

大 学 院 特 別 講 義

演題：「マヨネーズの温故知新」

講師：キューピー株式会社

研究開発本部 評価・解析研究部

部長 増田 泰伸 先生

徳島大学栄養学科 昭和 61 年卒業 19 期生

大学院栄養学研究科修士課程 昭和 63 年修了

日時：平成 27 年 10 月 21 日(水) 17:00~18:30

場所：医学部基礎第二講義室

増田先生は、キューピー(株) 研究開発本部 評価・解析研究部 部長としてご活躍されている、本学栄養学科のご卒業生です。軽度高コレステロール血症者や少しコレステロールが高めの人に対する、マヨネーズタイプである特定保健用食品「キューピーディフェ」の開発に携わられました。今回は下記の内容でご講義していただきます。

多数の方々のご来聴を歓迎致します。

■要旨■

1925 年に日本初のマヨネーズ「キューピーマヨネーズ」が発売され、2015 年で 90 周年を迎えました。

発売当初はマヨネーズという言葉さえ知られていない時代でしたので、整髪料と間違えられたというエピソードもあるほどです。当初の「キューピーマヨネーズ」の容器は瓶でしたが、ポリボトルに変更され、また、コクとうま味のある「キューピーマヨネーズ」は日本の米食文化と相性も良く消費量も増え、マヨネーズ市場は飛躍的に発展しました。現在、マヨネーズは家庭の食卓に欠かせない調味料の一つになっています。

マヨネーズの主要原料は植物油、卵、お酢です。植物油からリノール酸や α -リノレン酸などの必須脂肪酸はもちろん、ビタミンEも豊富に含まれ、効率のよいエネルギー供給源となります。卵からはタンパク質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養成分が補給できます。お酢は食欲を促進し、減塩効果も期待できます。

マヨネーズは、卵を原料としているためコレステロールを比較的多く含んでいるイメージがあるかもしれませんが、実際には大さじ 1 杯あたり約 20 mg とわずかな含量で、健常人がマヨネーズを摂取した場合でも、血中の中性脂肪値やコレステロール値などの脂質に影響が無いことが報告されており、適量の使用では健康上問題ないと考えられています。

マヨネーズは野菜を美味しく食べていただく機会が多い調味料です。野菜にはカロテノイド類などの脂溶性栄養素が含まれており、野菜とマヨネーズを一緒に食べると、野菜の栄養素の吸収を効率的にできるようなことも報告されていますので、野菜との相性はバッチリです。

また、マヨネーズも健康志向を反映して、20 年くらい前からエネルギーの少ないもの、コレステロール量に配慮したもの、コレステロールが気になる方へ向けての特定保健用食品（トクホ）も開発されてきました。

今回は、マヨネーズの歴史をはじめとして、原料、製法、マヨネーズの健康栄養、そして、最近の利用などについて解説いたします。

※本講義は、蔵本キャンパスの大学院各教育部の大学院特別講義を兼ねています。