

「鮮味與飲食健康」研討會報導

台灣胺基酸工業同業公會會員代表 / 黃信又



Soo-Yeun Lee 教授分享有關鮮味之研究

2023年9月1日
「鮮味與飲食健康」研討會假實踐大學
台北校區N棟圖資大樓
B2國際會議廳盛大
舉行，本次研討會為

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以及台灣味之素股份有限公司等單位所聯合舉辦之國際性研討會，邀請來自台灣、美國、日本等地學者分享所帶來鮮味與飲食健康相關的研究成果，讓與會來賓可以更深入的瞭解鮮味物質及鮮味味覺對人類健康所帶來的助益。研討會同時採實體及線上同步舉辦的方式進行，現場嘉賓雲集，本次共計超過 720 名線上線下與會者聆聽及參與討論鮮味 (umami) 與減鹽的相關知識，會議主題及講者如下：

- 一、鈉的攝取與健康 -- 輔仁大學營養科學系董家堯助理教授
- 二、使用增味劑實現低鈉低糖飲食的保健效果 -- 美國華盛頓州立大學
Professor and Director Soo-Yeun Lee, Ph.D. School of Food Science.
- 三、以鮮味維持食物風味的實證低鹽飲食方案 -- 日本福岡女子大學
Emeritus Professor Hitomi Hayabuchi, Ph.D. Food and Health Sciences,
Fukuoka Women's University.

四、鮮味感受與營養的關係 -- 日本東北大學

Professor Shizuko Satoh-Kuriwada, Ph. D. Department of Oral Medicine and Surgery, Tohoku University Graduate School of Dentistry.

「鮮味」是人類的第五基本味覺，也是飲食中所追求美味的重要關鍵之一，過去多被關注在味覺方面的功能，伴隨科學發現我們更瞭解到鮮味在人類健康中扮演更多的角色。味覺會隨年齡的增長可能會逐漸鈍化造成「味覺障礙」問題，易使年長者出現食慾衰減，減少了營養攝取致整體健康程度較差。相關研究也發現在日本約 4 分之 1 的大學新鮮人也面臨到味覺障礙的問題，由於生活環境的改變造成對於鮮味味覺不敏感，吃飯味如嚼蠟，影響了年輕人壓力耐受度、身體質量指數等指標。可見鮮味對人們生活與健康至關重要，相信持續的科學研究將有助於提高生活的福祉並促進群眾之健康。

食鹽（氯化鈉）是人體必需之礦物質，其鹹味也賦予食物美味，然而鈉的過量攝取卻會影響健康且增加疾病的風險，許多慢性疾病如動脈硬化、高血壓、心臟病、腎臟病、腎結石，可能和攝取過量的鈉有關。在最近的全國營養調查結果顯示，我國各年齡層民眾每日鈉的總攝取量都已超過衛生署建議的 2,400 毫克標準（相當於 6 公克食鹽）



研討會現場參與踴躍

。鹽分攝取過量也是全球問題，國際間已經有 96 個國家採取行動制訂減鈉政策，減鈉為現今推動飲食健康的重要工作項目之一，因此聯合國訂定了 2025 年減鈉 30% 的目標。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可以減少鈉的攝取。除了在家烹調外，由於現代人生活型態改變，外食或購買加工食品的頻率日益增加，研討會上國內外專家也分享如何善用鮮味物質協助食品加工及外食產業實現減鹽目標，提供更健康的食品給消費大眾，讓日常飲食更符合健康的需求。

1908 年東京帝國大學池田菊苗博士於昆布熬煮的日式湯品中，發現了一種具備獨特的美味的物質 -- 麩胺酸鈉，並將這種天然胺基酸的獨特美味命名為鮮味 (umami)。藉由本次「鮮味與飲食健康研討會」邀請國內外專家講解研究成果，以科學的角度詳盡的說明鮮味胺基酸不僅僅是提昇食物的美味，更將期待在人們的未來飲食健康中產生卓越的貢獻。👏



研討會講者及主協辦單位長官合影

好書分享 - 佘老師的財經管理故事

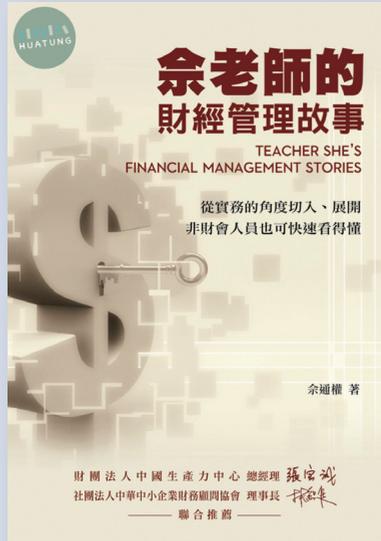
財務部經營管理室 / 章詠智

面對不斷變化的經濟環境，企業除了要有洞察產業動向、掌握先機的能力外，從過往的經驗及他人的例子中汲取成長、突破思考也是重要課程之一。藉由創新思維及經驗傳承有助於經營層在決策的判斷。

書中是作者將過往在業界服務心得精選彙整，以案例的方式陳述給讀者們，內容言簡意賅，並且涵蓋實務與理論。即使是非商管群出身的人員，在閱讀文章時也能迅速的進入狀況。

內容共分 11 章節，各章節內容循序漸進由淺入深，讓閱讀者讀起來有事半功倍的效果。其中書中提到：危機 (critics) 處理固然重要，但事先做好風險 (risk) 預防，沙盤推演，更可減少危機，所謂多一分準備，少一分風險。讓我了解到企業對於風險管理的重要性。風險可能來自於全球經濟的動盪（如：通膨、利率、地緣政治等）、與競爭者的資訊不對稱等。企業唯有掌握風險並及時應對才能達到企業永續經營。

書中提供的案例及理論的說明，值得大家細細品嚐，並學以致用，推薦給現階段及初入的財務管理人員，能讓您對於財務管理有進一步的認識。



書本簡介

書名：佘老師的財經管理故事

作者：佘通權

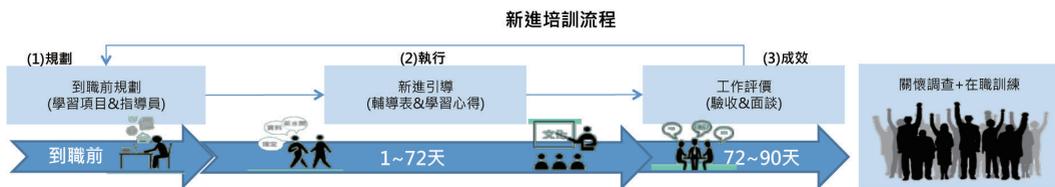
出版單位：中華中小企業財務顧問協會

初版：112/09

新進培訓成功關鍵

人資處 / 楊仲強

員工是企業最重要的資產，懂得在人才入職的第一天就善待他、幫助他進入狀況，絕對能激發他的工作投入熱情，願意和公司建立長期而穩定的積極關係。所以味丹企業的新人培訓流程，有三個關鍵步驟：規劃、執行、成效。



一、規劃

職前主管規劃 90 天培訓項目、設定指導員，引導新進同仁快速適應工作環境，改善表現，增強自信，降低離職，提高個人績效。

- (1) 跨部門實習，促進橫向溝通和協調，獲得全面的視野，了解組織的整體目標和戰略。
- (2) 部門專業職能學習，通過認證或資格考試，驗證能力和資格，以有效地執行和完成部門專業任務。
- (3) 結合企業網絡資源，提供線上學習，提高員工的職場溝通能力、文書技能和資訊技能。
- (4) 新人集訓，加速適應企業精神 / 文化 / 願景、福利政策、安全衛生，增加合作互動，了解彼此的角色。

二、執行

到職第一週，主管明確告知工作職責與工作目標，讓新人了解自己的工作重點在哪裡，並且安排學習規劃，讓新人依規劃展開學習，並記錄於輔導計劃表中，讓指導員與主管即時給予關懷和協助，消除新人的陌生感。別讓新進人員一個人默默的坐在位置上查資料，無聊也會是造成新人離職的原因之一。

三、成效

90 天內，讓新人從例行性任務開始，雙週填寫心得筆記，並交由主管審閱簽名驗收學習成效。90 天期滿前，人事會通知單位主管需要慎重的為新人做試用評估，瞭解單位學習、團隊互動與工作執行狀況，需要強化哪些項目來協助個人成長，並決定新人試用期滿是否錄用。最後主管統一將「新進人員心得筆記表」、「新進人員輔導計畫表」交回人資處存查。人資每半年進行新進關懷調查，透過問卷瞭解新進同仁的職場適應狀況，連結單位在職訓練、公司職能培訓，持續提升人員專業技能。

當三個月過後，新進人員成為正式員工，此時並非代表培訓結束，而是另一個新的開始，管理者要協助制定新的工作目標，以及個人發展計畫，讓新進人員更清楚自己的工作價值、工作責任與工作使命，確認自己在這份工作上的發展目標和方向。🍵



2023/07/20 味丹新進人員訓練

