

げんき通信

味覚と嗜好のおはなし



味覚を鍛えて
ベストな体を維持して
いきましょ。



〔北茂安店：薬剤師/モリヤマ〕

世の中には多くのダイエット法がありますが、単にやせることだけが目的ではなく、カロリーや栄養素を勉強することでその後の食習慣が変化して、太る食べ物を欲さなくなる状態をつくるのが理想です。そこでなければ、かなりの確率でリバウンドします。そして、その力を握るのが、味覚と嗜好です。味覚とは生まれつき備わっている感覚機能のこと、嗜好とはこともの頃から経験の積み重ねによって身についた後天的な好き嫌いのことです。では、人が「おいしい」と感じるのとはどう違うか、みなさんでどう思いますか？

①「生理的」…体に必要な栄養成分の味は本能的においしいと感じます。疲れた時の塩味や甘味、レモン味などが代表例で、全ての動物が持つ感覚です。

②「文化的」…幼少期に親しんだ味です。この頃よく食べたものは懐かしくておいしく、体が安全と感じるのです。味や臭いの記憶メカニズムと強く関わっていて、人間特有のもので、

③「情報」…学習で作り上げた大人の味覚

④「病みつき」…止まらなくなる悩ましい味です。砂糖・塩・油の味は脳の「快感中枢」を刺激するので、満腹になってもやめられず、現代人を悩ませる厄介なものです。人為的に精製した食品を食べた時に強く表れると言われています。

今では当たり前となった加工食品やファストフードですが、摂りすぎると、知らないうちに味覚に変化が出てきます。もし、そのせいで太るようなものを欲し、健康を害するものをおいしいと感じるようになったとしたら…？多くの化学調味料が使われている現在、これらの味に慣れてしまつと、必要以上に食欲が出てしまう傾向があります。また、食べすぎていなくても、

消化器や身体の代謝に必要なホルモンが正常に働かなくなつて、太りやすくなってしまう。味覚は本来、食べ物に毒がないかを感じ取るために存在し、「おいしい」「もっと食べたい」と感じるのには、必要な物をもっと摂ろうとする本能的な欲求からです。そして、充分だと思えばそこでストップをかける機能も備わっているのです。ところが、味覚がおかしくなると嗜好も偏り、肥満などの不都合が出てしまいます。

また、味覚に必要な亜鉛は体内で作り出せないため、食べ物から摂取するべきなのですが、ジャンクフードにはあまり含まれないため、依存すると味覚障害が起りやすくなります。一方、だしの「うまみ」にこの頃頃から慣れ親しんだ人は、この味で満足を得ることが出来ます。

おとなになつてからでも味覚と嗜好はリセットが可能です。味覚を鍛えて、ベストな体を維持していきましょ。

薬剤師を募集しています!

※くわしくは、県庁通り店まで
お気軽にお電話ください。

笑顔・明るさ・元気のくほ薬局では現在22名の薬剤師が皆様のごところから健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、在宅訪問、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか?くわしくは下記までお電話ください。

県庁通り店 ☎0952-23-4550
↓HPでもどうぞ!
www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」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

くほ薬局

- 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