



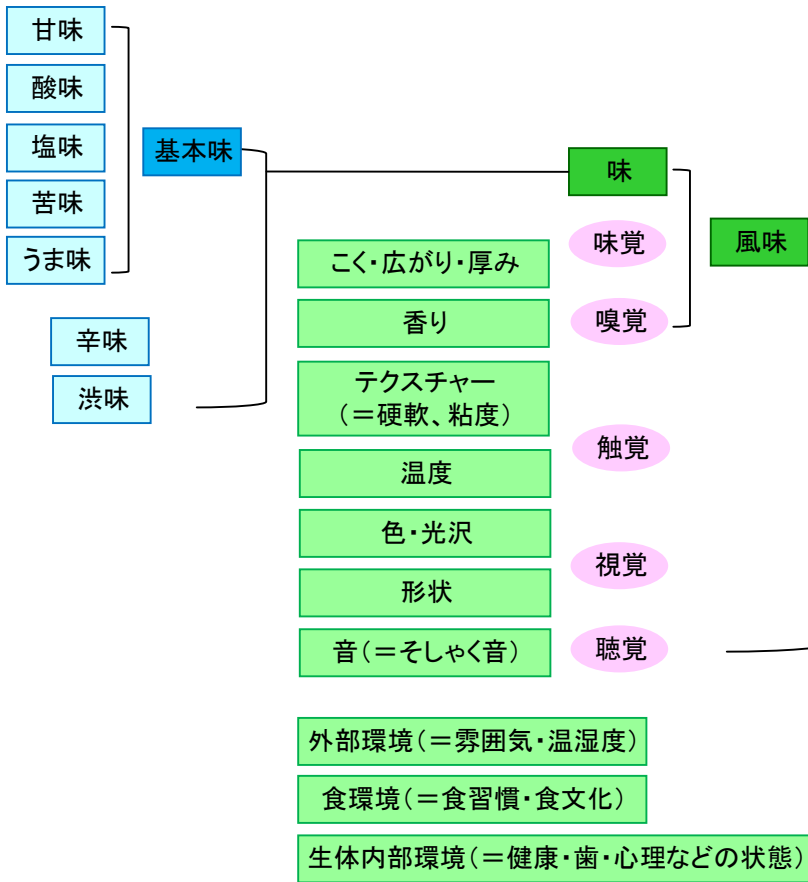
今回のテーマ

## おいしさと健康

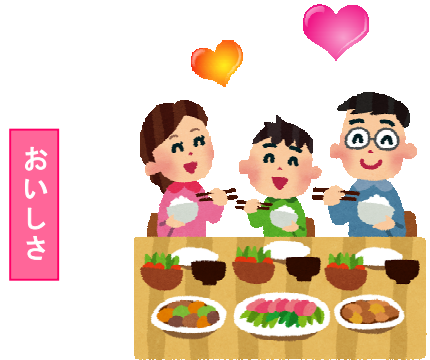


ご長寿の方に長生きの秘訣をうかがうと「何でもおいしく食べること」という答えが多く聞かれます。これは単に「栄養が足りているから、身体の生理機能が維持できている」ということなのでしょうが？食べ物の“おいしさ”と“健康”のつながりを見ていきましょう！

### 「おいしさ」って何？



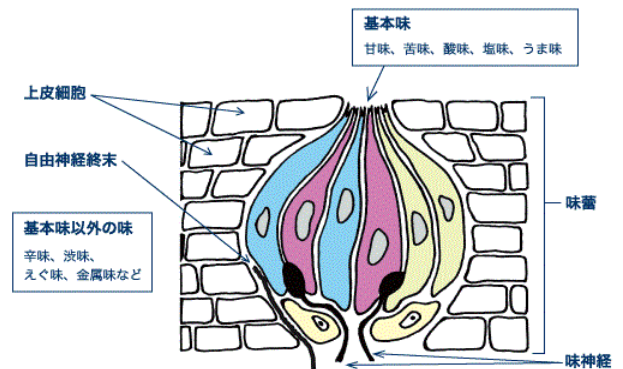
「おいしさ」は、舌で感じる味だけでなく、香りや食感、経験やその時の感情・体調など複合的な要因によって感じるものです。



私達の体は、五感（味・嗅・触・視・聴覚）を通じて、外からの刺激や情報を受け取り、脳で判断し、反応を起こします。この内「味覚」は、主に口で感じる感覚のこと。味を感じるセンサーは「味蕾(みらい)」という数十の味細胞の集合体で、舌を中心に口腔内に存在しています。味蕾は脳神経につながり、受けとめた味覚情報を脳に伝達します。

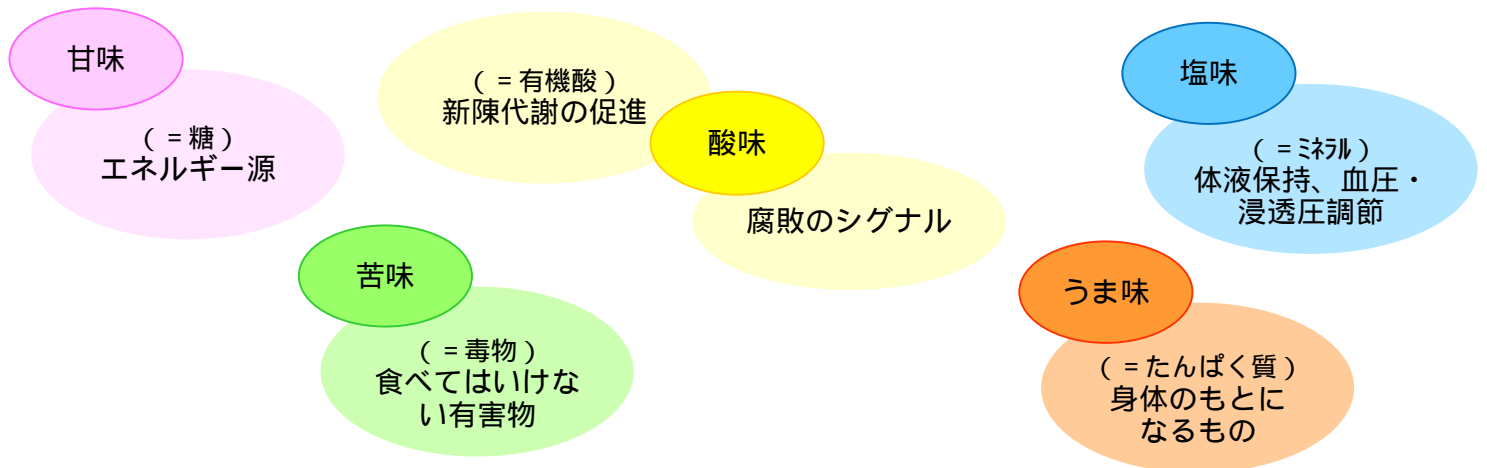
成人で約7500個（赤ちゃんはその1.3倍！）の味蕾があり、味細胞はおよそ10日のサイクルで次々と新しい細胞に生まれ変わります。高齢者は、新陳代謝が衰えることで味蕾の数が減少し、味覚の認知に時間が掛かるのです。

味細胞を経由して感じる甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つを「基本味」と呼びます。辛味や渋味などは、味細胞を経由せず、神経に直接作用し、痛覚に近い感覚として受け取っています。



## 本能的なおいしさ

「疲れると甘い物が欲しくなる」、「運動後はレモンがおいしい!」などと感じたことはありませんか? これは私達が本能で感じている「おいしさ」で、味覚によって体に必要な栄養素を判断しているのです。

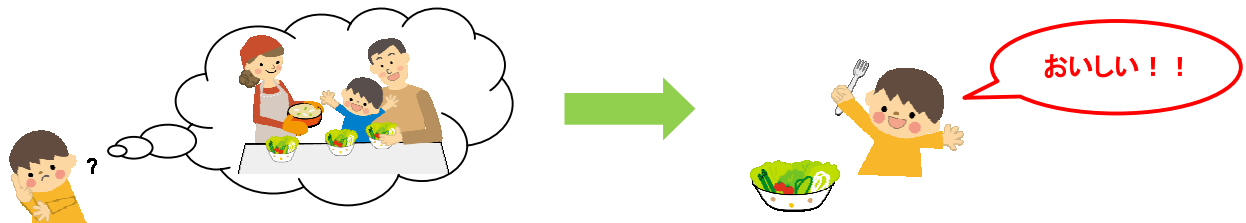


甘味・塩味・うま味は、生きていくために必要な栄養素として、人は自然とその味を好みますが、酸味や苦味は、生命にとって危険な味と判断されます。赤ちゃんや小さな子供は、食経験が少ないために本能的な味覚が優先されると同時に、大人よりも味蕾の数が多いため、その味を敏感に感じ取り、苦いピーマンやすっぱい酢の物などを嫌います。

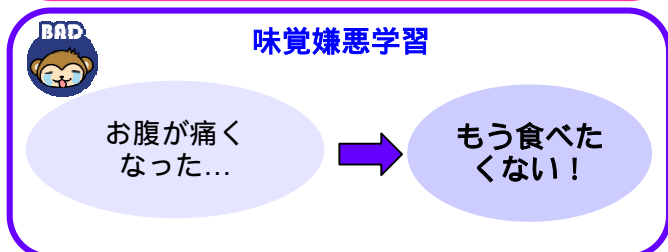
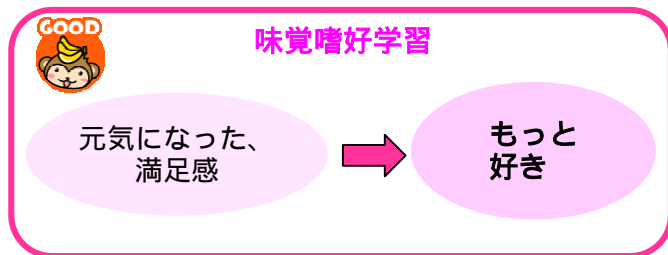
## 経験によるおいしさ

おいしさの判断には、味覚情報を含めた五感や温度、雰囲気、一緒に食事をする人、体調などあらゆる要素が必要になります。そしてもう一つ...人は記憶から食べ物を判定します。それまでの食経験や学習が、食べた物を『おいしい』、もしくは『まずい』と判断しているのです。加齢とともに味蕾の数は減っていきませんが、食経験を重ねて学習することでおいしさを味わう力を養っているといえるでしょう。

本能的に「苦味」「酸味」は敬遠されがちですが、経験を積むことにより『おいしい!』と感じるようになります。大人になるとビールやコーヒーがおいしく感じられるのがその例ですね。



### 子供の好き嫌い



食べ物の好き嫌いが生まれる理由にも、食経験が関係しているんです。

赤ちゃんや小さな子供にとって、新しい食べ物に挑戦することは、不安や恐怖を伴います。その時にお腹が痛くなるなど嫌な経験をすると、その食べ物を食べたくなくなったり、逆に満足感が得られるなどの好ましい経験をすると、その食べ物への嗜好が増します。

また、味蕾は妊娠3ヶ月頃の胎児から機能し始めており、胎盤を通じてお母さんが食べた物の味覚を感じているそうです。胎児の頃から色々な食べ物に触れた子供ほど、新しい味への許容度が高いことが明らかになっています。

つまり、食経験が豊富な子供は好き嫌いが少ないということ!大きくなってからでも、色々な食べ物を味わうことで食の好みは変わりますので、幅広い味を経験できる環境を作ってあげたいですね。

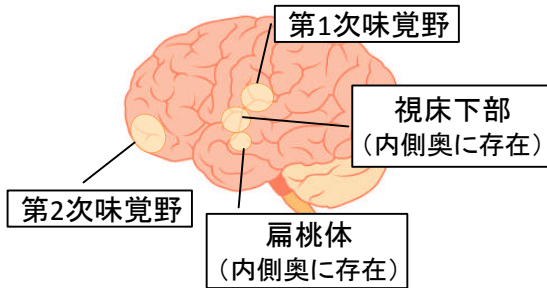
## おいしさを感じる脳

舌の味細胞から受け取った味覚情報を、まず大脳皮質の第1次味覚野が受け取り、甘味やうま味といった味の種類や強さを分析します。同時に目の裏側にある第2次味覚野へ情報が伝わり、視覚、聴覚、温度などの情報が統合され、食べている物が認知されます。

扁桃体は、食べ物の味やそれを食べた時の環境・雰囲気などを記憶しており、大脳他の部分と連携して、過去の記憶や情報との照合を行い、味の好き嫌いの判断を行います。視床下部は、扁桃体や大脳からの情報を受けて、食欲、飲水、体温などの働きを調節しています。第2次味覚野は、扁桃体や視床下部からも情報を受けており、空腹・満腹状態による嗜好性の変化なども、この部位で生じるそうです。

このように脳内では、情報伝達の関係プレーが行われ、『おいしさ』が自覚されます。

また、食行動により扁桃体が刺激されると、脳内物質が放出され、満足感や幸福感を感じたり、「もっと食べたい!」という気持ちに導かれやすくなります。

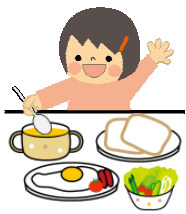


ついつい食べ過ぎてしまうのは、この作用によるものらしいぞ!

## おいしさをもたらす体の変化

おいしいものを食べた時の喜びは、思わずにっこりと顔がほころび、穏やかにうなづくような静的なものです。これは、「おいしい」と感じる時には副交感神経が優位に活動すること、放出される脳内物質の中に脳の興奮を鎮める作用があることに起因します。

### 食べる = 「エネルギーを蓄積する」こと



自律神経の活動

副交感神経

交感神経

#### 副交感神経優位の状態

体はゆったりと休息し、消化活動が活発になる  
(まずい時には、交感神経の働きが優位になる)

おいしいものを食べると様々な脳内物質が放出されます。

#### ベンゾジアゼピン

抗不安薬としても用いられる物質で、脳細胞の活動を鎮静化する働きを持つ。また、おいしいものをよりおいしく感じさせる作用もある。

#### エンドルフィン

「脳内麻薬用物質」とも言われ、陶酔状態を生み、連用後の依存性などを生じさせる。食べた後の何とも言えない満足感や快感を与える。

#### ドーパミン

そのおいしさをさらに期待して、より多く摂取しようという前向きな姿勢になる。この時働く脳内経路を「報酬系」と呼ぶ。ここでの「報酬」とは、広い意味で生物にとって生きる上で役に立つようなものを指し、報酬が得られるという期待・予感がある時にもドーパミンは放出される。

#### 副交感神経

- \* エネルギーを蓄え、体を修復するように働く
- \* 心拍数や呼吸数を減らす
- \* 血管を拡張し、血圧を下げる
- \* 胃腸の動きを活発にして、消化吸収と排泄を促す

交感神経：エネルギー発散の行動をとらせる

#### “別腹”



『満腹なのに大好きなデザートが出ると、べろりと食べてしまう』...このような別腹現象は、摂食促進物質の1つである「オレキシン」の作用です。好物を見ると脳内にオレキシンが分泌され、胃の緊張を和らげるとともに、胃のぜん動運動を活発にします。これにより、満腹のはずの胃にゆとりが生じ、いわゆる別腹を作るのです。

おいしく食べる効果として...

### 免疫機能の向上

食べて「おいしい!」と感じると、がん細胞に対して免疫効果を持つNK細胞の活性が上昇する、外来の病原体や異物から体を守る働きをする血清たんぱく質がだ液中に増えるなど体の免疫機能が向上します。

逆に、まずいと感じるとストレスホルモンが分泌されます。

### 生活の質の向上

脳内物質の働きにより、食事をよりおいしく感じたり、もっと食べたいという気持ちになることから食欲不振が改善され、食事が楽しくなります。また、おいしさには食経験が大きく関わっているため、昔の楽しかった思い出がよみがえる、といったこともあるでしょう。

### 体の機能向上

“色々な食品をおいしく食べられる”ということは、バランス良く栄養素が補給できるということにもつながります。また、副交感神経や脳内物質の働きで、脳や体をリラックスさせることができるため、心身ともに元気になるのです。



## おいしさを味わう力を育てる!

### 豊かな食経験

幼い頃から多様な食材を口にすることで、味覚の守備範囲が広がります。

嫌いな食べ物を小さく刻んだり、ペーストにするなど本人には分からないようにして食べさせていても、続けることで食の経験値が積みれ、好き嫌いが克服されることもあるようです。

### 調理法もバラエティ豊かに

物質は「油に溶けやすいもの」と「水に溶けやすいもの」に分けられます。油を使った炒め物や揚げ物、水を使った煮物や汁物など、様々な調理法をバランス良く取り入れることで幅広い味を経験することができます。

### 薄味の食習慣

微妙な味の差を多く経験することで、味わう力はより磨かれます。それには、素材そのものを味わえるような薄味の食生活があってこそ!食べ物の味がだ液ですぐに流されるので次の味を楽しむことができ、味わいのバリエーションが広がります。

濃い味のものはだ液で流されず、舌に味が残ってしまうので、次の味が分かりにくくなります。これが続くと、生活習慣病にも繋がる恐れが...

### 楽しく囲む食卓

特に子供にとっては、楽しく食事をする中で『食卓は楽しい場』と認識させてあげることが大切です。できるだけ家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら「味」や「おいしさ」を共有しましょう。味の感じ方は人それぞれです。お互いに表現し合うことで味への洞察が深まります。

テレビや雑誌を見ながら、携帯電話を操作しながらのいわゆる「ながら食べ」は、五感が散漫になりやすいので避けましょう!!

## 舌ケアで味覚感度UP

「何を食べてもおいしくない」「味付けが濃くなったと言われる」など味覚障害を訴える方が増えています。原因は、加齢、亜鉛欠乏、薬の副作用、疾患によるものなどがありますが、『舌苔(ぜったい)』などの汚れが舌に溜まることも味覚を鈍くします。口の中からはがれ落ちた粘膜細胞や細菌、食べ物のかすなどが舌に付着し、厚く堆積すると味蕾を覆い、健全な味覚を障害するほか、口臭や誤嚥性肺炎の原因にもなるようです。特に、舌ブラシを使った舌清掃が味覚の改善に有効なことが分かっています。

あなたは舌の表面、白くなっていませんか??

### 環境作り

おいしく味わうには、環境作りも重要です。器にこだわったり、盛り付け方を工夫すると、同じ料理でもぐっとおいしく感じられるものです。

照明も欠かせない要素で、蛍光灯の光では、赤い食品が紫がかっておいしそうに見えません。

香りや音にも気を配り、ゆったりと食事を楽しめる雰囲気演出してみましょう。

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がございましたら、お気軽に窓口にお申し出ください。

当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信は、当社ホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：為政・植田・大町・河野・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・廣田・藤原・堀内・三宅・矢原

