

味覚を知って おいしく食べよう

村上記念病院 糖尿病教育委員会

講師：管理栄養士

人はどのように味を感じ伝わっているのか、いろんな味があるけれどそれらの味にはどんな役割があるのか、同じ人が同じものを食べても味の感じ方にも違いがあること、知っていますか？食事をよりおいしく食べるヒントになればと思い、今回は“味覚”をテーマに健康教室を行いました。

味の伝わり方 私たち人間の舌の表面には“味蕾”と呼ばれる味を感じ取るセンサーがあり、このセンサーが食べ物に含まれる味成分による味刺激を受けると、脳へ信号が伝わり味を感じる仕組みとなっています。この味蕾には液体にだけ反応するという性質があります。食べ物が液状となっているか、もしくは噛むことによって味成分が唾液と混ぜ合わされた状態になると、味を感じることができます。固形の食べ物で水分の少ないものでは、パサパサした食感は得られるものの味は感じにくく、よく噛んでいるうちに味が出てくるということがあります。しっかり食事を味わうためには、よく噛んで食べるということが大切です。

5つの基本味とその役割

旨味

たんぱく質やアミノ酸

【役割】筋肉や血液など体を作るために必要、かつ体内でエネルギー源となる

甘味

砂糖などの糖類

【役割】体内でエネルギー源となる

塩味

食塩

【役割】体液バランスを保つために必要なミネラルを補給する

苦味

【役割】毒物の警告

酸味

【役割】腐敗のシグナル

味の感じ方の違い

* 味覚の感じ方は加齢によって鈍くなる

味覚は加齢によって味センサーである味蕾の数が減っていくため、甘い、しょっぱい、酸っぱい、辛いと感じる力が弱まっていきます。特に甘味・塩味が感じにくくなると言われています。

* 舌苔で覆われていると味を感じにくくなることもある

舌苔とは舌が白くなる原因のものです。舌苔は、舌の表面に付着した細菌や、口の中から剥がれ落ちた粘膜細胞、食べ物のかすなどから成ります。厚く積もった舌苔が味を感じる味蕾を覆ってしまうことで、味を感じにくくなってしまいます。そのために、舌はもちろんですが口の中をきれいにしておくことは味を感じる上では大切です。

* 温度によって感じ方が変わる

食べ物が冷えるとより塩味は強く感じ、甘みは弱く感じるという性質があります。例えば、冷めた煮物は塩辛く感じたり、アイスクリームが溶けるとべっとり甘く感じられることが挙げられます。味付けをする際には、冷まして食べる料理は冷めた状態で味付けをする。食べるときの温度での味付けが難しい場合には、冷めたときには塩味は強く、甘味は弱く感じるということを念頭に置いて調味する。また、食べるときには温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくして食べることで、おいしく食べることができます。

* 空腹時には味をより感じやすい

空腹状態では、味を感じ取る力が強まるため、より敏感に味を感じることができます。また、満腹状態では、味を感じ取る力は弱まり、味覚が鈍るとされています。

* **朝は夜に比べて、味を感じにくい**

夜間眠っている間、口の中での舌の動きは減ります。そのため、まだ活動の少ない朝の時間帯は、味を感じにくいと言われています。日中、活動をする中で唾液の分泌がされること、会話などで口の中の動きが活発になることで味覚の感度が上がっていきます。

味覚障害と亜鉛不足

味覚障害の原因は、亜鉛不足、薬剤の服用、口腔疾患、神経疾患、加齢、喫煙、口の渇き、ストレスなど様々です。亜鉛は、味を感じ取る細胞の新陳代謝に必要な栄養素であり、味センサーである味蕾の形成に関わっています。亜鉛が不足すると、本来は活発に行われるはずの新陳代謝が滞ってしまい、古い細胞が残ってしまうため、味を感じる能力が低下します。食事摂取量の低下、好き嫌いや過度なダイエットによる偏食、消化吸収能力の低下により、亜鉛不足を招くことがあります。

亜鉛は、特に牡蠣や牛肉、豚肉、うなぎ、ナッツ類、納豆などに多く含まれています。動物性たんぱく質（魚介や肉など）やビタミン C（緑黄色野菜や果物）、クエン酸（酢、柑橘類など）と一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。



吸収率をアップ!

おいしく減塩するポイント

①出汁を利用して、おいしさアップ

出汁の旨味で、醤油や味噌の塩味が増すことにより、薄味でもおいしく食べられる

注）やみくもに濃い旨味を使いすぎると、旨味の感受性が鈍くなる



③酸味を利用する

レモン、すだちなどの柑橘類やお酢など



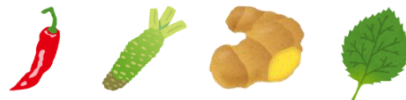
⑤材料の表面に味をつける

表面にたれを塗る、直前に和える



②香辛料や香味野菜を使う

わさび、からし、コショウ、生姜、しそ、ごまなど



④香ばしい焦げの風味を付ける

揚げる・焼くことで香ばしさをプラス



⑥塩分は 1 皿に集中して使う

すべてを薄味にせず、1 品は普通の味でメリハリをつける



おいしく食べるために、薄味に慣らし味覚を鍛えていきましょう!

そのためには、よく噛んで食べること、口の中を清潔にすることも大切です。

また、亜鉛不足にならないようバランスのよい食事を心がけましょう。

紹介したポイントを活かし、おいしく減塩していきましょう!

