

皆さんは食事を味わって食べていますか？子どもの味覚調査では、約3割が『味覚』を正しく感じ取ることができていないという結果が出ています。今回は『味覚の異常』に関するお話です。

★ 味を感じる仕組み

健康な舌の表面には、味を感知する『味蕾(みらい)』と言う小さな器官が、七千～一万個存在しています。味蕾は新陳代謝が非常に活発で『亜鉛』の働きにより、7～10日間で新しい細胞と入れ替わります。一つの味蕾で、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の全てを感じることができ味蕾で感知した味は、神経を介して脳に伝えられます。舌、脳、神経のどこかに何らかの問題があると味覚に異常が現れることがあります。

★ 味覚の異常とは？

- ① 味が薄く感じられる (徐々に進行すると、自分では気づき難い)
- ② 味が全くわからない (甘味、塩味、酸味、苦味、旨味を感じない)
- ③ 本来の味とは違う (塩辛いものを、苦く感じる)
- ④ 口の中に何も無いのに味がする (苦味や甘味等の味を感じる)
- ⑤ 嫌な味に感じられる (金属味や渋味を感じる)



★ 日常生活の中で考えられる原因

味覚の異常の多くは、亜鉛不足により味を感知する味蕾の数の減少が起因

① 偏った食生活

亜鉛は体内で合成されないため、食品から摂取する必要があります。偏食やダイエット等により亜鉛の摂取量が不足したり、加工食品に含まれる食品添加物によって亜鉛の吸収が妨げられると亜鉛不足に陥り易くなります。子どもの味覚の低下も、このような食生活の偏りが影響していると言われていています。

② 薬の副作用

亜鉛は様々な薬の作用で、体外に排泄されてしまうことがあります。身近なものでは、降圧薬、抗アレルギー薬、解熱・鎮痛薬等が味覚に異常を来す原因となり得ます。

③ 疾患によるもの

貧血、消火器疾患、糖尿病、肝臓病、腎臓病等があると、亜鉛不足になり易いと言われていています。味蕾は年齢と共に数が減少してくるため、高齢になると味覚が衰えてきます。

★ 味覚の異常を放置すると・・・

味覚に異常を来すと、毎日の食事の楽しみが損なわれるだけでなく、食欲がなくなり体力や抵抗力の低下につながります。また、味が判らなくなることで、塩分や糖분을摂り過ぎてしまい『高血圧』や『糖尿病』等の生活習慣病を悪化させることもあります。

★ 亜鉛不足の解消法

① 亜鉛を多く含む食品を摂る

日本人の亜鉛平均摂取量は、必要量の半分程度の為、亜鉛を多く含む食品“牛肉、レバー、乳製品、牡蠣、いわし、うなぎ、椎茸、海藻類、緑茶”等を積極的に選びましょう！また、亜鉛の吸収を良くするビタミンCを多く含む食品(野菜、果物)を組合せるのも効果的であり主食や主菜と一緒に、野菜類たっぷりの副菜を食べることも意識していきたいですね。

② 加工食品を控える

インスタント食品、レトルト食品、ファストフード等の加工食品の摂取が多い方は、食品添加物による亜鉛不足に注意が必要です。

③ アルコールは適量を守る

肝臓がアルコールを分解するために、大量の亜鉛を必要とします。アルコールは適量を守りおつまみには亜鉛を含む食品を取入れるようにしましょう。

一人で食事をすることが多い方は、なかなか味覚の異常に気付かず、症状が悪化してしまうことがあります。食事を味わい、少しでも味覚に異常を感じたら、罹りつけの主治医に相談するか、耳鼻咽喉科を受診し検査をしよう。健康管理のためにも、味覚を鍛えるには、味の濃い加工食品は控え素材の味を活かした、薄味の食事を心掛けることも大切です！且つ、亜鉛を積極的に摂取しよう！