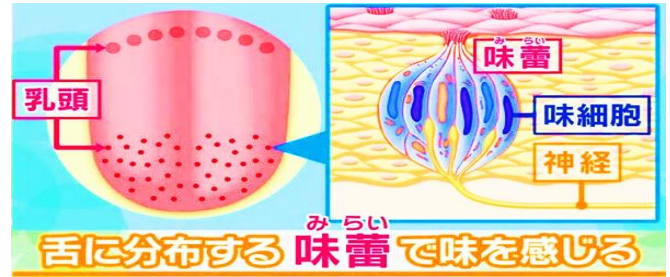


皆さんは、普段の食事を味わって食べていますか？
子どもの味覚に関する調査では、約3割が「味覚」を正しく感じと取れないという結果が出ています。
そこで今回は、『味覚の異常』に関するお話です。

☆ 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)」という小さな器官が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替わります。1つの味蕾で甘味、塩味、苦味、酸味、旨味等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。



味蕾少ない 味蕾多い
味に鈍感 味に敏感

★ 味覚の異常とは？

- ① 味が薄く感じられる：徐々に進行すると気付きにくい！
 - ② 味が全く判らない：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 嫌な味に感じられる：金属味や渋味を感じる！
 - ⑤ 口の中に何も無いのに味がする：苦味や甘味の味を感じる！
- 上記の味覚異常に、思い当たりはありませんか？



【舌の味覚分布図】

★ 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と言われています。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。

① 偏った食生活

亜鉛は体内で合成しない為、食品からの摂取が必要です。偏食やダイエット等による亜鉛の摂取量不足、及び加工食品に含まれる食品添加物による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、食生活の偏りが影響と言われています。

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となりえます。

③ 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と言われます。

④ その他

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。

★ 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為、亜鉛を多く含む食品を積極的に選択を！また亜鉛は、牛肉、レバー、乳製品、牡蠣、いわし、うなぎ、しいたけ、海藻類、緑茶に多く含んでいます。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)と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、ファストフード等加工食品の摂取が多い食生活の方は、食品添加物による亜鉛の不足に注意が必要です。

③ アルコールは適量を守る！【酒は百薬の長 されど万病の元】

- ・ 肝臓：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：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、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、係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たいですね！