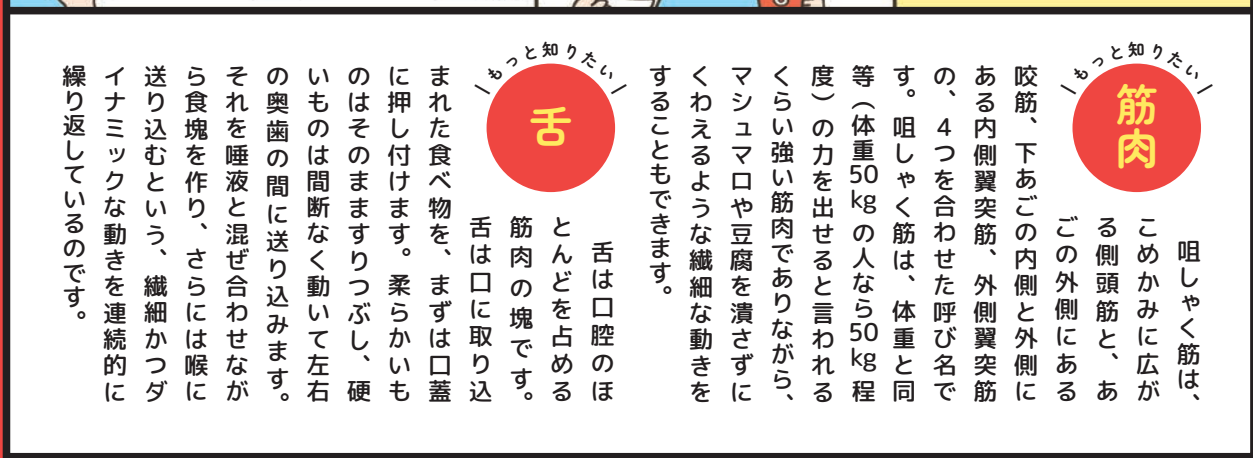
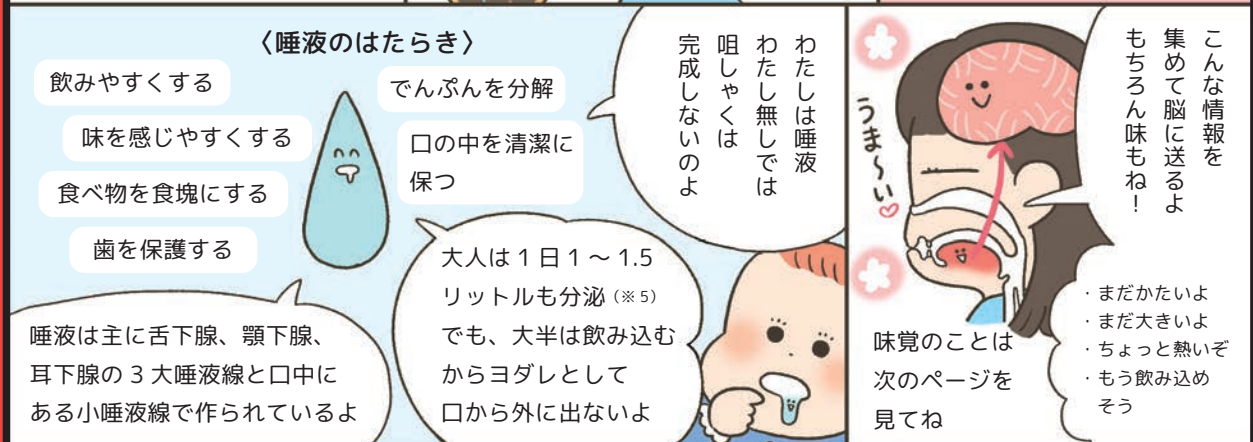
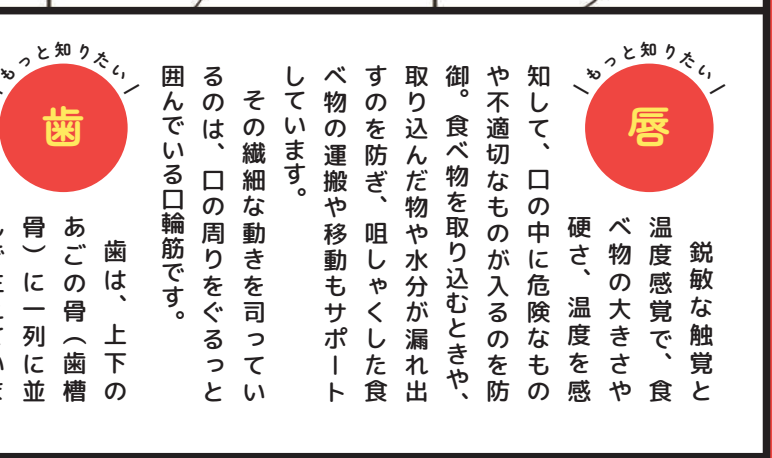
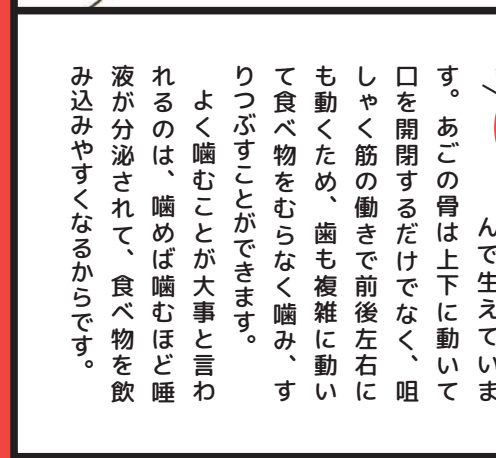
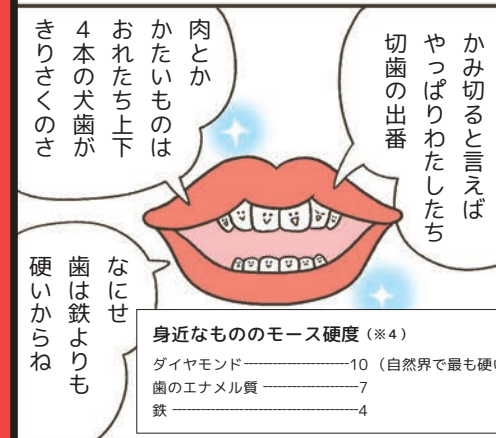
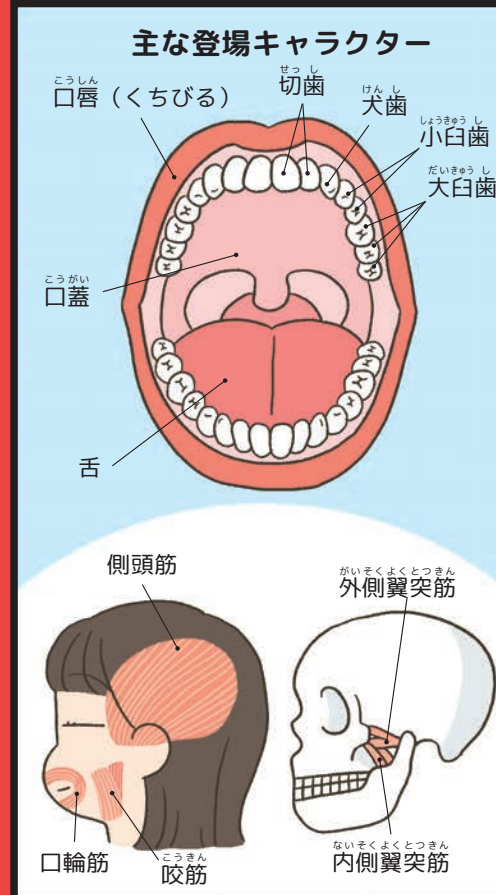
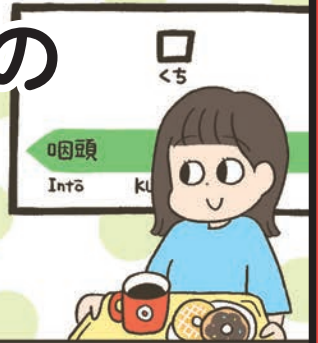


消化の旅の始発駅



※5 厚生労働省 e-ヘルスネット「健康用語辞典『唾液分泌』」

※4 モース硬度：ものの硬さを1～10で表す単位 出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所「小学生歯みがき研究サイト『歯みが Kids』」

ハーブ
香辛料
薬味

でも味を作っているのはそれだけではありません

わたしたちが「味」と認識しているものです

味の複雑な組み合わせにこの匂いが合わさったものが

風味

コーヒーを合わせると風味が増すわ〜

なども、おいしさを引き立たせ

咀嚼やく中の鼻呼吸によって口の中から鼻に抜ける匂いがあるのです

61.5
36.5
11.5

こここ
ここー

人が心地よく感じる食べ物の温度は、体温+25度とか

おいしい〜
あつい
コーヒー

さきよ
苦い!?
冷めたコーヒー

酸味は温度による違いは少なく苦みは冷めるにつれて強く感じます

冷やして食べる料理は塩分ひかえめで

なすの煮びたし

塩味は温度が低くなると強く感じます

あちっ
でもあんまり
ない...?

甘くて
おいしい!

甘味を最も強く感じるのは体温に近い温度

温度も味に大きく作用します

みんなで食べるとおいしいね

わ〜おいしそう!

3個食べたのに...

もちろん食事の楽しさが料理をおいしく感じさせてくれることは、みなさんきっと知っていますよね

味に大きく影響します。

それから記憶や見た目

子どもの頃よくお母さんが作ってくれたな

音や情報も...

さすがA5ランクの牛肉と、おばあちゃんが作ったお米...

味覚

わたしたちは外界の情報をキャッチし、危険を避けるために五感を発達させてきました。特に「食べる」とは生死に関わるため、口に入れるものは見て、匂いを嗅いで、手触り、音、食感を確かめ、最後に味を確かめてから、飲み込むかどうかを判断します。

子どもが甘い味を好み、苦味や酸味を嫌うのも、生きていく上で大切な反応の一つです。甘い食べ物はエネルギー源である糖質を含むため、また塩味はミネラル源として積極的に取り込むとする一方、苦いものには毒があり、酸っぱいものは腐敗の危険性を感じて、避けようとするのです。

しかし味覚は脳の機能の完成後も、学習によって発達していきます。おいしい経験を重ねることで、味の世界を広げていくことができるのです。

舌だけの仕事じゃない

味を感じるの舌！

そう思っているでしょう！

舌の表面には舌乳頭が広がっています...

ちがうの？

糸状乳頭以外の舌乳頭には味蕾という感覚器があるの

食べ物や唾液を舐め、その中で溶け出した味物質（分子やイオン）がそれが味蕾に届く

味細胞がその情報をキャッチして脳に伝える

甘い、おいしい飲み込み OK

味を感じるうえで欠かせないのが匂いですが2つのルートが！

ひかえめな甘味の中にさわやかな酸味とかすかな苦味...

うま味
酸味
甘味
苦味
塩味

追加で3個目...

味蕾は舌の奥の方にたくさんあるのですが、実は軟口蓋やのどもあります！

じゃあ舌だけで感じているわけじゃないのね

そうなの!?

唾液

唾液は、耳下腺、顎下腺、舌下腺の3つの大唾液腺と、頬の裏側の粘膜や舌などに無数に分布する小唾液腺で、大人では1日に1〜1.5リットルも作られています（※1）。

唾液には消化酵素のアンライゼが含まれていて、炭水化物をぶどう糖など小さい単位の糖に分解します。お米に甘みを感じるのは、この消化酵素の働きによるもの。

唾液の分泌が減ると、噛んだ食べ物がまとまりにくく、飲み込みやすい状態（食塊）にすることができません。また、食べ物から出る味物質も、唾液に溶け込むことで味蕾に運ばれるため、味も感じにくくなってしまいます。

唾液の量を増やすには、食べ物をよく噛む、こまめに水分を取る、舌をよく動かす、唾液腺をやさしくマッサージすることなどが有効です。