



医療スタッフのページ



あなたの味覚は大丈夫?!



栄養管理室

★味覚障害とは・・・

「何を食べても味がしない」など、味が分からないという味覚障害の人が増えています。味覚障害には次のようなものがあります。

- ・味覚減退・・・味が全体的に弱く薄く感じるなど感じ方が鈍くなる
- ・味覚消失・・・味を感じない
- ・解離性味覚障害・甘味など特定の味が分からない
- ・自発性異常味覚・苦味や渋味を感じる
- ・悪味・・・何を食べても嫌な味として感じる
- ・異味・・・本来の味と違う味に感じる

★なぜ、味覚障害が起こるの?

亜鉛不足

私たちが味を感じるのは、舌にある味蕾という器官。その中にある味細胞は、短い周期で新陳代謝を繰り返しています。亜鉛は、新陳代謝に必要な栄養素で亜鉛が不足すると、味蕾の細胞を十分につくることができず、味覚障害が起きます。その他には、薬剤や病気などにより、味覚障害が起こることもあります。

★味覚障害を予防しよう～亜鉛を上手に摂ろう～

<亜鉛> 1日の目安 男性12mg 女性10mg
働き

- ・細胞の新陳代謝を活発にする
- ・免疫力を高める
- ・皮膚や骨の健康維持
- ・ホルモンの作用や分泌を調節する

<亜鉛を多く含む食品>

かき 牛肉赤身 豚レバー うなぎ
納豆 カシューナッツなど

<効率よく摂るために>

- ① 偏食に注意
インスタント食品やファーストフードなどの利用が多いと、バランスも偏りなかなか亜鉛がとれません。
- ② 加工食品の利用を控える
加工食品に含まれているフィチン酸は、亜鉛などと結合力が強いので、吸収を阻害したり、ポリリン酸ナトリウムは亜鉛を体外に排出してしまいます。
- ③ 他の栄養素との関係
たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよくなります。
食物繊維の摂りすぎは、亜鉛の吸収を妨げます。
- ④ アルコールはほどほどに
アルコールを分解するのに多くの亜鉛が消費されます。

