

# あなたは“脂肪味（しぼ うみ）”を感じます か？ ～最新研究！味 覚が健康を左右する



シェアする



去年、九州大学のグループが、脂肪に反応する舌の味蕾（みらい）細胞から脳に味を伝える「神経」を発見。甘味・酸味・塩味・苦味・旨味に続く“第6の味覚”として注目される。これが鈍くなると、肥満傾向になるとする研究もある。実は味覚は栄養を感じとるセンサー。健康を左右するという。病院が実施する、高血圧患者などの「塩味」の感度を上げる「味覚療法」や、学校・医師会などが連携し、子どもの味覚を育てる「味覚教育」などの取材を交え、急速に研究が進む「味覚と健康のメカニズム」を掘り下げる。

幼いころから味覚を育てようという取り組みがあります。幼稚園や小学校を対象に歯科医師などが行う、味覚教室。味付けをしていない野菜を食べてもらい、素材が持つ繊細な味覚を感じ取れるようにするのが狙いです。この日は、キャベツと白菜の味の違いを体験。味覚だけに集中できるように目隠しをしてもらいます。



「両方食べ比べてごらん、どこが違うかな。」



園児

「(白菜は) ちょっと苦い。」

「これ (キャベツ) 少し長くかんでごらん。お口に入れて、たくさんかんで。」

園児

「甘くなってる。」

「ちょっとずるかんでいくと、だんだん甘くなってくるんだよ。」

甲府市歯科医師会 会長 武井啓一さん

「味覚をしっかり知ることによって、おいしさを広げていく。好き嫌い無くというのが、小さいころからやらないと、大人になってから変えるのは大変。」



味覚教室に参加していた、池田爽八くんの家を訪ねました。

姉の絆七ちゃんも2年前に味覚教室に参加。苦手なにんじんも食べられるようになったといいます。



母 美貴子さん

「どう?どんな味。」

絆七ちゃん

「甘いのと苦いのがまざって、おいしい。」

母 美貴子さん

「『まずい』と思っていた中に、1個でも『おいしい』ところを気づければいい。」

皆さん、日々の食事の中で味覚を意識していますか?