

アブラの多い食事がおいしい理由

2つのアブラ。「油」と「脂」

アブラが多い食事は身体に悪い、と知っているにもかかわらず、ついレストランでメニューを見てみると、気になってしまるのがアブラの多い食事です。天ぷら、とんかつ、エビフライ、から揚げ、牛丼、ハンバーガー……などなど、アブラの多い食事というのは魅力的です。

アブラだけを味見したことがある人は少数だと思いますが、実はアブラ自体には何の香りも味もありません。無味無臭です。それなのに、こんなにアブラが魅力的なのはどうしてでしょうか？

その前に「アブラ」という漢字には2つあることをご存知でしょうか？ 1つは「油」もう1つが「脂」です。「油」はサラダ油やオリーブ油のように室温で液体のものを指します。一方、「脂」は室温で固体のアブラです。日常の食生活でよく見かけるのは、牛肉などの白い部分（背脂）などです。

アブラの構造はグリセリンと脂肪酸が結合してできています。グリセリンは1種類しかありませんが、脂肪酸にはいろいろな種類があります。この脂肪酸の性質によって「脂」と「油」の違いが起こります。

アブラは身体に必要だから「おいしい」んです。

アブラがおいしい理由にはもう1つ、大きな理由があります。それは「身体に必要だから」です。

[「肥満肥満と言うけれど、いったいどこに脂が貯まっているの？」](#)で、身体に脂肪が蓄積する理由をお話しましたが、身体がエネルギーを蓄積しておくためには、脂肪で蓄積するのが最も効果的です。

もちろん、体内で炭水化物やたんぱく質から脂肪を合成することは可能です（一部、例外はありますが）。とはいえ、体内で作るより、食品中のアブラで摂取し、そのまま蓄積するほうが、効率がいいのは間違いありません。

人間の身体は不思議なもので、身体に必要なものをおいしく感じるようにできています。たとえば、酸味の利いたレモンは事務仕事の途中で食べてもさほどおいしいと思いませんが、運動をした後のレモンはおいしく感じます。これは、レモンに含まれるクエン酸が筋肉の疲労回復を促進するから。

同じように脂肪がおいしいと感じるのは、身体が欲している証拠です。特に、脂肪は遠い昔から「エネルギーを蓄積する」大事な栄養素なので、「脂肪は身体に必要だからおいしい」と感じるよう、私たちのDNAに刷り込まれているのです。

江戸時代、1800年位まで、日本では脂がのっている食材は好ましくないものとして捨てられていました。

1810年に偶然にもマグロが沢山とれ、一日に一万本もとれたそうです。そこで脂身の多いマグロを大量に処分するのはもったいないと思い、当時の人はマグロ鍋を試みました。ネギや他の野菜と一緒にマグロ鍋は美味でトロの美味しさが分かり、脂身のあるマグロ食が次第に普及してきたのです。

明治に入り明治天皇が先導し、肉を中心とした洋食をとる傾向が始まり、脂のうまみが全国に広がって来ました。

人間の味覚では脂だけを食べてもおいしいとは感じません。

人間は脂ののったものを食べると、舌の乳頭の味蕾が「おいしい」+「脂は体に有益」という信号を脳に送り、人々は素材自体の味をおいしいと感じるので。



身体の良し悪しに関わらず、舌はこってりした油ものを求めがち。

舌には脂肪酸を受容するたんぱく質があり、脳内では快楽が起こり、脂肪を求めるんです。しかし、まだまだメカニズムが不明だったり、人間では明らかとなっていない部分があったりします。

エビフライに天ぷら、フライドポテト、ハンバーガー。こってり油を使った食べ物ってとても美味しいですね。

あまり食べすぎると体に悪いことは分かっていますが、油を使った食べ物はどこか中毒性あって、病み付きになります。

魅力的な美味しさを持つ油ですが、実はその油を美味しく感じるメカニズムが少しずつ明らかになっていっています。