



## 涼しい秋が待ちどおしい



暑〜い 2020 年の夏が終わろうとしています。楽しい体験はできましたか？いつもとは少し違う夏だったのではないのでしょうか？新型コロナ感染症以外でも、こどもの「味覚障害」は言われています。今回、味覚、味覚障害、原因、予防について少し調べてみました。参考にしてみてください。

### 味覚について知ろう！

#### 味覚の受容器は「味蕾」

味覚は五感のひとつです。味を認識する主な受容器は舌にある「味蕾（みらい）」です。味蕾に食べ物が触れると味覚を感じ、その情報は脳へ送られ、見た目やにおいなどと合わせて「味」として、認識されます。

#### 味の基本は5つ 「五味」

味覚は、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味から構成されています。これらを「五味（ごみ）」いいます。

甘味—砂糖、チョコレート、饅頭など。

糖の存在をしらせます。

塩味—塩、醤油、味噌など。

ミネラル分の存在を知らせる。

酸味—酢、梅干し、レモンなど。

腐敗や果実の未熟さを知らせます。

苦味—コーヒー、苦瓜、ビールなど。

毒の存在を知らせます。

旨味—昆布だし、鰹節など。

タンパク質の存在を知らせます。

#### 今、味覚障害の子どもが増えている！

味覚を正確に認識できない子供が増えているそうです。成長期の子どもは味蕾の減少で味覚障害になるとは考えにくく、生活習慣などで、発症すると言われています。 【裏面へつづく】

### 【かんたんレシピ】 vol.2

#### 《ご飯おやき》

ご飯にありあわせの野菜を入れて焼くだけで簡単に作れます。ジャコやゴマまた、粉チーズなどいれてもおいしくなりますよ。

#### 《材料(2人分)》

ご飯 200g 小麦粉大さじ5 水大さじ4 塩2g  
刻んだ野菜(ネギ、にら、にんじんなど)適量  
じゃこ適量、油適量 味噌・しょうゆ適量

#### 作り方

- ① ボウルにご飯、小麦粉、水、きざんだ野菜をいれてよく混ぜ、食べやすい大きさに分けて円盤状にする。



- ② 温めたフライパンに油をひき、中火で両面を焼く。

- ③ 仕上げにみそや醤油を塗って軽く焼く。  
(材料にしょうゆ等を混ぜ込むのもOK)



#### 〜アレンジ編〜

#### 《なんでもおやき》

残ったおかず、例えば、切り干し大根、きんぴらごぼう、ヒジキの煮物などを2-3回包丁できざみ、汁気を切り、片栗粉を混ぜ、食べやすいサイズに分け円盤状にフライパンで両面を焼く。味もついているのでそのままお皿に。バラバラとしてこぼしてしまいそうなおかずをおやきにしてしまうのもいいですよ。

離乳食後期の子が手づかみでも食べられます。

### 病児保育所おりーぶ保育園

☎075(862)5800 (南太秦バス停前)

✉ [olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp)

病児保育所おりーぶ保育園

## 味覚障害の5つの症状

味覚障害は人によって様々な症状があり、子どもは以下のような症状や違和感のある時は注意が必要です。

- ・味覚減退、味覚消失 味の感じが鈍くなったり、感じなくなったりする。
- ・異味症 本当は甘いのに苦く感じるなど、本来とは違う味に感じる。
- ・自発性異常味覚 口内に何も無い状態で苦味などを感じる
- ・解離性味覚障害 ある特定の味がしない
- ・悪味症 何を食べてもいやな味に感じる



## 味覚は3歳までに決まる？！

妊娠14週ほどで子どもの味蕾は大人と同じ構造になり、生後3か月頃まで増え続け、ピークを迎えます。味蕾は刺激などで減っていき5か月あたりから鈍感になっていきます。3歳までに繰り返し口にすることで学習した味覚が、そのお子さんの一生の味覚傾向を左右すると言われています。

## 味覚障害の原因は？

日常生活における味覚障害の原因として考えられるものがあります。思い当たることがありましたら、お子さんの食事の改善から始めてみてはいかがでしょうか？

- ・偏った食生活による亜鉛不足 → 亜鉛が不足すると味蕾の新陳代謝が悪くなって、味覚障害になります。
- ・濃い味で味覚が鈍る → ファストフードやお菓子など、口に入れてははっきりわかるような濃い味のものを食べ続けると、味覚は刺激に慣れやすいため、味蕾の機能が鈍くなります。
- ・嗅覚の低下 → 風邪などで鼻がつまるとにおい情報が脳に送られなくなり、味がわかりにくくなります。
- ・舌の表面の異常 → 舌の表面には「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる白い苔のようなものがありますが食べかすや細菌の付着やストレスなどで舌苔が変色したり厚くなると、味がわかりにくくなります。
- ・薬の副作用 → 解熱剤や抗アレルギー薬、降圧薬、精神疾患薬などの副作用が原因となることがあります。
- ・疾患の影響 → 舌炎やドライマウスなど口腔内疾患をはじめ、6歳未満の子どもがかかりやすい鉄欠乏性貧血、急増中の小児2型糖尿病などの疾患から味覚障害をまねくことがあります。



## 子どもさんの味覚を守ろう！味覚障害予防とは！

### 亜鉛不足を防ぐバランスの良い食生活をする

1日に必要な亜鉛は15mgです。牡蠣やゴマ、海藻、ブロッコリーなど、亜鉛を多く含む食品を摂り、亜鉛が効果的に働くようにビタミン、ミネラル、タンパク質をバランスよく摂取しましょう。

### 食べる時によく噛む

唾液の分泌量が少ないと味覚障害になりやすい傾向があります。食べる時によく噛むことで、唾液が出やすくなります。一口当たり30回を目安によく噛んで食べましょう。野菜、海藻魚などよく噛まないで飲み込めない食べ物を選ぶのもポイントです。

### 旨味を感じる食事を心がける

五味のうち旨味は料理の満足度に大きく関係していますが、味覚障害の人は旨味への感度が低く料理の満足度がなかなか得られません。旨味のある食事で旨味への感度が回復したり、唾液の分泌量が増えて味覚障害の改善が期待出来ます。

### バラエティに富んだ食材を食べる

子どもの味覚形成には経験が大切。濃い味を覚えてしまうと奥深い味覚の発達を妨げてしまうため、離乳食が始まる5か月頃から食事もおやつも薄味から始めバラエティに富んだ食材を使いましょう。