

緑の園ワンポイント栄養

五感で楽しむ食事

日中も涼しくなり過ごしやすい季節となりました。皆さんお変わりありませんか？

食欲の秋といわれる季節となり、食事がより一層楽しくなってきますね。そんな食事を美味しく楽しむには、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚の5つの感覚＝「五感」が関係しています。今回は、そんな「五感」と「美味しさ」の関係についてご紹介します。

◇視覚：美味しさの6割は目からの情報が関係していると言われています。「目で楽しむ」と言うように、食材の色つや、料理の盛り付け方など見た目で美味しさが変わってきます。

◇聴覚：お肉を焼いている時の「ジュージュウ」という音や、煮炊きをする鍋の「グツグツ」という音など、耳から入ってくる音でも美味しさを感じることができます。

◇嗅覚：香りひとつで料理の印象は変わります。

◇触覚：食材の固さ、ツルっとした喉越し、サクサク・ふわふわなどの食感が、食事を美味しくさせます。

◇味覚：他の感覚がそろっていても、味を感じられなければ食事は楽しめません。また、栄養バランスだけを重視するばかりに、美味しくない食事にならないように心がけましょう。

これらの要素を取り入れ、「心の栄養」も満たされる食事を楽しみましょう。