

# 歯科衛生室だより

## 味覚を守っておいしく食べよう！

### ～味覚と栄養のお話～

最近、「ご飯の味が分かりにくい…？」そのようなことはありませんか？  
それは“味覚のSOS”かも知れません！



#### ①味覚ってどんな働き？

味覚は「五感※のひとつ」であり、食欲や満足に直結する重要な感覚です。  
（※五感：人間の持つ5つの感覚のこと。「視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚」のことで、  
外界からの情報を脳に伝え、認識や行動を司る重要な役割）

**苦味は毒物を避ける、甘味はエネルギー源を感じる、塩味はミネラル感知、酸味は腐敗の回避、  
うま味はたんぱく質を感じる、**と役割があり生きるために必要な役割です。私たちは毎日の食事を「甘い」「しょっぱい」などと感じることで、おいしさを楽しんでいます。この味を感じる大切な場所が**味蕾（みらい）**です。味蕾は舌の表面にある**味を感じるセンサー**です。またおいしさを感じるためには、味覚だけでなく香りや温度、歯ごたえなどの感覚も一緒に働くことで、私たちは「おいしい」と感じています。


#### ②味覚の低下で起こること


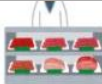

- ・食欲がなくなる
- ・おいしく感じない
- ・好きな物しか食べなくなる
- ・塩分や糖分の摂りすぎにつながる（味がしない→濃く味付ける→高血圧症のリスクなど）
- ・食事が減り、低栄養やフレイル、認知症のリスク



#### ③味覚低下の原因

- ・加齢による味蕾の減少
- ・ドライマウス(唾液の減少)→加齢や飲んでいる薬の副作用などが関係していることもある。
- ・喫煙、過度な飲酒、熱いものの摂りすぎなど
- ・亜鉛や鉄などのミネラルやビタミン不足

 味覚を維持するためにどんな食品に多く含まれているかも知っておきましょう。

栄養素	働き	多く含む食品
亜鉛	味蕾の発生、細胞の新生に必須、風邪予防や肌の健康に関係	牡蠣、牛赤身肉、納豆、ナッツ、チーズ 
鉄分	粘膜の健康、舌炎、貧血予防、集中力とも関連	レバー、あさり、赤身肉、豆類、魚介類 
ビタミンB群	神経伝達に関わる、欠乏すると口角炎、舌炎	豚肉、卵、玄米、きのこ、緑黄色野菜 

味覚はおいしく食べるための大事な感覚！  
毎日の食事や生活で守りましょう！

