

●健康おおたわら塾「栄養・食事編」● 「しょっぱい」のナゾ発見！味覚を知る！

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

広報おおたわら11月1日号に掲載された、ドレッシングの塩分の多い順位と油分の多い順位ランキングクイズは見事に当てることができましたか？無意識に使っていたドレッシングの塩分と油分のトリックをご理解いただいたところで、今回は「しょっぱい」のナゾの発見から味覚の発達など体の仕組みを解説します。

【解説1 味を感じる仕組み】

私たちが感じる味の基本になるのは『塩味・甘味・酸味・苦味・旨味』の5つです。これらの組み合わせによって味覚(食べ物の味)は作られています。そして、この味覚を感じ取っているのは『味蕾(みらい)』と呼ばれる小さな器官です。(味細胞が「つぼみ」のように集まっているので『味蕾』と呼ばれます)

では、仕組みを解説しましょう。まず食べ物を口に入れて噛み砕きます⇒唾液に溶けた食べ物に反応した刺激が味覚神経を通して大脳に伝わります⇒味の感覚が生まれます。(味として認識)

【解説2 しょっぱいとを感じる仕組み】

塩味を感じる仕組みは、食べ物に含まれるナトリウムイオンが、味細胞の表面にあるナトリウムチャンネル(通路)を通過すると、味細胞が興奮して神経伝達物質を放出し、それを味覚神経が捉え、脳に伝えます。脳ではこれをナトリウムイオン(Na+)の信号として認識します。この信号を私達は「しょっぱい」「塩味」「塩からさ」として認識します。赤ちゃんは塩味に対して無感覚か嫌う反応を示すそうです。つまり、塩味は成長するにつれて獲得されていく味覚「あとから覚えていく味」であり、塩味を経験することで未経験の乳幼児の味覚に塩辛い刺激として覚えていくので乳幼児期の味の経験がとても大切になります。

【解説3 味覚の発達】

0歳＝本能的に甘味と苦味が分かる
(生きるために必要なミルクの甘味を好み、
反対に毒を意味する苦味は本能的に好まない)

1歳＝塩味と油のうまみがわかる

3歳＝味覚の基礎ができあがる

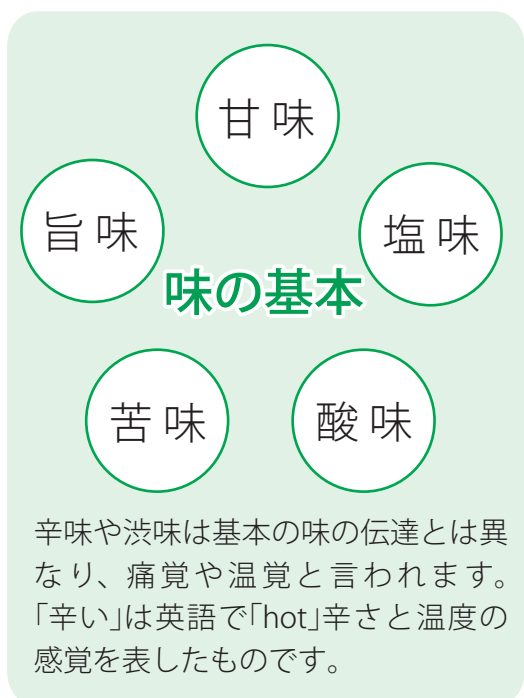
5歳＝言葉と味がつながる

10歳＝五感がほぼ完成

この頃までの味の記憶が一生の基礎になる

20歳＝味の経験が増える

高齢期＝幼児期の味覚にもどる



【味覚とおいしさ！】

私たちが総合的に感じる味は味蕾だけが感じ取っている基本の味だけではありません。

一つ一つの味ではなく複数の味がバランス良く含まれることで、おいしく感じるすることができます。例えば、塩水ではしょっぱさしか感じませんが、味噌汁には塩味以外にも旨味(だし)や甘味(野菜などの具)も感じられますよね。さらに、温度や匂い、歯応え、舌ざわり、雰囲気もおいしさにかかわる重要な要素です。

炭酸飲料の泡が弾けるシュワシュワ感は舌や喉の触覚です。アイスキャンディーは、低い温度では味蕾に伝わりにくい味覚を香料で匂いをつけて嗅覚で伝えていますし、素材そのものの香りや料理の匂いで食欲が加減することも体験のとおりです。焼肉の香ばしい匂いに食欲が増し、異臭や生臭みで食欲が減退したりします。味を判断しているのが脳なので五感や心理的要因、体調によって味の感じ方が違ってきます。

五感を育てる・体調を整えるって大事なことです
ね。

【舌の豆知識】

べーと舌を出して鏡を見てください。舌の表面にあるブツブツが味蕾で、味を受け取るセンサーの役割を果たす味細胞があります。新陳代謝が活発で10日で新しく作られるので、アツアツのおでんでやけどしても治りが早いのです。その形成には亜鉛が不可欠で、不足すると味覚障害の恐れがあります。

塩味を控えると味気のないもの・・・しかし、『味覚を鍛える』ことによって敏感になれば薄味でも満足することができます。敏感になるための鍛え方とは、よく噛むことです。よく噛むことでだえきの分泌を促すので味の刺激が敏感になります。つまり、薄味でもおいしく食べられるようになります。

日頃から、味について家族や仲間とのコミュニケーションをとり、自分の味覚の傾向を確認しましょう。

【“だえき”の豆知識】

① だえきは出ていますか？

味覚を感じるためにはだえきの分泌が必須ですが、だえきは消化機能を助ける、口腔内を清潔に保つなど身体にとって重要な働きをしています。1日に1リットル以上のだえきを分泌しています。

② 口の渇きが気になりませんか？

だえきの分泌量の低下や減少は口腔内だけでなく身体全体の病気に関係します。“だえき分泌あなどるなかれ！”ですね。

【栄養相談のご案内】

市ではライフステージごとに栄養士が“食”と“体”の仕組みの相談をお受けします。

お気軽にご相談ください。



広報おおたわら3月1日号の健康おおたわら塾「栄養・食事編」はいよいよ最終回です。『お役に立ちます。タニタに続くおすすめレシピ』と題し、減塩の実践につながる食事のそろえ方や減塩献立のレシピや組み合わせをご紹介します。