

味覚について

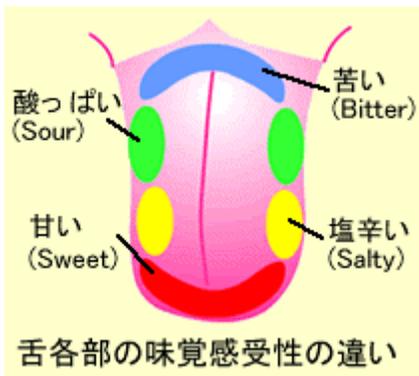


「食欲の秋」到来！いかがお過ごしですか？

食べておいしいと感じることは、大切なことで幸せなことですよ♪ですが・・・食べ過ぎはくれぐれも注意です！

今月は「味覚」について考えていきたいと思います。🎃

味覚について



舌各部の味覚感受性の違い

<ビジュアル生理学より>

味覚には、**甘味・酸味・塩味・苦味・うま味**の5つの基本味があります。

そして味覚を感じるのは「舌」です。舌はその部位によって味に対する感受性が異なります。(左図参照)

舌の表面には花のつぼみのような形をした**味蕾(みらい)**があり、その中に味細胞があります。味細胞が神経につながっていて、味を感じることができます。

味蕾は乳幼児で多く、舌だけでなく唇、口蓋、食道、あるいは内臓の一部まで広がっており、成人では舌以外の味蕾は減っていく。子どもが大人より味の好き嫌が多いのはこれが理由といわれている。また味蕾は加齢とともに減少していくため、味に対する感度も低下する。高齢者が塩辛い味など濃い味を好むのもこのためです。

味覚障害と

苦みの感受性は人により1000倍程度の差があり、子どもは特に苦みに敏感で、これが野菜嫌いの原因のようです。

味覚障害の中で1番多い症状は、味が分からなくなる**味覚低下**です。

味覚障害の主な原因は、薬の副作用、亜鉛不足、全身の病気、食品添加物の影響などが挙げられますが、共通することは、からだの組織、細胞に必要な**亜鉛の欠乏**が考えられます。

体内で必要な量の亜鉛が不足すると、舌の奥にある味蕾の味細胞の生まれ変わりが遅くなり、味細胞の構造や機能に影響を与えます。



亜鉛を多く含む食品

牡蠣(カキ)、うなぎ、牛肉(もも肉)、チーズ、レバー(豚・鶏)、卵黄、大豆、納豆、きな粉、豆腐、そば、ゴマ、緑茶、抹茶、カシューナッツ、アーモンド、黒米、赤米など

亜鉛の効果的な摂り方

◎クエン酸、ビタミンCと一緒に摂る

レモンに含まれるクエン酸と、ビタミンCが亜鉛を吸収しやすい形に変えてくれます。よく生ガキやカキフライなどを食べるときにレモンが添えられていますが、かけて食べる行為は、実はとても利にかなった食べ方なのです。



◎アルコールと一緒にの摂取は避ける

アルコールを分解するときに働く酵素が亜鉛にも使われるので、お酒を飲むときは、普段より多めの亜鉛を摂取するように心がけましょう

