

# 健康ってAなあ新聞

責任編集  
長谷川勝士  
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身  
駒澤女子大学非常勤講師  
(コミュニケーション論)  
鍼灸師(全日本鍼灸学会会員)  
放送作家(日本放送作家協会会員)  
プロデューサー(町おこし・都市開発)



イラスト:  
こまいちかこ

## あなたの味覚は大丈夫？

あなたが一番幸せなときはどんな時？の質問に「美味しいものを食べているとき」と答える人は多いと思う。でもこんな人いませんか？！

「何を食べても味がしない」

「どんなものも薄味に感じられる」

「自分が作ると味が濃いと言われる」

…こんな症状を訴える人が増えている。

それは味覚障害という病気！

今、味オンチの人が確実に増えている。

かつては高齢者に多く見られていたが、最近では10代や20代という若い世代にも広がっている。

### 「味らい」は舌や喉の奥にある味覚センサー

味覚の4基礎味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」

- \* 舌の先端 → 「甘み」
- \* 舌の根元 → 「苦味」
- \* 舌の縁 → 「酸味」
- \* 舌の先端の奥 → 「塩味」

(これらに加え「うま味」があります。  
以上が定説ですが諸説あります)



味覚障害の原因は「味(み)みらい」にある。この「味らい」は花のつぼみの形をした微小器官で、視覚、聴覚、嗅覚に比べて最も劣化しにくい器官であるが、高齢になるとその数は半分以下に減少すると言われている。

味を感じる「味らい」が最も必要としているのが「亜鉛」で、これが不足すると「味

らい」の細胞が生まれ変われなくなつて味覚障害を引き起こしてしまうのだ。偏った食生活がアナタの未来(タジャレ)ですいませんと大きく左右するのである。特に加工食品に使われる食品添加物には「亜鉛」の吸収を阻害し、さらに体外に排出してしまう働きがある。偏食・朝食抜き・コン弁(コンビニ弁当)などの食生活が習慣になると「亜鉛欠乏症」になってしまうのだ。



### 「亜鉛」を大量に含む食品

牡蠣(かき)・魚卵・卵黄・海藻・玄米・椎茸  
ゴマ・小魚・大根やカブの葉

「亜鉛」を取るには…成人の1日所要量は10~12グラム。妊婦は、胎児や子宮の成長に必要なので20グラム。牡蠣やアワビ、レバー、ココアなどに多く含まれる。最近では「みのもんたのおもいっさり…」で紹介され、ココアブームが起きましたね。

### 危険注意報！

「味らい」は、水や唾液に溶け出した食物に含まれる味成分に反応して、その刺激を味細胞が認識し、脳神経を介して大脳皮質の味覚野(という感覚器官)に伝える

### 「亜鉛」不足度チェック

- ①最近、疲れやすい
  - ②視力が減退してきた
  - ③抜け毛が増えた
  - ④貧血が起きた
  - ⑤皮膚がカサカサ
  - ⑥爪が変形してきた
  - ⑦味がよくわからない
  - ⑧精力が落ちた(男性)  
生理不順(女性)
- (5つ以上の人はよく気をつけよう！)

る。そこで「甘い」とか「辛い」とか「酸っぱい」とかの感覚が生まれるのである。しかし、この経路のどこかに異常があると味覚が低下。味覚障害の発生率は人口10万人に約140人の割合だという。降圧剤や利尿剤は体内で「亜鉛」と結合して排出され、味覚障害を引き起こすとも言われ、また、「亜鉛」の排出は、抗うつ剤や抗生物質、抗がん剤などでも起きると言われている。



四川省で食べた四川生まれのマーボー豆腐(左とタンタン麺。辛い！)しかし辛味の中に甘みがあり、酸味も効いていた。奥の生ビールは、生きた「酵母」入り。ちよつと酸っぱさはあった。さすが食の歴史数千年の中国。味のこだわりには参った！

### こんな症状が味覚障害

- Ⓐ 味覚減退 味の感じ方が鈍る
  - Ⓑ 異味症 本来は甘いのに苦く感じたり、違った味に感じる
  - Ⓒ 自発性異常味覚 口の中に何も無いのに苦味や辛味を感じてしまう
  - Ⓓ 解離性味覚障害 甘みだけがわからない
  - Ⓔ 悪味症 何を食べても嫌な味しか感じない
- 味気ない味覚異常を防ぐには正しい食生活を心がけよう！