

味覚障害

～おいしく食事ができていますか?～

爽りの秋! 食べ物のおいしい季節になりました。「おいしい」と感じる「味覚」は生きていく上で大切な感覚ですが、最近この「味覚」に異常を訴える人が増えています。この感覚に障害が起こると、食事がおいしいと思えないために食欲が落ちてしまい、その上「食事を味わう」という楽しみまでも半減してしまいます。

そこで、今回は「味覚障害」についてお話します。



👉 味覚障害とは?

食べ物の味は、「味蕾(みらい)」という舌やのどの奥に広がっている味覚センサーで感じます。「味蕾」は、その文字のとおり花のつぼみの形をした細胞です。「味蕾」にある味細胞と、食物の成分とが鍵と鍵穴のような関係で反応して味を感じます。

「味蕾」の数は乳幼児のときが一番多く、年を重ねるにつれて1/2から1/3に減少していきます。しかも、高齢になると「味蕾」の感度も低下します。

基本的な味には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」の4種類です。さらに国によって他の味がプラスされ、味に変化をつけています。日本では「うま味(かつお節や昆布だしの味)」、韓国や暑い国では「辛味」などが食欲を高めます。

こんな症状はありませんか?

- ・食べ物の味がまったくわからない
- ・何を食べてもおいしくない
- ・自分ではちょうど良い味付けと思っても、家族から濃いと言われる
- ・何も食べていないのにいつも苦い味がする

これらは「味覚障害」といわれる病気なのです

味覚と亜鉛

「味蕾」は体の中でも特に新陳代謝が激しく、10日くらいで新しい細胞に生まれ変わります。

亜鉛は、体の細胞が新しく生まれ変わる新陳代謝のときに欠かせないミネラルのひとつで、亜鉛が不足すると細胞が十分に作られず、数が減ったり、機能が落ちたりします。そのために味覚には亜鉛が必要と言われます。

健康の維持・増進のために、**亜鉛は1日に 成人男性で8mg(推定平均必要量)、成人女性で6mg(推定平均必要量)** 必要ですが、個人によっては異なってきますので、詳しくは栄養士にご相談下さい。

高齢者で味覚の異常を訴える人が多かったのですが、最近では20代や30代の若い世代にも増えてきています。 ➡ なぜ若い人に増えているかは、『味覚障害の原因は?』参照

👉 味覚障害の原因は？

◇亜鉛の不足

ファーストフードやコンビニ弁当で済ませることが多い、無理なダイエットを続けるなど栄養の偏りからくる亜鉛不足に注意しましょう。



◇高齢によるもの

唾液の分泌が減少して口の中が乾燥するため、味の成分が味蕾に十分入り込めずに味を感じなくなることがあるので、水分を摂りながら食事をするのもひとつの方法です。また、年をとると胃腸機能が低下し、亜鉛の吸収が悪くなります。

◇激辛食品

唐辛子、わさびなどの強い刺激を大量に摂ることを続けていると、舌の表面を荒らすだけでなく細胞の再生スピードを鈍らせます。



◇食品添加物

加工食品やインスタント食品に入っている「ポリリン酸」や「フィチン酸」などの食品添加物が亜鉛の吸収を妨げたり、排泄を促したりします。

◇薬の影響

病気の治療で薬を飲んでいる場合にも味覚が低下する場合がありますが、その多くは亜鉛の吸収を妨げるために起こります。しかし、自己判断で薬を飲むことを止めないで、必ず主治医に相談しましょう。

◇その他

ストレスなどの心因性のもの、また、腎障害、肝障害、胃腸障害、糖尿病などの病気によって起こることもあります。

👉 味覚をみがくポイント

★バランスよく、いろいろなものをよく噛んで味わって食べる

偏食をせずバランスよく食べることは、健康の基本です。また、味は65%は舌で感じ、10%は上あご、25%はのどに分布している味蕾で感じるといわれ、上あごでは食べ物の質感も感じます。そのため、食べ物はよく噛んで唾液と混ぜて味蕾に味を感じさせ、上あごに擦りつけてのどを通すようにすると、おいしさが何倍にも感じられます。

★亜鉛を多く含む食品を積極的にとる

基本的には、食べ物からの摂取が望ましいです。亜鉛だけでなく、ほかの微量栄養素も摂れるからです。自己判断で安易にサプリメントで亜鉛を補ってしまうと、原因が分かりにくくなってしまうこともあります。

★加工食品はできるだけ控える

加工食品には、亜鉛の吸収を妨げたり、排泄を促進する物質が多く含まれているので、できるだけ控えるようにしましょう。また、刺激の強いものはほどほどに。

★「ご食」を避ける

家族と一緒に食事をしていても、別々の料理を食べる『個食』と、好きなものばかりを食べる『固食』は、味覚を鈍らせる大きな原因の1つです。本来は、食事の際に、次々に違う料理に箸をつけることで、味が混ざり合って味覚が鍛えられます。

家族が不在で食卓で1人で食べる『孤食』は、食事の中の会話などから味覚の違いを人と比べることができないため、味覚障害を発見しにくくなります。1人暮らしの人は、時々友達と食事をするなどして味比べをするといいでしょう。

亜鉛を多く含む食品

食品名	一食分(g)	亜鉛量(mg)
牡蠣	100(中5個)	13.2
牛もも肉	80	3.6
豚もも肉	80	2.3
牛レバー	60	2.3
ホタテ貝	70	1.9
うなぎ蒲焼	60	1.6
アーモンド	30	1.2
いか	80	1.2
高野豆腐	20(1枚)	1.0
納豆	50	1.0
ごはん	150	0.9
牛乳	200	0.8
ぶり	100	0.7
鶏卵	50(1個)	0.7
プロセスチーズ	20(1枚)	0.6

👉 おすすめ一品料理

牛肉の重ね焼き

エネルギー 319kcal	塩分 1.2g	亜鉛 3.7mg
------------------	------------	-------------

材料	2人分
牛もも肉（薄切り）	150g
じゃがいも	中2個
トマト	中2個
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
ナツメグ（←お好みで）	少々
とろける スライスチーズ	2枚
パセリ	少々

作り方

- ① 牛もも肉は一口大に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、2～3mm厚さの輪切りにする。
- ③ トマトは5mm厚さの半月切りにする。
- ④ 耐熱容器にじゃがいも、牛肉、トマトの順にのせ、塩、こしょう、ナツメグをふる。最後にチーズをのせる。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑥ パセリをちぎって散らす。

亜鉛は牡蠣だけではなく、牛肉や豚肉（ももなどの赤身）、チーズにも多く含まれます。チーズをのせる前に、ホワイトソースやトマトソースをかけて焼くとボリュームが出ます。

高野豆腐の炒めもの

エネルギー 256kcal	塩分 1.6g	亜鉛 2.2mg
------------------	------------	-------------

材料	2人分
高野豆腐	2枚
豚もも肉（薄切り）	100g
a	
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうが	1/2かけ
グリーンアスパラ	1束
サラダ油	大さじ1
b	
酒	大さじ1
中華だしの素	小さじ1
塩	小さじ1/6
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 高野豆腐は湯につけて戻し、軽く水気を絞って、厚みを3等分にし、3mm幅の細切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切り、aにつける。
- ③ しょうがは薄切りにする。
- ④ グリーンアスパラはさっとゆでて、5cm長さに切る。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油を入れ、③、②、④の順に加えて炒める。
- ⑥ bで調味し、①を加えてさっと炒め、ごま油を加えて香りをつける。

高野豆腐にも亜鉛は多く含まれています。亜鉛を多く含む豚もも肉を組み合わせて、たくさん摂れるようになっています。アスパラを小松菜に変えたり、きのこを加えてもおいしくできます。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

今回は「七五三」でおなじみの“千歳飴”をご紹介します。

11月15日の七五三は、子供の成長をお祝いする日です。三歳と五歳、七歳は厄年であり、成長の節目にあたるといわれています。

昔から日本では、子供が成長すると髪型や衣服の形を改める行事が行われていました。こうした事は幼児死亡率の高かった昔では、子供の成長を確認して祝う大切な行事でした。また、子供が成長して氏神様へお参りするのには、その地域の成人(成員)として認められる事を意味していました。

千歳飴は七五三にはつきものとされています。なぜ千歳飴なのかはよくわかりません。よく言われているのが、元禄(1688～1703)・宝永(1704～1710)の頃、江戸浅草の七兵衛という飴屋さんが、長生きするようにと縁起をかついで鶴・亀などの長寿を表す絵柄の長い袋に「千年飴」と書いて神社やお寺の門前で売ったのが始まりとされています。千歳飴の細長い棒の形には、引っ張ると伸びる飴のように「健やかに成長して、長生きする」という意味がかけられています。いつの間にかこれが、七五三専用になり千歳飴になったそうです。

七五三も節分と同じで、年の数だけ袋に入れると良いとされています。



薬剤師からのミニ情報

膀胱炎



膀胱炎とは尿道から大腸菌などの細菌が入って増殖し、膀胱の粘膜が炎症を起こす病気です。体の構造の違いから、女性に圧倒的に多く見られます。

👉 主な症状

- 排尿痛・不快感：排尿の終わりに激しく痛むのが特徴
- 頻尿
- 残尿感
- 混濁尿・血尿：進行すると現れる症状

ほうっておくと急性腎盂腎炎などを起こすこともあるので、排尿時の違和感や1日に10回以上トイレに行く日が続く場合には受診しましょう。



👉 検査と治療

検尿で尿中の白血球数を調べたり、尿の培養を行って細菌の種類を調べます。

治療の基本は、抗菌薬の服用です。2~3日で症状は治りますが、細菌が残っていることが多いので、自己判断で服用を中止してはいけません。服用が終了したら再受診し、細菌がないかを確認してもらうことが大切です。

👉 再発を防ぐために

- 排尿を我慢しない
- 水分を多めにとる
 - *水分をとるときにはカロリーのない水やお茶がよいでしょう。緑茶・ウーロン茶などには抗菌作用のあるカテキンが含まれているのでお勧めです。反対に避けたいのがお酒です。骨盤内を充血させるため、炎症が悪化して、痛みなどの症状が強くなる可能性があります。
- 外陰部を清潔に保ち、排便時は前から後ろへ拭く
- 生理用品はこまめに交換する
- 下半身を冷やさない
- 免疫力を低下させないように、ストレスや疲労をためない



★次回のテーマは、高血圧を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>