



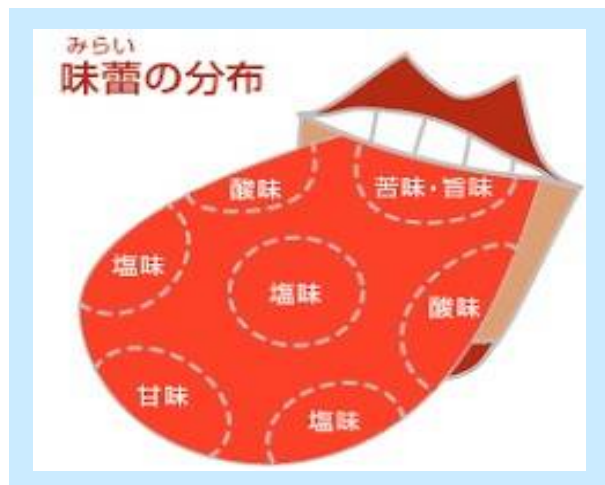
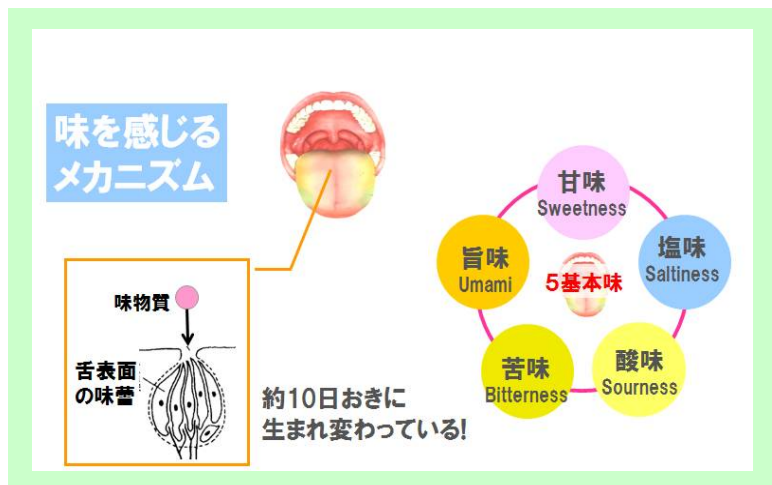
N S T LETTER

『おいしさ』と『味覚』

私達は食事をとり好きな物を食べ、おいしいと感じている。おいしいとは何か？
たとえば、コーヒーは苦い(味)と感じるだけでなく香り(匂い)も同様に感じ取っている。また、お肉であれば、お肉の柔らかさ、舌触り(食感)や色合い(見た目)なども味を評価する。また音も影響する。ウインナーで噛んだ時のパリッという音が食感と共に味を引き立てる。つまりヒトはおいしいを五感(味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚)で味わっている。さらにこれらの五感に食文化、先入観などの環境要因、心や身体の状態が加わり美味しいが決まる。

味覚とは何か？

ヒトは、舌にある味蕾(みらい)という器官で味を感じ取り、ニューロン(神経細胞)を通して脳で『甘酸っぱい』や『苦い』などを知覚している。味覚には生理学的に5基本味とよばれるものがある。酸味・塩味・苦味・旨み・甘みの5つの要素で成り立っている。辛味は痛覚であり基本味には入らない。



基本の5味の役割

基本の5味の役割を右の表に示す。
甘味はエネルギー源となる砂糖などの糖類のシグナルになっている。つまりエネルギー源かどうかを見分ける為に、甘みを感じる必要がある。疲れたときに甘い物が欲しくなるのは、理にかなっている。その他塩味、旨みもそれぞれ役割がある。つまり、身体に必要な成分を見分ける為に味覚が発達してきたと考えられる。

一方で酸味や苦味は有害な物を判断するために発達してきたといわれている。

表1 5基本味の役割

味	主な物質	特徴	
甘味	砂糖、人口甘味料	エネルギー源	幼少期から好き 生理的欲求、 動物と同じ
塩味	ナトリウムイオン	体液バランスに必要なミネラル供給	
旨味	グルタミン酸ナトリウム	生物に不可欠なアミノ酸、核酸の供給	
酸味	酢酸、クエン酸	新陳代謝の促進、腐敗のシグナル	"学習効果"で好き 例: ビール、コーヒー
苦味	カフェイン	毒物の警告、少量なら薬(良薬は口に苦し)	

引用：味博士の研究所

食欲の秋もあと少し！！舌の大切さを感じながらおいしい物を頂いて見てはいかがですか？