

あなたの味覚は大丈夫？

「もしかしたら味オンチは味覚障害が原因かも？」



今月の担当
西野 彩です



「味がわからない」「味が薄く感じる」などの「味覚障害」が若い人たちの間で増えています。その背景には、食生活の乱れがあるとされています。知らず知らずのうちに味付けが濃くなってしまい、塩分の摂り過ぎで高血圧の要因になるなど、全身の健康に影響を及ぼすこともあります。

味を感じるしくみ

私たちが感じる味覚には甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。これらの味は、私たちの舌にある味蕾（みらい）という小さな器官で味を感知しています。味蕾（みらい）は、新陳代謝が非常に活発で10〜12日間で新しい細胞に入れ替わります。その形成に必要なのが「亜鉛」という栄養素です。つまり、「亜鉛」が不足すると細胞が生まれかわれなくなり味覚障害を引き起こしてしまいます。

また、味を感じる味蕾（みらい）の細胞は年齢とともに減少していきます。そのため、味覚も年齢とともに低下していくこととなります。高齢者が濃い味付けを好む傾向にあるのは、こういったことがひとつの要因になっています。

味覚障害が若年層で増えているワケ

味覚障害の要因は、食事性（亜鉛の不足）、疾患性（口腔内の異常）、薬剤性（薬の副作用）、心因性（うつ病、神経症）とさまざまです。

近年、若い年齢層で味覚障害が増えているのは、食事性の亜鉛不足によるもので、インスタント食品やコンビニ弁当に頼る偏った食生活が大きな原因となっています。

インスタント食品やコンビニ弁当などを中心とした食生活を送っていると、亜鉛の摂取が不足するだけでなく、それらに含まれる食品添加物が亜鉛の吸収を抑える働きをしてしまうことから、味覚障害を引き起こします。

味覚障害のチェックをしてみよう！

- 1 水200cc、砂糖5gを用意し、混ぜ、甘い液を作ります。
- 2 水200ccに、食塩2.5g用意し、しょっぱい液を作ります。
- 3 ティースプーン半量を口に含んで味見してください。

※この方法で味をハッキリ感じる事ができないと、味覚障害の疑いがあります。



亜鉛不足にならないための食事ポイント

主食、主菜、副菜を基本にバランスよく摂取する

亜鉛はさまざまな食品に含まれているので、毎日コソコソと摂取することが不足にならない秘訣です。

偏食をやめ、加工食品に気をつける

インスタント食品やコンビニ弁当など、手軽なものばかり食べるのはやめましょう。加工食品に含まれる食品添加物は、体内から亜鉛を排出する働きをしてしまいます。

「亜鉛」を含む食品を摂取する

1日に必要な亜鉛の量は9〜12mgです。亜鉛は体内で合成できないので、食品から摂取しなければなりません。

亜鉛は、魚介、肉、海藻、野菜、豆類などいろいろな食材に含まれております。特に多く含まれる食材として有名なのが牡蠣で、5粒(100g)を摂取すると、13mgの亜鉛が含まれているので1日の必要量をクリアすることができます。



そのほかには、カニ、ホタテ、牛肉(もも肉)、チーズ、レバー、大豆製品(納豆、豆腐)、緑茶、ナッツ、アーモンドなどがあります。

ビタミンCやクエン酸と一緒に摂取する

亜鉛は体内への吸収が悪いので、食べた分がそのまま吸収されるわけではありません。ビタミンCやクエン酸と一緒に摂取することで吸収率がアップします。なので、牡蠣とレモンの組み合わせは効率よく摂取できる相性のいい組み合わせです。

お酒はほどほどに

亜鉛はさまざまな代謝に関わっていますが、アルコールの分解にも必要なため、お酒を多量に飲むと、アルコールを分解する亜鉛がたくさん消費されることとなりますので、注意が必要です。

亜鉛不足解消レシピ！ 簡単ビビンバ



材料 (2人分)

ごはん	2膳
牛ひき肉	100g
豆腐	100g
もやし	100g
ほうれん草	100g
にんじん	20g
ごま油	各小さじ1/2
鶏ガラスープの素	各小さじ1/2
焼肉のタレ(市販)	各大さじ1
いりごま	適量
のり	適量



カロリー	520kcal
食塩	1.7g
亜鉛	4.1mg

作り方

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は4cmの長さに切る。耐熱皿ににんじん、もやし、ほうれん草の順にのせてふんわりラップをかけ、電子レンジで約2分加熱する。
- ②豆腐は電子レンジで約1分ほど加熱して水気を飛ばす。
- ③もやしとにんじん、ほうれん草の水気をしぼり、ごま油と鶏ガラスープの素をそれぞれ和える。
- ④フライパンにごま油(分量外)を熱し、豆腐を入れてほぐしながら炒っていき、焼き肉のタレを加えからめる。お皿にうつしておく。
- ⑤同じフライパンにひき肉を加え、ほぐしながら炒める。色が変わったら焼き肉のタレを加え、からめる。
- ⑥器にご飯を盛り、③④⑤を盛り合わせてごまとのりをふりかけたら完成。

お問い合わせ先

- せたな町健康センター ■0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ■0137-87-3311 ● 大成総合支所 ■01398-4-5511