

パサージュ51B

食べる栄養生理学

吉本 光佐(生活環境学部)



吉本 光佐

1) 講座のテーマは？

日常の食卓に並ぶ料理は、さまざまな化学変化の積み重ねによって成り立っている。本講座では、日常の「料理」を題材に、その背後にある科学(特に化学変化)を理解することをテーマとする。焼く・煮る・混ぜるといった調理操作によって起こるタンパク質の変性や抽出、乳化などの現象を取り上げ、身近な食体験を科学的に捉え直す。普段何気なく行っている調理の過程に潜む「なぜ？」を出発点として、食と科学のつながりを実感的に学ぶ。

2) 講座における学びの特徴

本講座は、実際に調理を行いながら学ぶ体験型の授業である。例えば、マヨネーズ作りを通して乳化の仕組みを理解し、小麦を原料とするうどん・ラーメン・パスタの違いを実際に作り比べることで考察する。調理過程を観察し、自らの手で再現することで、抽象的な科学概念を具体的に理解することを重視する。さらに、調理後には試食を行い、味や食感の違いも含めて総合的に学ぶ。

3) 受講生に期待すること

この講座では、料理を楽しみながら「なぜこうなるのだろう？」と考える姿勢を大切にしたいと思います。特別な知識は必要ありませんが、調理の過程で起こる変化に目を向け、自分なりに気づくことが重要です。実習では積極的に手を動かし、仲間と意見を共有しながら学んでください。身近な食の中にある科学の面白さを感じ、自分の言葉で説明できるようになることを期待しています。