

# 「鮮味與飲食健康」研討會

## 免費

「鮮味」是人類舌頭可感受的第五種基本味覺。失去鮮味味覺的老人食慾體重皆降低，整體健康也較差。

食鹽（氯化鈉）是人體必需之礦物質，其鹹味賦予食物美味，故成為最常用的調味料。但飲食中攝入太多的鈉卻會影響健康。許多研究顯示，動脈硬化、高血壓、心臟病、腎臟病、腎結石，甚至是胃癌等慢性疾病，都和攝取過量的鈉有關或可能相關。而這些慢性疾病多為國人十大死因。最近的全國營養調查結果顯示，國人的平均鈉攝取量仍皆超標。因此，減鈉為現今推動飲食健康的重要工作項目之一。

已有許多研究顯示，烹調時適量使用鮮味調味料可以減少食鹽的用量，在不犧牲美味的同時減少鈉的攝取。本研討會邀請國內外專家講解：為何飲食需要減鈉，如何利用鮮味降低食鹽的使用，以及如何善用鮮味讓日常飲食更符合健康的需求，以及鮮味味覺與營養的關係。期能對鮮味這種人類與生俱來的味覺，與飲食健康的關聯性有進一步的認識和瞭解。

【活動時間】2023年9月1日(星期五) 中午 12:30~17:10

【活動地點】實踐大學 N 棟圖資大樓 B2 國際會議廳(台北市中山區大直街 70 號 B2 樓)

【主辦單位】台灣營養學會、台灣營養基金會、社團法人台灣國際生命科學會

實踐大學食品營養與保健生技學系、台灣胺基酸工業同業公會、台灣味之素股份有限公司

【報名方式】線上報名網址：<https://forms.gle/Fxn9E2BcbX2VXCC99> (截止日期：2023年8月15日)

【報名名額】實體 300 人+線上 1000 人(即日起開放報名，報名人數額滿為止！)

【活動聯絡人】台灣胺基酸工業同業公會 張瑞惠小姐 (02)27751892 E-mail：[msg71@ms69.hinet.net](mailto:msg71@ms69.hinet.net)

【教育學分】(營養師繼續教育學分申請中)

【活動議程】  
☞本活動免費，實體及線上均有提供同步口譯的服務，線上軟體採用 zoom



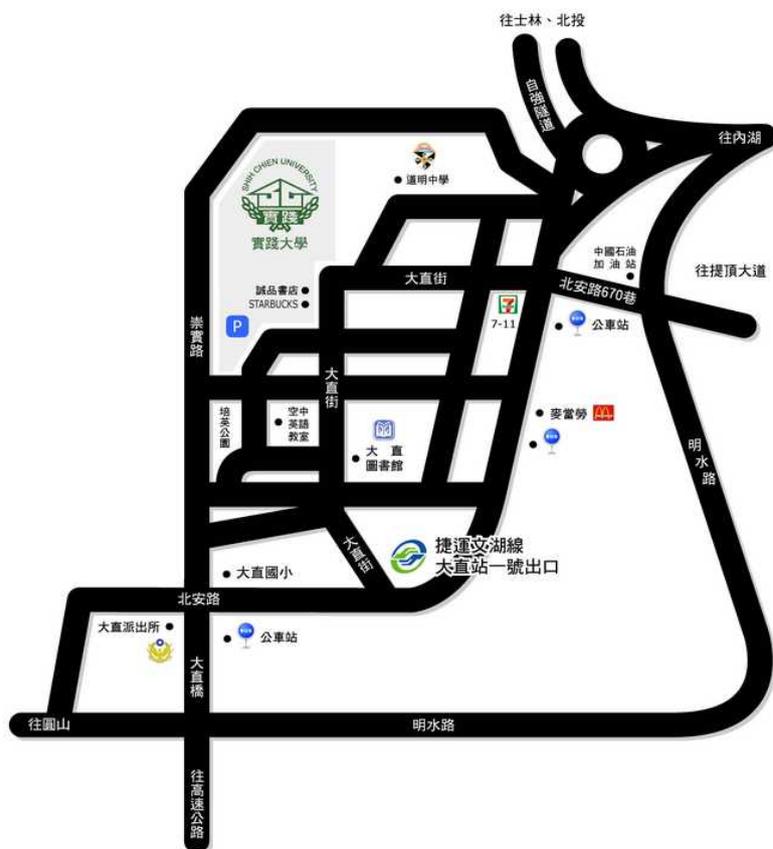
鮮味與飲食健康



時間	題目/主講者	主持人/引言人
12:30~13:15	報到	
13:15~13:30	開幕致詞 Opening remarks	NST 趙振瑞理事長 ILSI Taiwan 呂廷璋會長 TAAMA 王肇樹理事長
13:30~14:15	鈉的攝取與健康 Sodium intake and health 輔仁大學營養科學系 董家堯助理教授 Professor Jia-Yao Dong, Ph. D. Department of Nutritional Science, Fu Jen Catholic University, Taiwan.	實踐大學 食品營養 與保健生技學系 教授 郭家芬 主任
14:15~15:00	使用增味劑實現低鈉低糖飲食的保健效果 Flavor enhancer utilization for health-targeted reduced sodium and reduced sugar foods Professor and Director Soo-Yeun Lee, Ph.D. School of Food Science, Washington State University, USA..	台灣國際生命科學會 台灣大學 食品科技研究所 教授 呂廷璋 會長
15:00~15:20	茶敘 Coffee Break	
15:20~16:05	以鮮味維持食物風味的實證低鹽飲食方案 Evidence-based salt reduction initiative to maintain taste using umami Emeritus Professor Hitomi Hayabuchi, Ph.D. Food and Health Sciences, Fukuoka Women's University, Japan	台灣營養學會理事長 台北醫學大學 保健營養學系 教授 趙振瑞 理事長
16:05~16:50	鮮味感受與營養的關係 Umami sensing and nutrition (Online) Professor Shizuko Satoh-Kuriwada, Ph. D. Department of Oral Medicine and Surgery, Tohoku University Graduate School of Dentistry, Japan.	台灣營養基金會董事 台灣大學 生化科技學系 名譽教授 黃青真 董事長
16:50~17:10	綜合討論 Q&A	

# 「鮮味與飲食健康」研討會

實踐大學交通資訊(台北市中山區大直街 70 號)



捷運	一、文湖線：大直站 1 號出口右轉大直街步行約 5 分鐘。
	二、淡水線：圓山站 1 號出口至「捷運圓山站」公車站轉乘 21、208、247、287、紅 2 往大直內湖方向路線公車至北安路「捷運大直站」。
	三、板南線：忠孝復興站轉乘捷運文湖線（往南港展覽館）至大直站 1 號出口。
公車	一、至北安路「捷運大直站」公車路線：21、28、33、42、72、208、222、247、256、267、286(副)、287、646、902、紅 2、紅 3、棕 13、棕 16。
	二、至明水路「大直加油站」公車路線：33、42、645、紅 3、藍 12。
高鐵 / 台鐵	一、於台北車站搭乘捷運板南線至忠孝復興站，轉乘捷運文湖線至大直站。
	二、於台北車站南 1 出口至忠孝西路台北凱撒大飯店前「台北車站」公車站轉乘 247、287 路線公車至北安路「捷運大直站」。
開車	(一)台北地區 1.行經建國高架道路(北上方向)→往基隆方向中山高速公路匝道→濱江街交流道→大直橋→下橋直行崇實路→右轉大直街 62 巷本校正門口。 2.行經新生高架道路(北上方向)→圓山匝道靠右往大直方向→北安路→左轉崇實路→右轉大直街 62 巷本校正門口。
	(二)外縣市地區 1.北上方向：中山高速公路→濱江街交流道→大直橋→下橋直行崇實路→右轉大直街 62 巷本校正門口。 2.南下方向：中山高速公路→堤頂交流道(往大直內湖方向)→堤頂大道→內湖路一段→北安路→右轉大直街→右轉大直街 62 巷本校正門口。

\* 備註：提供收費停車場。

「鮮味與飲食健康」研討會會場位置圖  
實踐大學 N 棟圖資大樓 B2 國際會議廳  
(台北市中山區大直街 70 號 B2 樓)

