

療食科だより

「おいしい」とは？

「おいしい」はあくまでも主観で、ある人にとってはおいしくても、別の人には「まずい」と感じることも少なくありません。

そこで今回は、

“おいしい”について調査!!

科学的には“おいしい”とは、図1のような5つの味覚といろいろな感覚で決まると考えられています。

【図1】

<味 覚>

塩 分

酸 味

旨 味

苦 味

甘 味



嗅覚 (におい)

触覚 (舌触り・歯ごたえ・辛味)

視覚 (盛付の状態や色どり)

聴覚 (食べた時の音・会話)

味覚を鍛えると食欲を抑える働きが...

【図2】

味覚を鍛える方法

- ☆ 味の予想 「これどんな味かな？」
- ☆ 味の記憶 「これはこんな味！」
- ☆ 食事中的コミュニケーションで、隠し味の発見や自分の味覚の傾向を確認
- ☆ 口の中の状態を、健康的にする

味覚は満腹感にも関係しています。似た味覚の刺激を多く受けると、早く食欲が満たされ、少ない食事量でも満足感を感じるという実験結果があります。似た味覚の刺激を敏感に感じるためにはどうすればいいのでしょうか？

『味覚を鍛えることが大事!!』になります。

日頃から図2のように心かけると、味覚は敏感になります。

味覚が敏感になれば、多様な味を幅広く楽しむことができ、薄味かつ少量で満足できるようになります。さらに、舌の味覚細胞も活性化し、老化に伴う味覚細胞の衰えも緩やかになるそうです。