

栄養だより

2024年11月
荻野病院
栄養課
No. 33

おいしさは味や見た目、香り、食感といった五感から感じられていて、その内のひとつ、味=味覚は食べ物に含まれる化学物質によって認識されています。味覚は、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5種類に分類され、これを五味、または基本味と呼んでいます。舌の表面にある「味蕾(みらい)」という器官から化学物質を感じとることで神経から脳に信号が送られ味を感じています。

今回は日本人が発見したといわれるうま味を含む5種類の味覚についてご紹介します。



味覚が必要な主な理由 2 つ

「必要な栄養を摂取するため」と「危険な食べ物を避けるため」

【栄養を摂取するための味覚】

甘味 …糖類 (エネルギー源となる糖質を摂取するため)

塩味 …塩類 (必要なミネラルを摂取するため)

うま味…アミノ酸 (身体を作るタンパク質を摂取するため)



【危険な食べ物を避けるための味覚】

酸味 …酢酸、クエン酸、乳酸など
(腐敗した食べ物を避けるため)

苦味 …アルカロイド、カフェインなど
(有毒物質、特に植物毒を避けるため)



味の相互作用

複数の味覚が合わさることで、味の感じ方に変化が生じることを「味の相互作用」といいます。相互作用は主に相乗・対比・抑制の3つが知られています。



相乗効果…2種類以上の味覚を混合したときに、それぞれが単独よりも味が強くなること

例)うま味+うま味 うま味が強くなる (かつお出汁+昆布だし)

対比効果…一方の味を顕著にすること

例)甘味+塩味 甘味が強調される (お汁粉など)

うま味+塩味 うま味が強調される (すまし汁・味噌汁など)

抑制効果…2種類の異なる味を混ぜた時に、

一方または両方の味が弱められること

例)苦味+甘味 苦味が減ったように感じる (コーヒーに砂糖など)



季節の食材を使った

おうちご飯



さんまと トマトの Pasta

さんまを先にグリルで焼いてからトマトと合わせます。臭みを抑えながらも、さんまの旨味は損ねず美味しく仕上がります。さんまは缶詰(水煮・蒲焼)でも代用可能です。今回は薬味としてカイワレ大根を乗せてみました。

