

✦ ご挨拶



雨上がりの夏の夕暮れ、水たまりに映った空の色がキラキラととてもキレイでした。長雨に心もジメジメしがちですが、厚い雲の上には美しい夏の夜空が広がっています。7月30日ごろ月が沈んだ夜半すぎ、みずがめ座δ(デルタ)南流星群が極大となって、1時間に5個くらい見られるそうです。きらびやかな天体ショー、見たいですね〜(^_^)

✦ 第6の味覚

私たちがご飯を食べる時、栄養だけでなく「おいしさ」も求めますよね。人が「おいしい!」と思うのに、決め手となるのは「味覚」です。この味覚、人間の進化の過程で獲得してきたもので、5つに分類されて「五味(ごみ)」と呼ばれています。(下表)

栄養を取るための味覚	甘味	エネルギー源となる糖質を取るため
	塩味	必要なミネラルを取るため
	うま味	体を作るたんぱく質やアミノ酸を取るため
危険な食物を避けるための味覚	酸味	腐ったものを感知するサインとして活用
	苦味	有毒な成分を感知するサインとして活用

この5味とは違う「第6の味覚」を確認したのが、パデュー大学(アメリカ)の研究者。栄養素の中で最も高いカロリーを持つ「脂肪」に、味を感じることを発見しました。また九州大学による研究では、他の味と区別して、**脂肪味**だけを伝える神経があることも分かっています。

味を感じられる唯一の場所は「舌」です。舌の表面にある「味蕾(みらい)」という細胞で味を判別していますが、その感じやすさは、人それぞれです。

(注: 味蕾(みらい)については、「かわら版」第32号に詳しく記載しています。)

例えば、いつも漬け物にしょうゆを掛けないと気が済まない方は、塩分に対し

感度が低くなっていきます。これと同じように「脂肪味」に対しても、脂質の多い肉・揚げ物にマヨネーズ、ポテトチップスなど油脂の多い食品を採り続けていると、味覚が鈍感になってくるのです。

結果、「脂肪味」を感じるのが早い人は少しの量でも満足しやすく、鈍感な人は満腹感が遅れ食べすぎるため、体重増加につながりやすいと報告されています。

では、改善するにはどうしたらいいのでしょうか?

実は10日ほどで、味蕾(みらい)は生まれ変わると言われています。食事内容を工夫し(揚げ物 → 蒸し物・焼き物、調味料の量を少なくするなど)、10日間続けると味覚の感度は上がっていきます。

加えて、【よく噛むこと】。よく噛むと唾液の分泌量が増え、食べ物の奥深くにある味成分を、感知しやすくなります。今までよりもっと、食材の甘み・うまみを感じられることでしょう。

また、舌の表面にベタベタ粘っこい食べカスみたいなものが付いていたら…それは「舌苔(ぜったい)」と呼ばれるコケです。食べ過ぎや飲みすぎのサインともされますが、味覚器の感度を落とす元とも言われていますので除去が必要です。ただ普通の歯ブラシでゴシゴシ取ると、味蕾(みらい)を傷つけ、元も子もないので注意してください。「舌専用」ブラシで、やさしく取り除きましょう。

(*当院おススメの「舌専用ブラシ」があります。お問合せください。)

このように意識して食生活を変えてみると、思いのほか良い結果を身体全体にもたらすはずです。あなたは今「よく噛むことができる」口内環境でしょうか?

✦ お知らせ

夏季休暇: 8月8日(土)~8月16日(日)まで休診致します。

