

# 味わいだし

## ペプチド

10gでイワシ3~4匹相当の栄養



こんぶ



かつお節



塩、化学調味料、酸化防止剤一切不使用

- 味わいだし キャッサバ（澱粉分解物）、イワシ、カツオ、昆布、椎茸、無臭ニンニク

生鮮イワシ、昆布、カツオ、椎茸、無臭ニンニク、の原料を60度の加熱と圧力だけの無化学製法で粗エキスを抽出し、圧力で分離された異物を除き、特殊な統制膜の様な繊維でろ過することにより、タンパク質をペプチドにする製法です。超純水をつくる製法と同じなので、無脂肪純水溶性カルシウム、ミネラル、微量栄養素、蛋白を精製、天然の旨みと総合的な栄養を残した極みのだしなのです。

ペプチドとは、タンパク質が分解され、アミノ酸が2個~10個程度結合している状態で、水と同じように20分~30分で吸収されるのでアミノ酸と同じく飲む点滴とも云われています。

また、ペプチドは、神経伝達物質やペプチド・ホルモンの材料にも欠かせない素材であると同時に、抗酸化作用、免疫作用、血圧調整、ミネラル吸収促進、骨形成促進など、ほとんどの生体活動に必要な栄養素なのです。

### かつお節に含まれる栄養成分

#### イノシン酸

3大うま味成分のひとつで、細胞の新陳代謝や生命活動を行うためのエネルギーの生成には欠かせない。老化を防ぐといういわゆるアンチエイジング効果のほか、代謝力がアップすることによるダイエット効果も期待できる。

#### 亜鉛

細胞の新陳代謝には欠かせないミネラル類の一種。皮膚の創傷や潰瘍にも効果的。不足すると高血糖症や味覚障害、うつ、不妊症などの原因となる恐れも。最近では、胃潰瘍の治療にも重要な役割を果たすことがわかってきている。

#### かつお節ペプチド

かつお節にはアンセリンとカルノシンというペプチドが含まれ、かつお節ペプチドと呼ばれる。エネルギー生産を阻害する水素イオンを除去し、疲労の原因物質である乳酸を分解する酵素を増やす。心身の疲労回復に有効。

### 乾しいたけに含まれる栄養成分

#### エリタデニン

コレステロールに働きかけてその増加を防ぎ、動脈硬化を予防するアミノ酸の一種。マッシュルームとしいたけにしか含まれていない。グアニル酸やβ-グルカンとともに血小板凝集を抑えたり、血中コレステロール値を下げたりする作用が。

#### グアニル酸

3大うま味成分のひとつ。エリタデニンとβ-グルカン同様、コレステロールに働きかける作用をもつ。さらに脳に幸福感を生じさせる作用があるため、食後の満足感を与えて食べすぎを防ぐなど、ダイエットの強い味方となる。

#### β-グルカン

不消化性多糖類の一種。エリタデニン、グアニル酸とともにコレステロールに働きかけるほか、腸内環境を整え、免疫力をアップさせる効果も。風邪からがんまで、あらゆるウイルスや細菌を防ぐ働きをもっている。

### うま味成分を含む 主な食材

#### グルタミン酸



昆布



玉ねぎ



アサリ



トマト

のり、エンドウ豆、  
パルメザンチーズ、ブロッコリー、  
しめじなど

#### イノシン酸



かつお節



煮干し



肉

魚など

#### グアニル酸



きのこ類