、**体にもやさしい郷土料理レシピ**として伝えて行く。
 応募された「おいしい減塩のための工夫」が、普段の食生活の改善にも生かされるようメディアを通じて発信する。

主催：日本うま味調味料協会

後援：農林水産省・(公社)日本栄養士会

審査員長：(公社)日本栄養士会 会長 中村丁次先生

- * エントリー114件（対前年1.7倍）
- * 受賞作品の**平均減塩率**：52%
- * メディア露出：TV70局の番組で紹介

2022年度コンテスト



表彰式
2022/12/17

優勝

49%
減塩

おやき(長野県)



準優勝

31%
減塩

鶏ちゃん(岐阜県)



時短アイデア賞

54%
減塩

へそ大根のにしめ(宮城県)



信越放送



2023年度 第8回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」開催

和食のユネスコ無形文化遺産登録10周年の機運も活かし、地方紙からの拡散、レシピの地域での普及を目指す

4. 「おいしい減塩」 推進のための取組み U20 Healthy Umami Research Project

製品カテゴリー別からの
塩分摂取データ
(国のDatabase)
×
各製品カテゴリーでの
「MSG」による減塩可能率
(既存文献)
=
MSGによる国レベルでの
減塩達成寄与率を推測

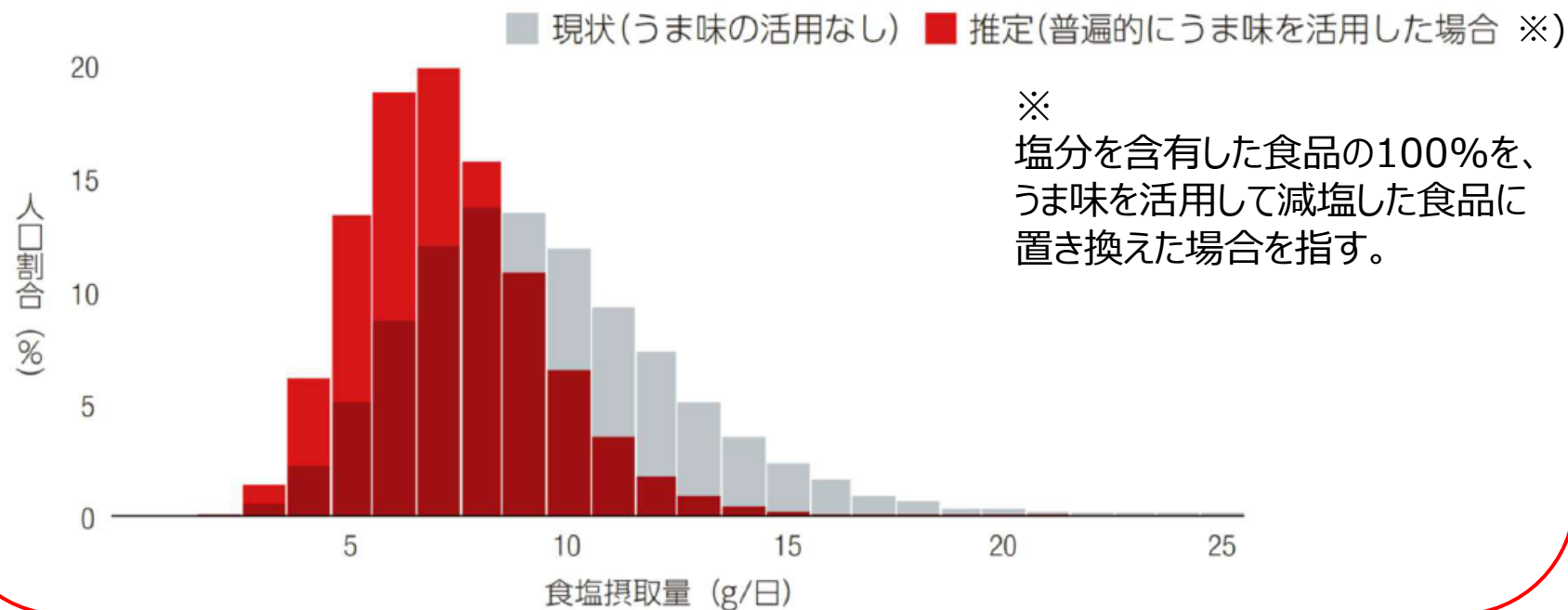
G20
展開

東京大学が中心となって、様々な研究者と連携して、
おいしさにこだわった減塩にフォーカスし、MSGの有用性
および安全性に関する科学的エビデンスを蓄積整理し、
国際機関や各国行政に働きかけていこう、というプロジェクト

グローバルヘルス
コンセプトペーパー



うま味を活用した場合の食塩摂取量の推定結果 <日本>



うま味の減塩効果(最大効果の推定値)



米国

13% (1.13g/日)



英国

18% (0.92g/日)



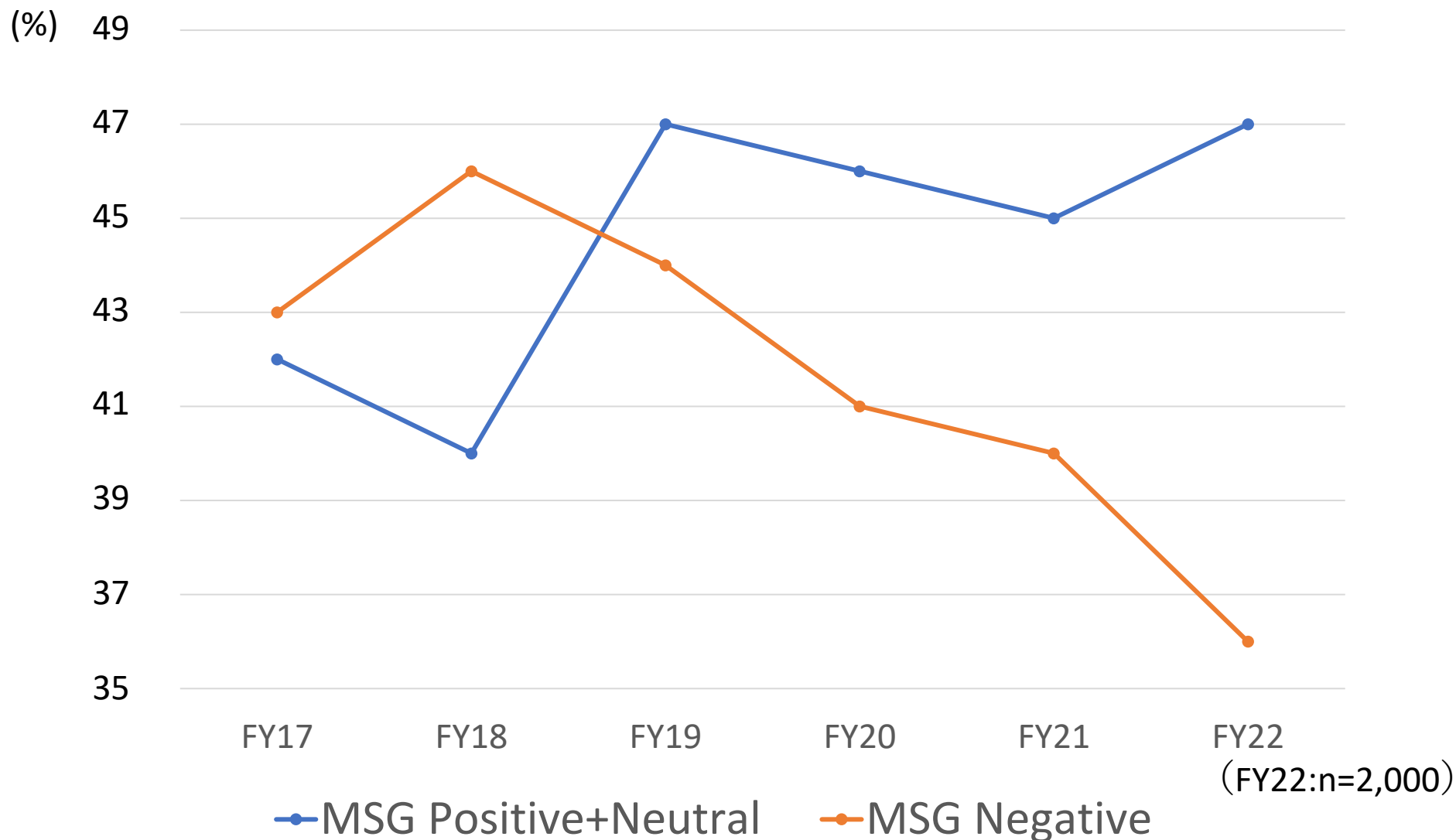
日本

22% (2.22g/日)



5. MSGに対する生活者のパーセプション変化

<米国>



その他の
結果

**MSGで
おいしい減塩が可能
であることを認知**

管理栄養士 : 63%
(N=800)

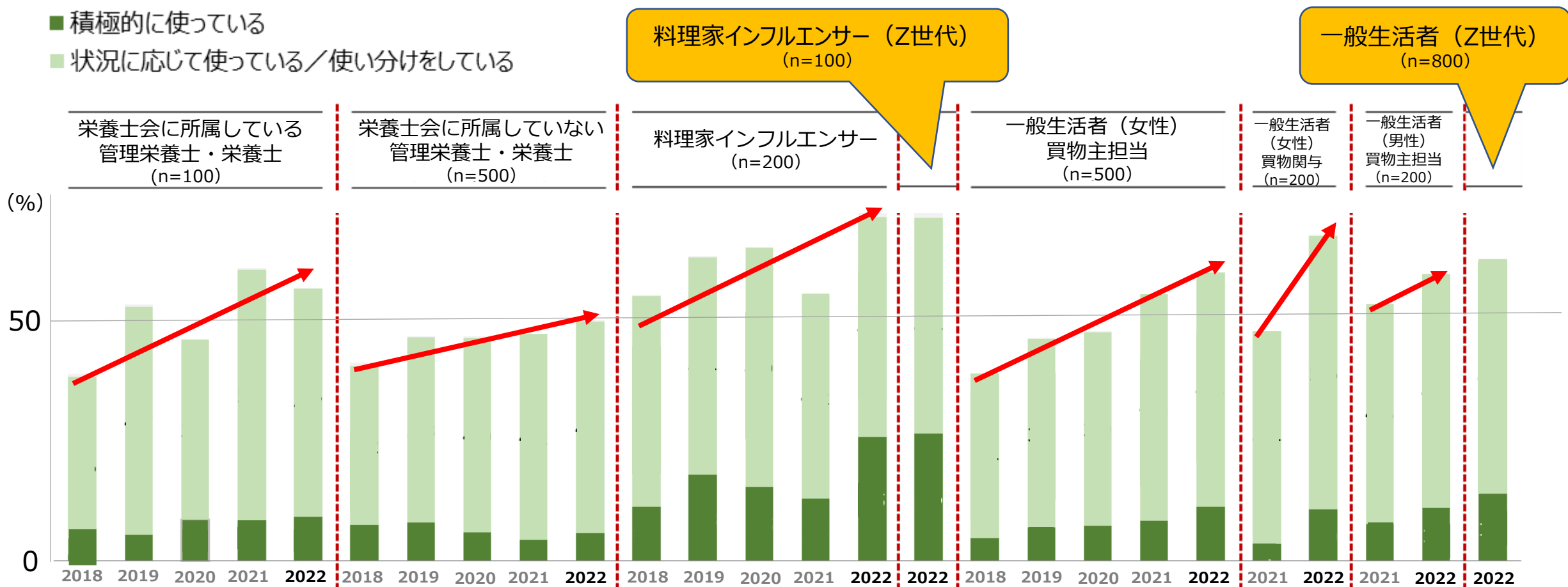
シェフ : 78%
(N=250)

Food Forward
Consumers : 75%
(N=600)

味の素株式会社調べ

5. MSGに対する生活者のパーセプション変化 ＜日本＞

- 積極的に使っている
- 状況に応じて使っている／使い分けをしている



＜その他の結果＞

うま味調味料について、一般生活者に対して推奨できる

料理家インフルエンサー：FY21 46%⇒FY22 **57%** 一般生活者女性（買物主担当）：FY21 30% ⇒ FY22 **36%**

まとめ

1. うま味調味料は、おいしい減塩、野菜摂取の促進、調理の簡便化、経済性など、社会課題解決に貢献する可能性のある素材である。
2. 消費者庁の「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」は、消費者を誤認させないために作られ、「化学調味料無添加」表示は対象となる表示としてガイドラインに明記された。
(本ガイドラインは消費者庁による指導の対象となる。そして、消費者庁が示した表示見直しのための経過措置期間は、令和6年3月までとなっている。)
3. うま味調味料を活用した「おいしい減塩」の取組みは、国レベル、生活者レベルで進みつつある。
国内外で、管理栄養士・栄養士・生活者のパーセプションがポジティブに変化しており、正しい理解が進んでいる。
4. 製品における適正表示の浸透、そしてうま味調味料等の素材の有効活用が進むことにより、「おいしい減塩」を筆頭とした国内外の社会課題解決に向けた取組みの促進が、期待される。

Eat Well, Live Well.



Thank you.