

きよす食育レポート

第39号

清須市役所産業課

令和元年12月1日発行

味わう・味覚の話です。

早いもので、もう師走となり、「冬の味覚が楽しめますよ～」というような広告を目にするようになりました。おいしいですね。冬の味覚。

ところで、「味覚」とは何でしょうか？

「味覚」は、個人個人違った感覚であり、その人が、その時に必要とするものを補充した（補った）時に生ずる感情といわれています。

「味覚」は私たちが感じる五つの感覚の一つです。味覚には五つの味（甘味、うま味、塩味、酸味、苦味）があり、私たちの「食べる」意欲を調整しています。甘味は生命に必要なエネルギーが含まれているという信号となり、うま味は生命に必要な材料となるもの（アミノ酸・核酸）が入っている信号となります。この味が入っている食べ物を食べると、脳の中に「おいしい！」「幸せ～」「満足！」と感じる快感物質（βエンドルフィン）が出てきて、「もっと食べたい・食べよう！」と働く報酬系の脳内物質（ドーパミン）も出てきます。さらにおいしく感じるものが周りにたくさんあると満腹中枢のブレーキがかかり難くなり、やがて食べ過ぎることになるようです。

一方、食べる前に感じる感覚も「おいしさ」に影響します。食べ物を見て「おいしそう～」と感じる「視覚」は、過去に食べたことがあるものとか、食欲に影響を与える色彩や盛り付けに影響されるようです。また、「嗅覚」は、みずみずしい新鮮なもの（果物）やできたてのもの（料理）の揮発性の香気成分を強く感じ「おいしそう～」と判断します。さらに食べた時の「風味」も「嗅覚」です。風味は食物を口に入れた時や飲み込んだ時に呼気とともに鼻腔に放出される化学物質によって引き起こされるものです。「そば」をすする食べ方は「そば」の香り成分を嗅上皮にたくさん届ける食べ方だといわれ、「風味」を活かす「嗅覚」の役割を効果的に使っているようです。

おいしく食べる効果としては、おいしいと感じる時に出る脳内物質が精神的に高揚させたり、免疫力を強化したり、老化を防ぎ、自己治癒力を高めたりします。また、前向きのやる気を引き起こす作用や、もやもやをすっきりさせ覚醒状態にする働きがあります。良いことが多いようです。

おいしく食べるためには感覚を養うことがひとつの方法です。いろいろなものを食べて、おいしさを表現して味覚の感覚を高めてみてください。

冬の風呂吹き大根は、ほくほく、あつあつでとろんとしていておいしいですね！



さつまいも生育事業

清須市の食育推進事業で行った、西枇杷島保育園児のさつまいも生育事業を紹介いたします。

10月16日（水）、農業委員と農業体験塾講師、塾生およびボランティアにお手伝いをいただき、さつまいもを収穫しました。このさつまいもは、令和元年5月8日（水）に園児たちが植えたさつまいもです。自分たちで植えたさつまいもを、一生懸命収穫しました。軍手や長靴が真っ黒になるまで掘り、籠いっぱいになったさつまいもを見て満足そうな園児たちでした。

家に持って帰り食べることで、家庭内での食への関心を高められたことでしょう。

