



おいしいものの後は水を飲みましょう

2014.10.27

味覚と病気予防

味を感じる味覚は病気と密接に関係しています。糖尿病では甘味を感じにくくなり、高血圧では塩味を感じにくくなります。また、肥っている人と痩せている人でも味の感じ方が違います。肥っている人は甘味の感受性が低いので、甘味や塩味を敏感に感じ取れば糖尿病や高血圧を防ぐことができます。

子供の頃から薄味の料理に慣れていれば、糖分や塩分を適切な量にコントロールでき、薄味で健康的な料理をおいしく感じられ満足できます。

近頃は、どんな料理にもマヨネーズをたっぷりかけて食べる人や、唐辛子やタバスコを大量にかけて食べる人が増えています。親が偏食がちで濃い味の食事が習慣的になると、子供もだんだんその味に慣れてしまい、薄味を感じられなくなります。



亜鉛と味覚障害

味を感じられなくなることを味覚障害といいます。味覚障害では食物の味がわからなくなり、すべての味が薄く感じられます。時には甘味を感じられず、甘い物を苦く感じます。その原因は亜鉛の欠乏です。亜鉛の1日当たりの必要摂取量は9~12mgと極めて少量ですが、細胞分裂に必須となるタンパク質に含まれており、不足すると細胞は分裂できなくなります。味を感じるのは舌の表面に存在する味蕾細胞で、短いサイクルで新生します。亜鉛が不足すると細胞分裂で新生できず、味覚障害となります。

亜鉛の働きを阻害するのは食品添加物に含まれるフィチン酸やポリリン酸です。加工食品ばかり摂取していると亜鉛が不足します。また、過剰なアルコール摂取はアルコールの分解に多量の亜鉛が使われてしまうため不足につながります。

味覚障害の恐ろしさは、何を食べても味を感じられなくなり、唾液の分泌量が減少し、食欲がなくなることです。つまり、お腹が空いたとか、何かおいしいものを食べたいなどという感覚がなくなる感覚麻痺となるのです。このような重度の味覚障害に陥ると、単純に亜鉛を摂取しても治りません。

味覚には甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の5種類があります。これらは脳の神経細胞に伝達されて感じることができます。甘味は脳のエネルギー源であり、塩味は海中で生息していた時からの細胞構成成分であり、苦味と酸味は毒物や腐敗物のシグナルを判断し本能的・防御的に摂取を抑制するなごりです。

ミネラルたっぷりの水を飲みましょう

味覚には好みの個人差・男女差・食経験の個人差などがあり、加齢とともに変化します。高齢になると味蕾の新生が減少するため味覚が鈍くなり、濃い味でないと味を感じなくなります。胃腸の消化能力も衰え、過度の脂肪分による胸焼けや胃もたれを起こします。消費するエネルギー源は少なくすむので、高カロリー食は必要なくなり、嗜好も変わります。薬を飲む量が増えれば、その副作用による味覚障害も起こります。まずは自分の味覚の変化に早く気づくことが大切です。高齢になると余計においしいものが食べたくなくなります。肥満や糖尿病・高血圧になるとわかっていても止められない、一度濃い味に慣れてしまうと薄味には戻れない…など人間の欲望には限界がありません。

老化とは、体内の水分量の減少であり、味覚障害は唾液分泌量の低下です。その対策としては毎日たくさん水を飲むこと、特に、亜鉛などのミネラル成分をたっぷり含んだ水を飲むことです。食べ過ぎたと思ったら、まずミネラルたっぷりの水を飲みましょう。