



# 食べものを味わう

わたしたちが料理を「おいしい」と思うのはなぜでしょう？

## 味覚ってなんだろう？

舌には「感覚じゅよう器」という味を感じるはたらきの細胞があり、これを味細胞とよびます。食べものが味細胞にふれると、化学的な刺激として脳に伝わります。これが味覚のしくみです。基本の味は、甘味、酸味、苦味、塩味、うま味の5種。お米や野菜、肉や魚の味を食べて味を感じているときは、口の中の器官がフル回転しています。

### 感覚じゅよう器

味を感じる感覚じゅよう器は、味細胞と呼ばれ、舌の一部はほの内側にもあります。

### 甘味

砂糖やお米など、エネルギーのもとになる炭水化物など

### 苦味

日本茶やコーヒー、山菜などに適度にふくまれる

### 酸味

レモンや酢など、さわやかな味わいで食欲を刺激する

### 塩味

他の味との調和がよく、おいしさをつくる

### うま味

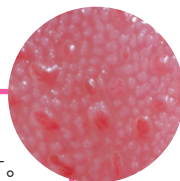
こんぶやにぼし、干しいたけなどのだし

## 舌に感じる味覚のヒミツ

味覚は舌全体で感じるのではなく、舌の表面にたくさんある「味らい」と呼ばれる部分で感じています。これは、味細胞が集まってできたものです。「味らい」で受け取った味がおいしいと感じると、胃などの消化器官が活発に動き出して食欲がわいてきます。よくかむと、だ液がたくさん出てきて食べものとまじりあい、成分がしみだして味を感じやすくなります。

### 味らい

味細胞からできている食べ物の味を感じる小さな器官です。大人で約7000個の味らいを持っています。舌の表面のぶつぶつが味らいです。



## 自分の「食」を見直してみよう

いろいろな味を経験しながら、味覚は年齢とともに変化します。小さなときに苦手だった食べものでも、大きくなってから食べてみると、おいしく感じることもあるのです。好きなものだけ食べていると、栄養バランスがかたよってしまいます。食べられるものの幅<sup>はば</sup>を広げるために、自分の「食」について見直してみましよう。



好きな食べもの、苦手な食べものを書いてみよう

**好き**な食べもの

---



---

理由

**苦手**な食べもの

---



---

理由

食生活で見直す点がないか考えてみよう。

---



---



何でも食べられるように<sup>ちよう せん</sup>挑戦してみよう!



栄養教諭、栄養職員<sup>きよう ゆ しょくいん</sup>さんは、みなさんが健康でいられるように、必要な栄養バランスを<sup>こん</sup>考えて献立を立てています。苦手だからといって残してしまうと、栄養がかたよってしまいます。苦手なものがあっても、食べる工夫をしてみましよう。