

今月の食育講話

味覚について知ろう

9月に引き続き、今月は特別ゲストの保健所の栄養士さんから、「味覚について知ろう」のお話です。そもそも、食べた時に味を感じるための「味覚」がなければ、人は「おいしい」や「にがい」もわからず、食事が全く楽しくない状況になってしまいます。味覚の役割は、実はそれだけではなく、「体にとって食べてもよいものか」、「体にとって必要なものか」を見分ける役割ももっているのです。普段なかなか考えない「味覚」の不思議を知りましょう。

塩味

生きるために必要な「ミネラル」の味。熱中症予防には欠かせない一方で、摂りすぎによる、高血圧などの生活習慣病の原因にもなっています。塩味は、苦味や酸味とは違い「体に必要」と認識されているからかもしれません。



酸味

「すっぱい」臭いは、腐った食べ物を摂取するのを防ぐ役割があるとされています。苦味と同様に「食べることが危険」なものは、人に不快と思わせる「食べにくい」味になっています。



苦味

苦味は、5つの味覚の中で、人が最も敏感に感じ取れる味です。苦味を感じると、反射的に口から出しますよね。これは、「毒のある食べ物を、口には入れてはいけない。」という危険信号でもあるのです。



うま味

うま味は、タンパク質をつくるアミノ酸を食べた時に感じる味です。味噌汁などのだし汁に多く含まれるイノシン酸やグルタミン酸などです。昔からあった他の基本味とは異なり、20世紀に入ってから、日本人が発見した味です。



味覚の基本味は、全部で5つ!

甘味

脳のエネルギー源となる糖分の甘味。疲れている時に甘いものが欲しくなりますね。現代は、簡単に糖分が入りますが、古来はなかなか天然の食べ物からは味わえなかった「ごちそう」の味です。



「味覚の相互作用」といって、5つの基本味を組み合わせることによって、味の感じ方が変化します。

例：甘味(スイカ)+塩味(塩)

→スイカがより甘いと感じる。

例：苦味(コーヒー)+甘味(砂糖)

→コーヒーが飲みやすくなる。など

味覚を含めた「五感」で味覚 味わうことも大切!

視覚

色・かたち・大きさ

嗅覚

におい・香り

触覚

温度・舌触り

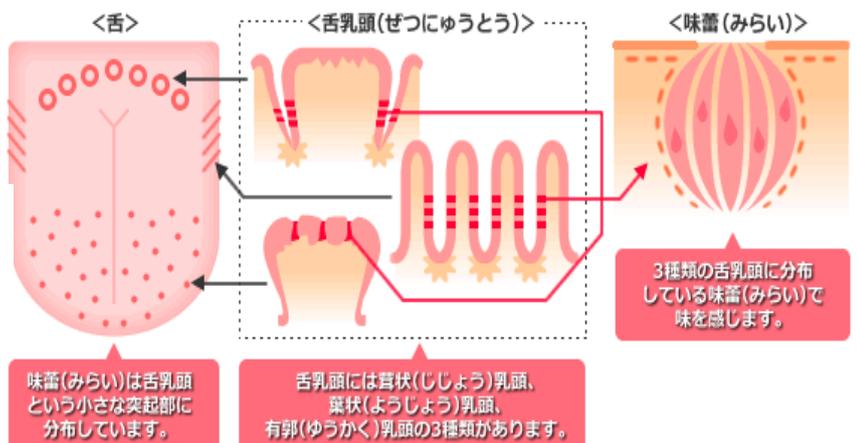


聴覚

食べ物からの音
噛んだ時の音

舌の構造

味は、舌の表面にある3種類の「舌乳頭」に存在する「味蕾」で、受容します。口腔内には少なくとも一百万以上の味覚細胞が存在し、5つの基本味を感じとっています。



参考・引用：「アスレシビ」HPコラム

<https://athleterecipe.com/column/20/articles/201711130000424>
東京都学校歯科医会「味覚とおいしさの科学」平成26年3月発行

次回の「お弁当の日」は、

2月14日(金)!

入港日は、13日(木)です。

おそろい弁当

お題：おにぎり