

げんき通信

五感と食事のお話

五感とは食生活だけでなく生きていくためにとても必要な感覚です。



(木原店：薬剤師/しまうち)

新しい年が始まりました。これを機に、大切な「食事」について考えてみませんか？みなさん、朝ごはんはきちんと摂れていますか？3食の食事を抜いていませんか？食材の元の形や色、匂い、どうやって育ったか、野菜や魚の旬はいつか知っていますか？誰もが毎日繰返す食事です。「五感」を研ぎ澄ましていけば、もっと楽しくなり、さらに、このことからだの健康づくりに役立つはず。五感とは、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚のこと。由来は古代ギリシャのアリストテレスによる分類から始まったそうです。この五感食生活だけでなく、生きていくためにとても必要な感覚です。

亜鉛欠乏性味覚障害とは…

近年、こどもたちの味の表現が変わってきているというテレビ番組を目にしました。辛いものをしょっぱい、甘いはずのものを甘くないと言つたなど、異変を感じるという内容でした。なぜ味覚をうまく表現できないのでしょうか？よく知られている原因のひとつが亜鉛不足による「亜鉛欠乏性味覚障害」で、偏った栄養摂取や朝食欠食などの食生活の乱れに起因していると言われています。これは成人にも共通した大きな問題です。亜鉛は必要な量の3分の1程度を米から摂取するのが理想なのですが、米飯から遠ざかった食生活をしている人が増えているために、その影響もあるようです。また、インスタント食品や加工食品などに多く含まれるポリリン酸やフェリチン酸などの食品添加物は、せっかくなかった亜鉛の吸収を妨げます。また、体内にある亜鉛を外に出してしまう働きもあるので、頻りにインスタント食品を利用している方は利用する回数を減らすなど、注意が必要です。亜

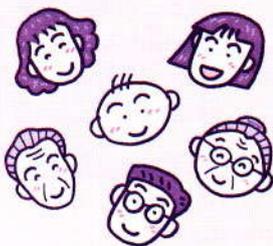
鉛を多く含む食品としては牡蠣が筆頭に挙げられますが、毎日の食生活に取り入れやすいものとしては、牛肉、レバー(豚・牛・鶏)、チーズ、豆類、ココア、するめ、海苔、ごま、抹茶などがあります。味覚の変化が気になる方は医師に相談してみてください。亜鉛含有のサプリメントを試すのもいいかもしれません。

生活環境の変化に伴い、若い世代を中心に、自分で料理をするという経験が少ない人が増えていて、そのことも味覚の発達に関係があると言われています。こどもの頃からみんなで買い物に行つて、いろいろな見ながら食材を選ぶ(視覚)、いっしょに材料を刻んだり混ぜたりする(触覚)、料理のできていく途中の匂いを楽しむ(嗅覚)、家族でたくさん会話をしながら料理や食事を(聴覚)、このような経験を重ねていくことで、いつのまにか味覚意識が高まっていくのです。食事は生命の源です。今年は少しずつでも実行してみませんか？

2015年
今年もよろしく
お願いいたします。
スタッフ一同

薬剤師募集中!!
詳しくはお電話ください。
www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777