

普段に食事を味わって食べていますか？子どもの味覚に関する調査では、約3割が『味覚』を正しく感じとることができていないという結果が出ています。そこで『**味覚の異常**』がテーマです！

★ 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7千～1万個存在しています。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。**1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。そのため、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

味覚の異常として、次のようなケースがあります。

- ① 味が薄く感じられる (徐々に進行すると自分では気付きにくい)
- 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.等)
- ④ 口の中に何も無いのに味がする (苦味や甘味などの味を感じる)
- ⑤ 嫌な味に感じられる (金属味や渋味.等) 思い当たる症状はありませんか？



★ 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が減少することによって起こる。又、味蕾は、年齢と共に数が減少するため、高齢になると味覚が衰えます。そして、亜鉛不足の原因としては、主に次のものが考えられます。

《 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ます。

《 薬の副作用 》

亜鉛は、様々な薬の作用で体外に排泄

※ 身近なものでは、降圧薬や抗アレルギー薬、解熱・鎮痛薬等が味覚に異常をきたす原因

《 疾患によるもの 》

貧血、消化器疾患、糖尿病、肝臓病、腎臓病.等があると、亜鉛不足になり易い

★ 亜鉛不足の解消法

亜鉛不足による味覚の異常が考えられる場合は、次のポイントに気をつけましょう。

① 亜鉛を多く含む食品を摂る！

日本人の亜鉛の平均摂取量は、必要量の半分程度と不足し易いため、亜鉛を多く含む食品を積極的に選びましょう。亜鉛は、牛肉、レバー、乳製品、牡蠣、いわし、うなぎ、しいたけ、海藻類、緑茶.等に多く含まれています。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な為、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ましょう！

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の不足に注意が必要！

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り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に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、掛り付けの主治医に相談するか、耳鼻咽喉科を受診し検査をしてもらいましょう。また、味覚を鍛えるために、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。健康管理のためにも、味覚を保ちながら毎日の食事を美味しく頂きましょう！