

## 味覚と舌苔について

人間が食べ物を感知するために使われる舌、人間の味覚には「甘味、塩味、旨味、酸味、苦味」の五種類あります。人が味覚を感じる仕組みとして舌の表面に存在する**味蕾(みらい)**が関係

しています。この味蕾の部分には味覚を感じる神経があり、そこに接触した食べ物の刺激を感知して味覚を感じると言われています。

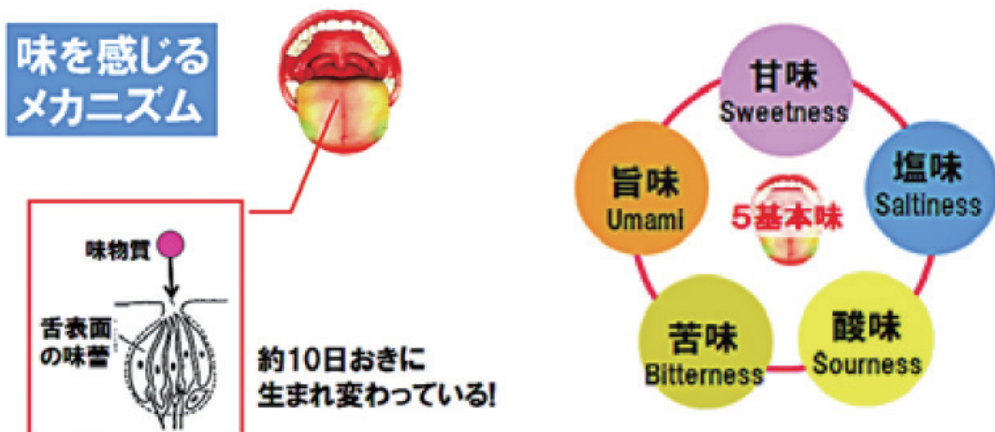
舌の味覚には分布図があるとよく言われますが、ごく最近の研究によると領域ごとに分かれているのではなく、味蕾は舌全体で全ての味覚を感じ取っています。



**味** 蕾は舌のほかに、口蓋やのどの奥、すなわち咽頭、喉頭蓋にまで存在することが知られています。プリンやケーキのような甘く軟らかな食物は口蓋に押しつぶして食べる、ぬるめのスープは少し下を向いて口腔の前方に少しの時間ためて味わう、冷たいビールやコーラは早くノドの奥に運んで「ノド越し」を味わうなど、人それぞれ食べ方、飲み方を工夫しておいしく味わえる場所を会得しているのです。

辛い味はどう感じているのでしょうか。五つの味覚の中には辛味が含まれていませんが、辛味を感じる理由は感覚細胞が温度変化にも反応することができるからです。辛味にたい

**辛**



しては、温覚や痛覚として感じています。唐辛子の場合だと唐辛子に含まれるカプサイシン成分が神経細胞に熱を伝える反応を引き起こします。舌は一定以上の熱を感知すると痛みとして取れるようになり、つまり辛いものは舌にやけどが起こった時と同じ様に反応させるため、痛み(辛さ)を引き起こしているのです。

**さ** まざまな味を判断できるということは、動物が進化の過程で獲得したとても重要な機能なのです。すなわち味を感じるということは、「食べても良いものか?」「飲んで良いものか?」また「体に必要なものか?」という判断のために必要だったのです。また食べてはいけないものを判断することも重要です。味を感じる事が出来る機能は、栄養吸収のために必要というだけではなく、生体の防御反応であることも考えることができます。味蕾の寿命は約10日と比較的短く、味蕾の味細胞は次々と新しい細胞に入れ替わります。舌には約5000個、口全体で約6000個の味蕾があります。

**舌** 表面が舌苔で覆われていると味刺激が味蕾に届かず、味を感じにくくなることがあります。舌を舌ブラシなどで磨いたぐらいで味がわからなくなるほど味蕾が無くなることはありません。舌清掃による食品の甘味・塩味濃度の変化に関する実験で、舌清掃後は舌清掃前と比較し、砂糖・食塩濃度の低い商品を「おいしい」と感じる事がわかりました。砂糖や食塩の取りすぎは成人病やメタボリック症候群にもつながります。舌清掃をすることにより砂糖・食塩の取りすぎを抑え、これらの深刻な疾病予防にも役立てられると考えられます。



舌ケアは、誤嚥性肺炎予防、口臭予防だけでなく、味覚改善効果も期待できます!