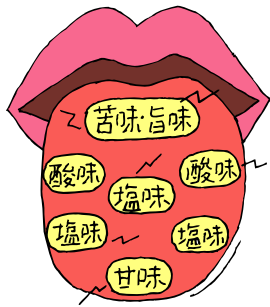


味が薄く感じたら要注意！ 味覚は衰える！

加齢とともに体力が衰えるように、味覚も衰えます。多くの方は年齢とともに、あっさりとした味に味覚の嗜好は変わるようですが、中には濃い味を好むようになる方もいます。その結果、塩分摂取量が増えて高血圧をはじめとする生活習慣病を招くなど、注意が必要な味覚の変化もあります。今回は味覚についてご紹介します。

加齢で衰える味覚 特に塩味に注意
味覚には、甘味、酸味、苦味、塩味、旨味の5種類があり、それらの味を舌や口の中にある味蕾(みらい)というセンサーで感じています。味蕾の数は加齢とともに減少し、もつとも多い子供の頃と比べると中高年で半減することめずらしくない



この5つの味覚の中で、甘味は加齢による衰えはないようです。加齢で衰えるのは塩味・酸味・苦味で、もつとも感度が低下しやすいのが塩味です。塩味の感度が低下すると味に物足りないさを感じるようになり、醤油やソースをかけて食べるようになりがちです。その結果、ご飯もすすみ、カロリーや塩分の摂取量が増え、生活習慣病の一因になってしまふのです。ちなみに旨味は第5の味覚として知られるようになって日が浅いため、加齢による衰えはまだ研究中のようです。

ようです。しかし、味蕾が半減しても味覚が変わらない人もいますので心配しすぎないようしてください。



この5つの味覚の中で、甘味は加齢による衰えはないようです。加齢で衰えるのは塩味・酸味・苦味で、もつとも感度が低下しやすいのが塩味です。塩味の感度が低下すると味に物足りないさを感じるようになり、醤油やソースをかけて食べるようになりがちです。その結果、ご飯もすすみ、カロリーや塩分の摂取量が増え、生活習慣病の一因になってしまふのです。ちなみに旨味は第5の味覚として知られるようになって日が浅いため、加齢による衰えはまだ研究中のようです。

唾液の変化に注意

味蕾の減少以外にも味覚

の衰えや変化を引き起こす原因があります。その一つが唾液の減少です。唾液の分泌量は加齢とともに減る傾向がありますが、自分ではわかりにくいものです。食べ物が飲み込みにくい、口の中が粘つく、などを感じたなら、唾液が減少しているかもしれないです。そのような状態が続くようでしたら、歯科や耳鼻咽喉科などに相談してください。



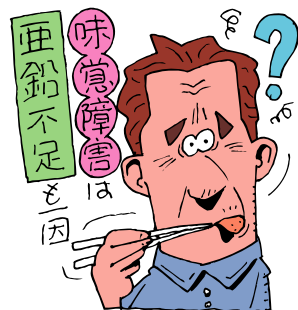
亜鉛不足も一因

栄養の偏りで味覚の衰えや変化が起きることもあります。味蕾は約2週間です。新しいものに入れ替わるので、味蕾をつくるために必要な栄養が不足しないように、いろいろな食材を万遍なく摂ることが大切です。特に亜鉛が不足すると味蕾がつ



くられにくくなり、味覚障害を引き起こすこともありますので注意してください。

慢性的な病気の治療で長期間にわたって薬を飲み続けていることが原因で味覚が衰えたり、変化することがあります。高血圧、糖尿病、心臓病の治療薬や、解熱剤、鎮



痛剤、睡眠薬などの中には、亜鉛を体外に排出しやすくなったり、亜鉛の働きを低下させるものがあります。そうした治療薬を飲んでいて味覚の変化を感じたら、かかりつけの医師に相談してください。

味覚の衰えや変化は、体調管理の目安にもなります。食べることは、生きる上で大事な術でもありますから、日常的に食や味に興味を持つようにしましょう。