

## 味覚と味覚障害について

「食欲の秋」がやってきました。

「味覚の秋」ともいわれるように、おいしい食材が豊富な季節です。

おいしいと感じられることは幸せなことです。最近、味がわかりにくい「味覚障害」の人が年々増加しているということです。今回は、**味覚** についてお話しします。

### 〈味覚について〉

人は、舌の表面にある小さな花の蕾のような形をした「味蕾(みらい)」という部分で味を感じ取っています。

味蕾は乳幼児期はとて多く、舌だけでなく唇や口蓋、食道にまで広がっていて、歳を重ねるごとに減っていきます。子供が大人よりも味の好き嫌いが多いのは、これが理由だと言われています。

味覚には、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの基本味があります。子供は特に苦みの感受性が敏感で、これが野菜嫌いの原因のようです。

### 〈味覚障害について〉

味覚障害には、様々な症状があります。

- ・味がわからない(味覚消失)
- ・味を感じにくい(味覚減退)
- ・口の中に何も無いのに苦み、塩味、渋みを感じる(自発性異常味覚)
- ・本来の味と違うように感じる(異味症)
- ・甘味やうま味など、特定の味がわからない(解離性味覚障害)
- ・何を食べてもまずいと感じる(悪味症)



## 〈味覚障害の原因〉

味覚障害は、味蕾で味を感知してから脳に伝わるまでの経路で、何らかの障害が発生することで起こります。その障害の原因はいろいろあります。

### ① 加齢

味蕾の数が減り、感度も低下します。また、唾液の分泌も減り口の中が乾燥するため味の成分が味蕾に入り込めずに味を感じにくくなることもあるので、水分を摂りながら食事をすると良いでしょう。

### ② 薬の副作用

味覚障害の原因となるお薬は多く、降圧剤や糖尿病薬、抗がん剤、抗てんかん薬、抗うつ薬、鎮痛解熱剤、抗アレルギー薬など様々です。

長期間、複数の薬剤を服用している高齢者に、味覚障害の方が多くみられます。

### ③ 食品添加物の影響

加工品や、インスタント食品に含まれている添加物が、亜鉛の吸収を妨げたり、排出を促すことで起こることがあります。

### ④ ストレス

ストレスやうつ病でも、味覚に異常をきたすことがあります。

### ⑤ 亜鉛不足

亜鉛は、体の細胞が生まれ変わる新陳代謝の時に必要な栄養(ミネラル)ですが、亜鉛が不足すると、約1ヶ月に1回生まれ変わる味蕾細胞の再生に、影響があるため味覚が低下してしまいます。

## ～亜鉛を多く含む食品～

牡蠣(かき)、うなぎ、牛肉、レバー(豚・鶏)、卵黄、チーズ、大豆製品、そば、ゴマ、カシューナッツ、アーモンド、黒米、赤米などに多く含まれます。

亜鉛は、クエン酸やビタミンCと一緒に摂ると吸収しやすくなります。

生牡蠣や牡蠣フライにレモンを添えたり、お肉やレバーを食べるときには、必ず野菜と一緒に摂るなどすると良いでしょう。

アルコールを分解するときに働く酵素が活性化するために亜鉛を使いますので、お酒を飲むときは、亜鉛を含んだ食品と一緒に摂るように気を付けてください。

