

# 健康レシピ～食べ物編

## ほちほちダイエット

おいしさとは？

おいしさは、味覚の組み合わせ、食べ物の要因、食べ物以外の要因によって決まります。味覚は、食品や料理の化学成分が、舌上の味蕾という味を感じる器官を通して感じる感覚で、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の五味があります。ちなみに、辛味は、口の中の粘膜に対する刺激の有無であり、味覚ではなく触覚（の中の痛覚）として分類されます。

私達の感覚には、視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚があり、これを五感といいます。盛り付けや料理の温度、歯ごたえ、炊きたてのご飯の匂い、肉の焼ける音など、味覚だけでなく五感を総動員して、食べ物の持つおいしさを感じているのです。

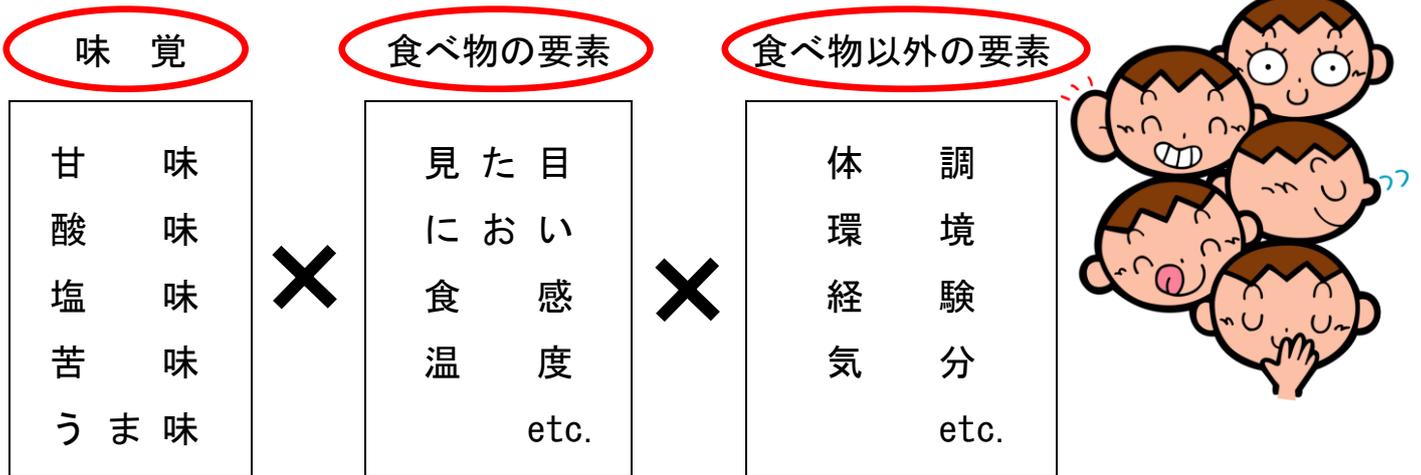
さらに、食べ物以外の要因もおいしさに関係します。好きな人と食べる食事と、嫌いな人と食べる食事ではおいしさに違いを感じますし、体調や環境も大きく影響します。さらに、食べ慣れた味というような経験もおいしさに影響します。

### 先天的なおいしさ

別な観点からおいしさ考えると、先天的な要因と後天的な要因があります。おいしさの先天的な要因とは、エネルギー源となる三大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）を積極的にとるために、脳がおいしいと感じるような仕組みになっていることを指します。さらに、おいしいと感じるだけでなく、幸せな気分になるような報酬物質も分泌される仕組みになっています。

技術の乏しい時代には、甘いものや油は大変貴重で、なかなか手に入りませんでした。ところが近年、砂糖も油も簡単に生産できるようになり、甘みや油によって分泌される報酬物質に対する依存が問題になっていきます。摂りすぎはよくないと理屈ではわかっていても、なかなかやめられないのです。

## おいしさはいろいろな要素のかけ合わせ



### 後天的なおいしさ（学習によるおいしさ）

おいしさの後天的な要因のひとつに、経験・繰り返しによる学習によって、獲得されるものがあります。本来、「苦み」毒物」「酸味」腐敗物」として、この味は、先天的に人間の防御システムで拒否するようになっていきます。ところが、繰り返し食べることで、その食品が安全であることを覚えると、だんだん慣れて、おいしく感じるようになることがあります。お子さんの多くがピーマンを苦手としますが、大人になるとおいしく食べられるのが、この例です。また、おふくろの味を好むのも、繰り返し食べ慣れた味であると同時に、食卓の楽しい経験と味が結びついていいるからと言われています。

### 後天的なおいしさ（社会的なおいしさ）

近年知られるようになった要因に、社会的なおいしさ要因というものがあります。雑誌で紹介されたお店、行列のできる店の料理が、他よりおいしく感じることがこの例です。もちろん、その料理はおいしいのでしようが、「みんながおいしいと言っている」ことも、おいしさに大きな影響を与えています。

### おいしい食事を楽しく食べましょう

私たちの身体は、水と空気と食べ物でできていて、健康な生活も食べ物支えています。ですが、口に入れば良いではなく、おいしく楽しく食べることが、心の栄養には必要ですし、それが最終的には健康な生活につながっていくのではないのでしょうか。

参考…日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会 普及啓発用スライド  
文責…管理栄養士 井上まや