

健康レシピ

おいしさは

健康のバロメーター

食欲がわくかどうか、食事を摂ることができかどうかは健康チェックのバロメーターになります。食べ物をおいしく味わって食べることができるといことは、大切なことであり、人生の大きな楽しみの一つです。

味蕾

私たちは、主に舌に存在する「味蕾」という器官で味を感じています。味蕾は、味を感じる味細胞が数十個から数百個集まってできています。

味蕾は舌以外にも存在し、例えば口の奥の軟口蓋(上顎の奥のやわらかい部分)、喉(軟口蓋のさらに奥)にもあります。喉にある味蕾は、水を飲むだけで反応するといわれています。「喉ごし」という言葉があるように、私たちは喉でも味を感じ取っているのです。また、歯触りや食感といった感覚も食べ物を味わう上では欠かせない感覚の一つです。

味覚障害

味覚が低下したり、何を食べても味を全く感じなくなることもあります。また、口の中に何もないのに塩味や苦味を感じたり、何を食べてもままずく感じてしまうなどの症状があります。

味覚障害は、女性では40歳以上、男性では50歳以上から増えはじめ、割合としては女性の方が多いいわれています。



味覚が感じられないと、食べることや飲み込むことを不快に感じ、また腐った食べ物や毒を持つ食べ物の味が判別できず、最終的には生命の危険につながる可能性があります。



《原因》

●亜鉛不足

服用している薬によって亜鉛の吸収が妨げられる場合や胃腸疾患による亜鉛吸収力の低下、食生活の偏りによって亜鉛不足になる場合があります。特にインスタント食品や加工品には血中の亜鉛と結合する添加物などが含まれている為、このような食品ばかりを摂取している方は注意が必要です。

味蕾の中にある味細胞は、新陳代謝が非常に活発な細胞であり、10日前後で生まれ変わるといわれています。この味細胞の再生に亜鉛が必要になります。亜鉛不足になると味細胞の再生が追いつかず味覚障害が起こりやすくなります。

●ドライマウス

唾液量が減ると、食べ物の味物質が溶け出しにくくなったり、味蕾が働きにくくなります。

●貧血

だるさや倦怠感、めまいなどの貧血症状が現れる前に、舌の表面が赤くつるつるした状態になり、味覚障害が起こることがあります。

●過度な刺激

辛い物や熱い物を摂取しすぎると、味蕾が必要以上に刺激されて、年齢にかかわらず味蕾が破壊され、味を感じにくくなってしまいます。

味覚を高めるには

●亜鉛を摂る

亜鉛を含む食品の摂取やバランスの取れた食事をしましょう。

亜鉛を多く含む食材には、身近な食材が多い為、バランスの良い食事をしていれば亜鉛が欠乏することはあまりありません。

食材 100g 中の亜鉛量			
牡蠣	13.2 mg	焼きのり	3.6 mg
煮干し	7.2 mg	プロセスチーズ	3.2 mg
豚レバー	6.9 mg	小麦粉全粒	2.4 mg
牛肉(切身)	6.0 mg	納豆	1.9 mg
するめ	5.4 mg	そら豆	1.9 mg
豚肉(赤身)	3.8 mg	かぶの葉	1.9 mg

1日分の亜鉛の摂取推奨量
成人男性 10 mg 成人女性 8 mg

●クエン酸・ビタミンCと一緒に亜鉛を摂る

レモンに含まれるクエン酸とビタミンCは亜鉛を体内で吸収しやすい形に変える働きがあります。牡蠣フライにレモンをかける行為は実は利にかなった食べ方なのです。

●飲酒の際は多めに亜鉛を摂る

アルコールを分解する酵素の働きにも亜鉛が使われます。お酒を飲むときは普段より多めの亜鉛摂取を心がけましょう。