

報道関係者各位

2019年1月8日

味の素株式会社

「ほんだし®」による「うちのみそ汁」応援プロジェクト！“子どもの「成長」を感じられる”みそ汁の家族応援効果

**野菜嫌いの原因は、子どもならではの“味の感じ方”にあった！**  
**「みそ汁」で子どもの野菜嫌いは解決できる！？**  
**“野菜攻略マップ”と“野菜克服みそ汁” レシピを大公開**

味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）はこの度、「ほんだし®」の取り組みである「うちのみそ汁」応援プロジェクトとして、<みそ汁の5つの「家族応援効果」> ※のうち、“子どもの「成長」を感じられる”をテーマに、「みそ汁で野菜嫌いを克服」応援計画！を実施します。

「ほんだし®」は、香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし®」は、「うちのみそ汁」応援プロジェクトを通じて、最も身近な和食のひとつである「みそ汁」の良さを生活者のお悩み解決の観点で改めてお伝えし、いまの時代ならではの「みそ汁」の価値を再認識いただくために活動を展開しています。

「うちのみそ汁」応援プロジェクト<みそ汁の5つの「家族応援効果」> でまず取り組んだのは、子どもがいるご家庭の多くの悩み“子どもの野菜嫌い”について。野菜嫌いは、実は子どもならではの味の感じ方が大きく影響していると農研機構食品研究部門の日下部氏は指摘します。さらには、生まれ持った味の感じ方が原因となることも。

「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、味の感じ方に着目し、「苦味」「えぐみ」「青臭さ」「辛み」「酸味」といった5つの野菜の苦手要素を攻略し、おいしく食べられる調理方法として、ご家庭の冷蔵庫などに貼って使える「野菜攻略マップ」を作成しました。さらに、汁物や「みそ汁」が野菜攻略のおすすめメニューであることを再発見。医師で料理家の河埜玲子さん監修による、簡単においしく野菜を食べてもらえるレシピをご紹介します。

忙しい現代社会において、当たり前になっているみそ汁だからこそ、さらに手軽においしく健康的な「うちのみそ汁」を作ることができるように、そして日本全国に笑顔が増えるように、「ほんだし®」は一層応援します。

**嫌いで当然？**  
**野菜嫌いには、“味の感じ方”が**  
**関係していた！**



同じ苦味を感じる野菜でも、子どもと大人で異なったり、  
 遺伝に関係する野菜とそうでない野菜がある

**冷蔵庫に貼って使える、**  
**「野菜攻略マップ」を大公開！**



「苦味」「えぐみ」「青臭さ」「辛み」「酸味」といった  
 5つの野菜の苦手要素を攻略

**苦手な野菜が食べられちゃう？!**  
**「野菜克服みそ汁」**



「煮る」調理法は油を使って揚げる、などより、  
 苦味が抜けて一層食べやすくなる上に  
 非常に手軽

## ■嫌いで当然？野菜嫌いには、“味の感じ方”が関係していた！

子どもがいるご家庭の多くの悩みであろう野菜嫌い。日下部氏によると、生まれつき子どもは「苦味」や「酸味」は食べないようにする味として認識しているとのこと。<sup>※1</sup>大人になるにつれて、たとえ苦味を感じたとしても、害がない苦味であることを体がわかってくることで、克服できる様になっていくようです。<sup>※2</sup>さらに日下部氏は、同じ「苦い」でも、遺伝を原因とする、生まれつきの味の感じ方の違いが野菜嫌いに大きく影響することも明らかになっていると指摘しています。

### 同じ「苦い」でも、「遺伝の関係」アリとナシ?!

日下部氏によると、実は、同じ苦味を感じる野菜でも、遺伝に関係する野菜とそうでない野菜があるとのこと。

遺伝に関係する野菜としては、アブラナ科の野菜、つまり大根、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、かぶ、白菜、菜の花、小松菜、水菜、ラディッシュ、カイワレ、青梗菜、高菜、などたくさんあります。逆に遺伝に関係しない苦い野菜としては、ゴーヤ、ピーマン、ナスなどアブラナ科ではない野菜が挙げられます。

遺伝に関係する野菜としない野菜があるのは、苦味受容体遺伝子が25種類あり、そのうちの一種類がアブラナ科の野菜の苦味を感知するためです。

参考文献：「Variability in a taste-receptor gene determines whether we taste toxins in food」Mari A. Sandell and Paul A.S. Breslin



## ■冷蔵庫に貼って使える、「野菜攻略マップ」を大公開！

子どもの野菜嫌いの主な理由は、野菜が持つ「苦味」や「酸味」。それらの原因とされる成分は調理方法によって軽減され克服できる場合が多いと日下部氏は言います。今回は日下部氏と料理家河埜玲子さん監修の元、それぞれの野菜の苦手な理由とされる「苦味」「えぐみ」「青臭さ」「辛み」「酸味」に応じた調理法マップ「野菜攻略マップ」を作成しました。公式サイトでダウンロード、印刷することで冷蔵庫に貼ってもお使いいただけます。

	該当する野菜	調理法	ワンポイント
苦み	 ピーマン ゴーヤ セロリ 香菊	 煮る 油で調理する (揚げ・炒め)	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ると苦味成分がぬけて、子どもでも食べやすくなる</li> <li>油で調理すると苦味を感じにくくなり、食べやすくなる</li> </ul>
えぐみ	 なす ほうれん草	 煮る 油で調理する (揚げ・炒め) 水にさらす (ゆす)	<ul style="list-style-type: none"> <li>茹でてアクを抜くと、えぐみが取れて子どもでも食べやすくなる</li> <li>油で調理するとえぐみを感じにくくなり、食べやすくなる</li> <li>なすの場合は、調理前に切って水にさらしてアクを抜くのも効果的</li> </ul>
青臭さ	 にんじん トマト ピーマン	 煮る 油で調理する (揚げ・炒め)	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ると青臭さがぬけて食べやすくなり、火を通すことで野菜の甘味も増すので食べやすくなる</li> <li>油で調理すると青臭さがやわらぎ感じにくくなる</li> </ul>
辛み	 玉ねぎ ねぎ にら 生の大根	 煮る 炒める 切って水にさらす (ゆす) 蒸げる	<ul style="list-style-type: none"> <li>火を通すことで辛味が飛び、野菜の甘味が増すので、食べやすくなる</li> <li>生で食べる場合は、切って水にさらすと、辛味成分が抜けるので食べやすくなる</li> </ul>
酸味	 トマト	 煮る 炒める	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱することで酸味が減り、うま味と甘味が増すので、子どもが好む味になる</li> </ul>

## ■もっと簡単！汁物&みそ汁は野菜克服のための万能選手！

様々なアプローチ方法がある中で、料理家河埜玲子さんがおすすめするのは汁物アプローチ。野菜は一般的に加熱すると甘味が増すため食べやすくなるといわれていますが、中でも「煮る」調理法は油を使って揚げたりする方法より、苦味が抜けてより一層食べやすくなる上、非常に手軽だというメリットがあります。また、繊維が多い野菜も煮て柔らかくすることで食べやすくなり、独特なおいを持つ野菜も煮ることでおいが軽減されて食べやすくなることなどから、「煮る」調理法は野菜嫌いを克服するためにまず最初に取り入れたい調理法と言えます。みそ汁などの汁物は「煮る」調理法で簡単に野菜を取り入れることができるメニューであり、野菜の栄養分を逃さずうま味として汁に閉じ込められます。特にみそ汁は、味噌の「コク」が甘味、うま味を増強させて苦味などを目立たなくさせ、加えてだしのチカラで一層食べやすくなり、子どもの野菜嫌い克服に効果的なメニューなのです。

今回は、苦手野菜としてよく挙げられる野菜を用いた「野菜克服みそ汁」のレシピを紹介します。

レシピは、「うちのみそ汁」応援プロジェクト公式サイトでもご覧いただけます。

([https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/ouen\\_kodomo/](https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/ouen_kodomo/))

### 「ピーマン&トマト&玉ねぎ 克服みそ汁」

#### 《調理法》

- ① トマトは皮をむき、種を取り、1～1.5cmのさいの目に切る。玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切り、ピーマンは種とへたを取り、食べやすい大きさに切る。油揚げは1cm角に切る。
- ② 鍋にA、玉ねぎ、ピーマンを入れ、沸騰してから弱火にして5分ほど煮る。
- ③ トマト、油揚げも加えてさらに5分ほど煮てから、味噌を溶かし入れる。

#### 《克服ポイント》

- ・だし×煮る：ピーマンの苦味・トマトの酸味をまろやかに！  
玉ねぎの辛味が甘味に！
- ・皮・種を取る：子どもの苦手を取り除く！
- ・繊維を断ち切る×煮る：柔らかくて食べやすい！
- ・油あげのコクとうま味：より食べやすく！



材料/調理時間 (4人前/15分)

- ・トマト：1/2個 (種・皮を除いて正味 50g)
- ・玉ねぎ：1/4個 (50g)
- ・ピーマン：2個
- ・油揚げ：1枚
- ・A水：600cc、「ほんだし®」：小さじ山盛り1
- ・味噌：大さじ2

### 「セロリ&にんじん 克服みそ汁」

#### 《調理法》

- ① セロリは繊維を断ち切る方向（横方向）に薄切りに、にんじんは薄しいちよう切りにする。ベーコンは短冊切りにする。お鍋にA、玉ねぎ、ピーマンを入れ、沸騰してから弱火にして5分ほど煮る。
- ② 鍋にAとセロリ、にんじん、ベーコンを入れ、沸騰後10分ほど煮る。野菜が柔らかくなったら、味噌を溶かす。



## 《克服ポイント》

- ・だし×煮る：セロリ・にんじんのクセをマイルドに、甘味アップ！
- ・繊維を断ち切る×煮る：柔らかくて食べやすい！
- ・ベーコンのコクとうま味：クセをよりマイルドに、より食べやすく！

材料/調理時間（4人前/15分）

- ・セロリの茎：1本分（80g）
- ・にんじん：1/2本（80g）
- ・ベーコン：1枚（20g）
- ・A水：600cc、「ほんだし®」：小さじ山盛り1
- ・味噌：大さじ2

## 「なす&amp;ほうれん草 克服みそ汁」

## 《調理法》

- ① なすは皮を縦方向にしま模様になるようにむき、小さめのいちよう切りにする。ほうれん草は長さ1.5cmに切る。豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋にAとなすを入れ、沸騰していたら弱火で5分ほど煮る。なすが柔らかくなったらほうれん草と豆腐を入れてさっと煮、味噌を溶かす。



材料/調理時間（4人前/15分）

- ・なす：1本（60g）
- ・ほうれん草：1/2わ（100g）
- ・豆腐：1/3丁（100g）
- ・A水：600cc、「ほんだし®」：小さじ山盛り1
- ・味噌：大さじ2

## 《克服ポイント》

- ・だし×煮る：なすとほうれん草のえぐみが抜け食べやすく！
- ・皮をむく×煮る：なすの皮が口に残らず、柔らかくて食べやすい！
- ・短めカット×煮る：ほうれん草が柔らかくて食べやすい！

## ■「ほんだし®」商品概要



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし®」の他にも、「お塩控えめの・ほんだし®」「毎日カルシウム・ほんだし®」「ほんだし®いりこだし」など全8種類の中から、用途に合わせてお選びいただけます。

「ほんだし®」商品サイトURL：<https://www.ajinomoto.co.jp/hondashi/products/>

## ■「うちのみそ汁」応援プロジェクト詳細

「うちのみそ汁」応援プロジェクトは、「ほんだし®」によるあまりにも当たり前存在になってしまっているみそ汁の良さを、生活者のお悩み解決の観点でお伝えし、いまの時代ならではの価値を再認識していただくための取り組みです。

「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、「全国みそ汁10,000人調査」(<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/enquete/>)を通じで明らかになった、みそ汁に期待されている価値を5つの「家族応援効果」に分類し、それらの効果について順次掘り下げ、それぞれの効果について広めていき、実感しやすい形としてお伝えしていく予定です。次回、“家族の「健康に」役立てられる”をテーマに、寒くなるこれからの季節、「体調管理のみそ汁」にまつわる情報を紹介します。

### ※〈みそ汁の5つの「家族応援効果」〉

1. 子どもの「成長」を感じられる
2. 家族の「健康」に役立てられる
3. 家族との時間を増やせる
4. 自分や家族のルーツを再認識できる
5. 家族の絆を再認識できる

「うちのみそ汁」応援プロジェクト公式サイト：

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru>

### 《専門家プロフィール》

#### 河埜玲子氏

医師・料理家・キッズ食育マスタートレーナー。Nadia Artist。7歳の娘を持つ医師。

「家庭のキッチンで出来る病気予防」をテーマに、忙しいママでも実現可能な簡単・おいしい健康レシピを提案。食の観点から予防医学を家庭に広げていきたいと思っている。

また、子どものうちに正しい食の知識を身につけることが、将来の健康に非常に重要だということから、子どもの食育を広げる活動も行っている。



#### 日下部裕子氏

農業研究機構/食品研究部門/食品健康機能研究領域 感覚機能解析ユニット

味を受け取る仕組みについて20年以上関わる。基礎研究として、甘味受容体を構成する分子を世界に先駆けて同定し、その機能解析を行う。

※1

Steiner, J. E. (1973) The gustofacial response: observation on normal and anencephalic newborn infants. *Symp Oral Sens Percept*, 4, 254-278.

「新生児の口に甘いものを垂らすと微笑み、苦いものを垂らすとしかめっ面をし、酸味を垂らすと口をすぼめる。」

※2

Mikulka, P. & Klein, S. (1980)

Resistance to extinction of a taste aversion: effects of level of training and procedures used in acquisition and extinction. *Am J Psychol.*, 93, 631-641.

「学習の消去」：いったん条件付けで嫌いにさせたものを、体に害がないことをわからせることで、好きにさせることができることを観察。

野菜		調理法		ワンポイント	
該当する野菜	苦み	ピーマン ゴーヤ セロリ 香菊	煮る 油で調理する (揚げ・炒める) 油で調理する (揚げ・炒める)	煮ると苦味成分がぬけて、子どもでも食べやすくなる 油で調理すると苦味を感じにくくなり、食べやすくなる	ワンポイント
	えぐみ	なす ほうれん草	煮る 油で調理する (揚げ・炒める) 水にさらす (必ず)	茹でてアクを抜くと、えぐみが取れて子どもでも食べやすくなる 油で調理するとえぐみを感じにくくなり、食べやすくなる なすの場合は、調理前に切って水にさらしてアクを抜くのも効果的	
	青臭さ	にんじん トマト ピーマン	煮る 油で調理する (揚げ・煮る)	煮ると青臭さがぬけて食べやすくなり、火を通すことで野菜の甘味も増すので食べやすくなる 油で調理すると青臭さがやわらぎ感じにくくなる	
	辛味	玉ねぎ ねぎ にら 生の大根	煮る 炒める 切った水にさらす (必ず)	火を通すことで辛味が飛び、野菜の甘味が増すので、食べやすくなる 生で食べる場合は、切って水にさらすと、辛味成分が抜けるので食べやすくなる	
	酸味	トマト	煮る 炒める	加熱することで酸味が減り、うま味と甘味が増すので、子どもが好む味になる	

