



味 覚

おいしさ感じる味のセンサー

★ 味覚を感じる仕組み

おいしく食べることは、人間が生きていく上での楽しみでもあり、健康への糸口となります。しかし、おいしいという感覚は、食べ物を食べれば当然に起こり、判断するのではなく、からだが食べ物に反応することで味を判断しています。

味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味（うまみ）の5種類の基本味があります。味覚に対する反応は、舌の表面に味覚細胞という味のセンサー（味蕾・みらい）があり、それぞれ味の種類によって舌の感受性が高い部分が違っています。つまり、同じ舌の上でも場所によって5種類の味が感じやすい場所に違いがあります。この味蕾は、新陳代謝を繰り返し約10日間で新しい細胞に生まれ変わります。

年々増えているという味覚障害。味を感じるしくみと味覚の重要性についてお伝えします。

★ 性別による味覚

味覚の異常については、比較的男性よりも女性の割合が多いといわれています。加齢とともに味覚が衰えますが60代～70代をピークに、それ以上の年齢であってもどんどん衰えていくというものではなさそうです。

★ 亜鉛不足

味覚異常増加の原因のひとつに亜鉛不足があげられます。農作物をつくる土壌がやせてきて土壤中のミネラル分が不足していること、加工食品に含まれるフィチン酸やポリリン酸といって舌触りをよくする食品添加物が亜鉛などのミネラルの吸収をブロックしてしまうことが亜鉛不足を招いているといわれています。

★ 大人の味、子供の味

新生児では甘味、塩味がまず発達し、成長とともに他の味覚も発達します。

人参やしいたけ、ピーマンなど苦い野菜や癖のある食べ物が苦手なお子様も多いはず。これは、まだ十分に味覚が発達していないので異物だと反応して口から出してしまうためです。ここであきらめず、大人が繰り返し口に運んだり、料理に加えることで、食べることができるようになる場合があります。（食物アレルギーを除きます）

老化は味覚を低下させ、最後まで残る味覚は甘味、塩味といわれています。さらに、味覚は、食の経験によって個人差が大きく関係しているため、食事の内容に注意している方の味覚は衰えにくいともいわれています。

また、高齢者は唾液が徐々に減ってきます。味の分子を溶かす作用がもともと唾液中に含まれているので唾液が減って口が渴いてくると味がわかりにくくなる場合があります。

高齢者に多い高血圧や生活習慣病の治療薬が亜鉛の吸収を妨げたり、排泄されたりすることもありますので亜鉛が不足している原因を探ることが大切です。

元気でいるためには、おいしいものをおいしいと感じることのできる味覚はとても大切です。高齢の方は、とくに食欲が衰えやすく、味覚が感じにくくなってしまうことで、ぐんっと体力も衰えてしまいます。

毎日の食事を大切に…。

チャプチェ（韓国家庭料理）



材料 2人分

牛肉薄切り	100 g	青ネギ	少々
はるさめ（乾燥）	50 g	白ごま	少々
人参	1/4 本	ごま油	大さじ 1
ピーマン	1 個	(調味料 A)	
きくらげ	2 g	しょうゆ	大さじ 1・1/2
タ力の爪	小 1 本	砂糖	小さじ 1
油	適量	みりん	大さじ 1

作り方

- ① 牛肉は、2センチほどの幅に切っておく。
- ② はるさめは、熱湯で3～4分ほど茹でてザルにあげる。
- ③ 人参・ピーマンはせん切りにしておく。
- ④ きくらげは、水でもどしてせん切りにしておく。
- ⑤ 青ネギは、小口切りにしておく。
- ⑥ タ力の爪は、中の種を取り除き、みじん切りにしておく。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、牛肉を炒めて表面の色が変わったらいったん、ボウルにあける。
- ⑧ 再び油を加えて弱火でタ力の爪を炒め、③、④の野菜を加え炒める。
- ⑨ ⑧に春雨を加え、牛肉を戻し、ごま油、調味料 A を加えて炒め、最後に青ネギと白ごまを散らし器に盛り付ける。