

# 緑の園ワンポイント栄養

No.308 令和4年10月

## 「美味しい」を楽しもう

急に冷え込むようになり、すっかり秋らしくなりました。皆さんお変わりありませんか？

今回は少し趣向を変えて、「美味しい・美味しくない」と感じるについてお話します。

食べ物の味わいは味覚だけでなく、鼻から感じる香りや目で見た色彩、ジュージュー・サクサク・シャリシャリ・ふわふわといった耳からの音や食感など、他の感覚の影響も大きく受けます。さらに、これまで皆さんが経験してきたことも大きく影響を受けます。例えば、家庭や出身地域の味付け、親の嗜好などがあります。

さらに、味覚は健康や生命維持のためにも重要です。酸味は腐敗、苦みは有毒なものの危険信号として認識され、子どもの頃は特にこれらの味覚を不快なものとして、身体に取り入れられないようにすることで自分を守ろうとします。しかし、大人になるにつれ、経験を繰り返して「この味は安全なもの・美味しいもの」として認識できるようになります。大人になると嗜好が変わる、というのはこの経験を繰り返すことで脳が学習を繰り返していくからです。

年を重ねると、味覚の変化が出てきます。濃い味のものを好むようになったり、反対に薄味を好むようになったりと、若い頃と比べて味覚の変化が出てきます。

食欲の秋本番。旬のものを美味しいと感じられることはとても幸せなことです。「美味しい」を楽しみましょう。

参考:ハウス食品HP

白杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

白杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

諏訪緑の園