

第9回マクロビオティック医学シンポジウム 味覚と健康 ～感性で味わう大切さ～



5月22日、渋谷の「シダックス・カルチャーホール」にて、今回で9回目となる、マクロビオティック医学シンポジウムが開催されました。

開催日：2016年5月22日(日)
時間：11時00分～16時00分
開催場所：シダックス・カルチャーホール(東京都渋谷区)
登壇者：勝又靖彦会長、品川明先生、渡邊昌先生
参加人数：100名

①日本CI協会 勝又会長「感性を養うマクロビオティック」

食を養うことは感性(=判断力)を養う事に繋がる。マクロビオティックを取り入れる中で「玄米は300回噛むこと」を学ぶと、玄米穀物は噛めば噛むほど甘みを実感することができるようになる。甘みを感じるということは、その食物の味わいがどのようなものであるかを判断する力となる。味わいの感性を養うことが食を養うことであり、それは自身の生きるための力を養う事にも繋がってくる。



▲勝又会長講演

②学習院女子大学 品川明先生「味覚を育てる味わい教育」



▲品川先生講演

味わい教育に正解はなく、各々が何をどのように感じたかに重きを置いている。感性を使わない知性は断片的であり、味わうことは味覚だけでなく命や繋がり、恵みに感謝することである。現代の食の背景において、食生活パターンの変化、旬や季節感の喪失など、様々な要因により味わいの多様性の欠如が生じ、味覚の五感が失われつつある。五感で味を感じることは感性を育てることであり、味わい教育は学校教育のみならず、家庭教育や社会教育においても重要である。

③生命科学振興会 渡邊昌先生「味覚を科学する」

五基本味となる塩味・酸味・旨味・苦味・甘味は、味蕾と呼ばれる舌に存在するツブツブした物体により感じ取る。また、味蕾の3分の2は舌に存在するが、残りは口の奥から喉にかけて存在し、味蕾の味細胞及び味神経から脳へと味わいが伝達される仕組みとなっている。

東洋医学において、口は内臓器官の健康状態を診る重要な場所となっており、食べ物を口にした際の感覚から消化器系の状況が推測できるとされる。また、味覚だけでなく嗅覚や噛み心地も重要となり、時間をかけて玄米を咀嚼することで、様々な味わいを感じ取ることができる。

質疑応答でも積極的に質問をされる方が多く、大変満足度の高いシンポジウムとなりました。

詳しくは、今月号に同封している医学シンポジウム冊子「味覚と健康～感性で味わう大切さ～」をご覧ください。



講演を聞き、マクロビオティック、教育、科学という様々な視点から捉える味覚の重要性について目からウロコの内容が多く大変貴重な機会となりました。「食べる」ということが当たり前となっていた中で、「味わう」ことの大切さや楽しさ、有難さを改めて感じる時間でした。

レポート：オーサワジャパン 瀬角