

## お元気ですか？ 舌の味覚力

### 五大味覚の代表食材

- 甘味・・・砂糖、まんじゅう、母乳、くだもの
  - 塩味・・・塩、醤油、たらこ、ポテトチップス
  - 酸味・・・梅、酢、レモン、ヨーグルト
  - 苦味・・・コーヒー、ビール、ピーマン、魚のはらわた
  - 旨味・・・昆布だし、かつおぶし、椎茸、しじみ汁
- ※激辛好きの方！ 辛味は味覚ではなく「痛覚」です。

食欲増す実りの秋ですね。今号は『味覚について』お話しいたします。

### ■そもそも味覚とは

味覚成分は『甘味』『酸味』『塩味』『苦味』『旨味』の5つの基本味からなり、食べ物をかみ砕くと舌に数多く存在している「味蕾」と呼ばれる細胞を刺激します。その情報が脳に送られ、食感や舌触り、温度、香り、色彩など、五感全てを使い味わっています。

### ■味の記憶を蓄積して味覚は形成される

味覚の形成は、離乳期以降の食経験によると考えられています。甘味は他の味の経験が少ない子供にとつては嗜好の高い味で、酸味と苦味は毒物や腐敗物であること示すため本能的に嫌います。おいしいと感じるのは何度も経験したうえでのことです。例えば苦いビールはアルコールによる高揚感を味わう学習経験によって嗜好するようになります。

### ■食事の乱れで細胞の若返りができず、味覚異常につながる

栄養素の亜鉛が不足すると味蕾細胞が合成できなくなり、牡蠣・肉・大豆・ナッツなどに多く含まれている亜鉛は、バランスの取れた食生活であれば十分量摂取できます。誤ったダイエットやアルコールの多飲、インスタント食品に偏りすぎた食生活は亜鉛不足を招きます。

### ■加齢と味覚の変化

味を感じるセンサー「味蕾」の数が、高齢者は乳幼児の30〜50%まで減少すると報告されています。

す。また口腔乾燥症（ドライマウス）や入れ歯の装着によっても感じにくくなります。老年期はとかく味の濃い物を好むようになり、知らず知らずのうちに塩分や糖分の濃い食事をとっていることが懸念されます。加齢にともない味覚力が低下するのは生理的なことです。持病や薬が要因の味覚障害には、まずは病気の治療を第一とします。

### ■味覚の低下に負けない！ 薄味への挑戦

外食や中食は、誰がどのような状況でも美味しいと感じられるような味付けにしてあるため刺激が過剰です。年齢に関係なく、それに舌が慣れると薄味に抵抗をもち、本来のおいしさを感じ取れなくなってしまう。薄味には慣れが必要ですので段階的に薄くしていきます。慣れたらもう一段階薄めに、というように徐々に塩分を減らしていきましょう。お酢やレモン、スパイスや青じそ、ねぎ、生姜等の香味野菜をつかってアクセントをつけることで、薄味をカバーすることが出来ます。薄味に慣れると、味覚力を鍛

える事ができ、味の繊細さや微妙な違いを感じられるようになっていきますよ。結果、病気の予防へとつながります。

### 栄養士さんのつぶやき

秋は美味しい食べ物がたくさんあり大好きな季節です♥ お腹いっぱい食べる意味の「たらふく食う」という言葉がありますが、魚の鱈は大食漢な魚で、そのお腹の様子から、たらふくという当て字説があります。胃袋を解剖すると、多くの潰瘍が見つかるそうです。やはり食べすぎはいけませんね。

