

### 味覚の話



暑い季節は、冷たいアイスやコーラなどの炭酸飲料がいつもよりおいしく感じますよね。では、そのアイスや飲料を常温で口にしたことはありますか。アイスはどろどろの状態、炭酸飲料は常温で炭酸が抜けていたら…、甘すぎると感じるのではないのでしょうか。

味の感じ方には温度が関係しています。一般的な甘みは体温付近で強く感じますが、熱い物、冷凍状態のものは甘みを感じにくくなります。甘みの中でも「果糖」は低温の方が甘みを強く感じます。果物ジュースや果糖ブドウ糖液糖が入っている物は、低温の方がおいしく感じられます。

近年は温度も考慮して味が調整されているので、アイス、スムージーといった低温でおいしい物は、甘みが多く含まれている傾向があります。

冷たい飲食物は口で感じるよりも、糖質が多いということです。

味を感じるのは、舌の上にある「味蕾(みらい)細胞」です。この細胞は、10日間で生まれ変わるそうです。

甘い味もしょっぱい味も、思い切って10日間変えてみると、少し慣れてきます。



カフェインには甘みを感じにくくする効果があるようです。甘いものを食べる時、コーヒー、紅茶、緑茶がほしくなるのは、口の中の甘みを減らしてくれるから。これもまた逆に言うと、お茶の時間に甘いものを食べすぎてしまうかもしれません。そして、ポテトチップスなど塩辛いものをたくさん食べたあとに、甘いものを食べたくなることもあります。味付けにも少しご注意を！

### 味覚は幼児期から

幼少期の体験で味覚は作られます。

小さい頃から外食、濃いお総菜の味、レトルトの味に慣れてしまい、家庭の味をおいしくないと感じる子どもがいるようです。

お子さん、お孫さんにせがまれるがままに、子どもの好む食事にしたたり、豪華すぎるおやつをしょっちゅう食べていると、好みに偏りが出てきます。

大人になってから長年の習慣を変えることは大変です。悪い習慣は身につけないように、小さいうちから食生活にも気をつけてあげたいですね。

### 亜鉛と味覚の関係

カラダに必要な微量ミネラル・亜鉛が不足すると味蕾細胞の新陳代謝が起こりにくくなり、味の感じ方に影響があります。

亜鉛は体内に貯まるので通常の食事では不足しにくいのですが、食品加工の過程で減るため、インスタント食品が多い生活や、過剰なダイエットで肉・魚介類が少ない状態が続くと不足します。

食品添加物も亜鉛の吸収を妨げることがあります。最近若者に味覚障害が増えているのは、食品添加物の多い食生活が原因として考えられています。

### 夏休み

夏休み明けに、体調不良になる子どもが最近多いそうです。朝起きれない、体の具合がすっきりしない、学校にも行きたくない…。そんなときは栄養不足の可能性もあるかもしれません。

夏休み中に、インスタント食品、ジャンクフード、甘い物の取り過ぎで、ビタミン欠乏などの微量栄養素不足になると、体が重くて動きにくくなる場合があります。子どもはそんな体の変化をうまく訴えることが出来ません。小さい子どもだけではなく、自分で自由に買い物に行ける中高生にも多いようです。

