

健康管理ニュース

2021年5月号号

本当の美味しさ、感じていますか？

皆さんは普段、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、およそ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、舌や脳、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。

◆味覚の異常とは？

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づきにくい）、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など）、④口の中に何もないのに味がする（苦味や甘味などの味を感じる）、⑤嫌な味に感じられる（金属味や渋味など）

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。

＜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。偏食やダイエットなど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、亜鉛不足に陥りやすくなります。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・鎮痛薬などが味覚に異常をきたす原因となり得ます。

＜疾患によるもの＞貧血、消化器疾患、糖尿病、肝臓病、腎臓病などがあると、亜鉛不足になりやすいと言われています。

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やすいため、亜鉛を多く含む食品を積極的に選ぶようにしましょう。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、緑茶など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）を組み合わせるのも効果的なため、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たいですね。

②加工食品を控える：インスタント食品やレトルト食品、ファストフードなど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です。

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。

◆最後に

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、かかりつ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が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いただきたいですね。

以上