

# もりもり

第55号  
2009.1.1発行  
医療法人  
釜島歯科医院

## 噛めば噛むほど 美味しくなるヒ・ミ・ツ



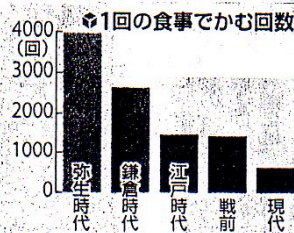
かつては、毎日の食事によって誰もが身に付けていた噛む力。最近では子供や若者の噛む力が弱くなり、味覚の発達まで鈍らせているといわれます。よく噛まない食事は十分な消化吸収を妨げるだけでなく、味覚の発達にも影響があるのをご存じでしょうか？

私達は「食べ物を口にごえ入れれば自動的に味を感じる」と考えがちですが、味覚の仕組みはもう少し複雑です。舌や口の中の「味蕾」という器官が味の刺激に反応し、味の情報が脳に伝わることで初めて「おいしい」と感じるのです。この一連の働きをより活発にするのが「噛む」という行為。軟らかいものばかりに慣れてしまうと、噛むことで味わえるおいしさを学ぶ機会がありません。味の感じ方は食事の経験を重ねて変化し、拡大していくもの。そのために重要なのは、硬いもの軟らかいものを取り混ぜて、多種多様なおいしさを味わう食の経験を増やすことです。よく噛むためには、おいしさを感じる必要があり、おいしく感じるためには、よく噛むことが必要です。

おいしいと感じることは生命力の根源。そして、おいしさを最大限に味わうためには、歯が健康であることが基本です。

さて今夜のメニュー、ちょっと工夫してみませんか？

DH. 小田 世貴子



## みらい 口の中の味蕾

DH. 志塚 純奈

人の舌には約5000個の「味蕾」という細胞があります。

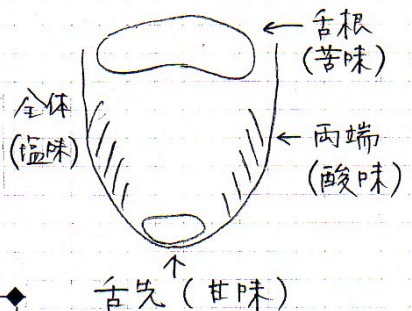
味蕾は、1ヶ月程で生まれ変わる、寿命の短い細胞です。

亜鉛により新生するため、亜鉛が不足すると味蕾の働きが悪くなり、味を感じにくくなってしまいます。

亜鉛の多い食品として、うなぎ、海草、小魚、しいたけ、ゴマなどがあげられます。

意識的に普段の食事に取り入れるようにしましょう。

### < 敏感に感じる部位 >



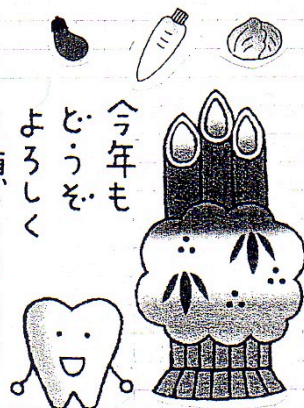
人間の味覚は、基本的に、甘味、塩味、酸味、苦味の4種類あります。



編集後記

よく噛んで健康な1年を過しましょう。  
DH. 太田 祥子

今年も  
どうぞ  
よろしく  
お願いいたします



### ふれあいのなかで...

最近めっきり寒くなりましたね。サラダを温野菜にしてみたらどうですか？茹でるのではなく、蒸してみてください。野菜のうまみ、甘みが残って、とてもおいしいですよ。また、歯ぶえも感じられます。手間がかかりますが、オススメです！

DH. 飯島 和美