



院長 真崎 雅和

Dr.米谷&真崎のリー講座 患話休題



味覚の話

ヒトの感覚には、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のいわゆる五感がありますが、私たち耳鼻科医はこのうちの聴覚、味覚、嗅覚の3つを担当しています。今回は味覚についてのお話をします。私たちが食事の時に味を感じるのには、食物の中に含まれている味の成分が唾液に溶けて、口の中の味を感じる細胞(味細胞)が甘味、塩味、旨味、苦味、酸味を感じるためです。この5つを基本味といい、これらの組み合わせによってさまざまな味覚が生まれます。この基本味は、それぞれ身体にとって重要な意味を持ち、口に入れた食べ物を食べるか吐き出すかの判断のもとになっています。

- ①甘味…糖分など生存に必要なエネルギーを摂取できる食べ物であることを知らせる味
- ②塩味…塩分など身体の機能を維持するために必要なミネラルの存在を知らせる味
- ③旨味…身体をつくるタンパク質の合成に必要なアミノ酸の存在を知らせる味
- ④苦味…身体に有害な毒物の可能性を知らせる味
- ⑤酸味…食べ物の腐敗の可能性を知らせる味

敏感に感じやすくなっています。離乳期から3歳頃にかけて味覚の学習が始まり、苦味、酸味の強い食べ物を嫌がるようになる。好き嫌いが出てきます。5歳以降は味覚の学習が進み、いろいろな味覚の経験から嗜好性がつくられます。また、子供の方が大人よりも甘味、苦味に対して敏感で、甘いものが好物だった子供が、大人になって苦いビールをおいしく感じるようになっていきます。

同じ味でも、身体の状態によって感じ方は変わります。日頃よく経験するように、空腹時にはおいしく感じられる味が、満腹ではそれほどおいしく感じられない。これは、体内に栄養が十分満たされているために味の評価が低下していると考えられています。また、いっぱい汗をかいた後は塩分不足になるため、水分だけでなくしょっぱいものが欲しくなります。このように、味覚は身体の状態を知らせるシグナルでもあります。

味覚はさまざまな原因で障害されることがありますが、味覚障害についてのお話はこの次の機会にします。



診察時間が近づいたことをお知らせする

メールサービスを
約30分前

ご利用ください。
ご希望の方はメルアドを受付へ!!



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 3:00~6:30	○	○	○	休診	○	3:00~4:00	休診