



今回のテーマ



味覚障害



人間は食べ物の味を、舌にある味蕾(みらい)という器官で感じ取っています。この味蕾が委縮したり減少すると味覚障害が起こることがあります。

味覚障害は、自覚症状がない間に症状が進行し気がついた時にはかなり症状が進んでいるというものも少なくありません。近年若い世代でも味覚障害を訴える人が増えていますので、注意が必要です。

味覚障害の原因

・**加齢**・・・味を感じる感覚器官の機能低下

・**食生活**・・・栄養バランスの偏り

(偏食、ファーストフードや加工食品の普及による亜鉛摂取不足、濃い味付けの料理の摂りすぎ)



・**疾患**・・・歯周病、舌カンジダ症

慢性肝疾患による亜鉛吸収障害

アレルギー性鼻炎による風味障害

ストレスによる心因性

薬の副作用、がんの治療

(放射線、抗がん剤)により、唾液腺機能が障害され分泌低下

舌乳頭が萎縮することによる)



味覚障害の主な症状

●味覚減退・味覚消失

味が薄く感じたり、味を感じない

●自発性異常味覚

口の中に食べ物がないのに味があるように感じる。

●悪味症

食べ物が本来の味とは違う、変な味がする

●解離性味覚障害

特定の味がわからない
(例:甘味だけ感じない)

●異味症

本来とは異なる味を感じる
(例:甘い物を食べているのに辛味や苦みを感じる)



食生活のチェック

味が濃い物や辛い物を過剰に摂ると、味蕾へ刺激となり味を感じる働きが弱くなることが多くあります。

そして味覚障害の一番の原因はミネラルの一種、亜鉛の不足といわれています。

亜鉛は加工食品中の添加物等により吸収が阻害されやすくなります。またアルコールを体内で分解する際亜鉛を消費してしまうので、飲酒量が多い方も亜鉛が不足しがちになります。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- ① ファーストフードやコンビニ弁当を毎日2回以上食べている
- ② 激辛料理、エスニック料理など刺激のある料理が好み
- ③ 唐辛子、ラー油、胡椒、わさび等の辛い香辛料をよく使う。
- ④ スナック菓子やインスタント食品、加工食品を食べ過ぎてしまいがちである。
- ⑤ 野菜等の味の薄いものにはドレッシングやマヨネーズを多くかけて食べる。
- ⑥ 水やお茶より、清涼飲料水や炭酸飲料をよく飲む
- ⑦ 毎日お酒をたくさん飲む



食事のポイント

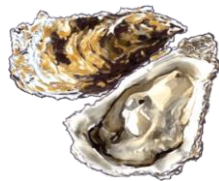
亜鉛は体内で新しい細胞を作る働きがあります。亜鉛は人間の味蕾が約2週間のサイクルで新しい細胞に生まれ変わる時に必要なミネラルの一種です。ですから体内の亜鉛が不足してしまうと味蕾がうまく新しい細胞に生まれ変わることができず、味覚障害につながってしまう事があります。

ただし亜鉛を長期にわたり大量に摂取してしまうと、鉄や銅の吸収を阻害し鉄欠乏性貧血になったり、吐き気、腹痛、下痢等の症状が出るので注意しましょう。

※ビタミンCと一緒に摂ると亜鉛を体内に吸収しやすい形に変えてくれます。

亜鉛を多く含む食品

魚介類	かき(生) たまたみいわし するめ
肉類	豚レバー 牛肩肉(和牛) 牛肩ロース(和牛)
その他	パルメザンチーズ 抹茶(粉) カシューナッツ



ビタミンCを多く含む食品

野菜類	赤・黄ピーマン ゴーヤ ブロッコリー
果実類	キウイフルーツ いちご レモン
その他	めんたいこ 味付けのり 抹茶(粉)



オススメのおつまみ

キムチ奴	チーズ盛り合わせ
するめ	ミックスナッツ
めんたいおにぎり	レバニラ炒め

オススメのおやつ

いちご	ごまだんご
キウイフルーツ	たまたみいわし
きなこもち	チーズいももち

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

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

(株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:知野見

