

食習慣が味覚に及ぼす影響

—食事摂取量と季節変動に着目して—

岡本 舞子 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 中村 亜紀

キーワード：味覚 食物摂取状況 季節変動

1. 緒言

近年、我が国の食環境は多様な食品を自由に味わうことができるようになり、飽食の時代を迎えている。また、不規則な食習慣や簡便嗜好の高まりといった飽食ゆえの偏食は、味覚感受性を低下させると考えられているが、食習慣と味覚との関連を明らかにした研究はまだ少ない。

味覚感受性が低下すると、濃い味の食事を好み、さらに不規則な食習慣へと繋がっていく。このような悪循環が塩分や糖分、エネルギーの過剰摂取に結びつき、肥満や生活習慣病の発症につながる。

そこで本研究は、多様化している個々の食習慣に合わせた食事管理の実現と生活習慣病の予防を目指し、食習慣が味覚に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。また、気温や活動量が異なる季節的变化が、食習慣や味覚に及ぼす影響についても併せて検討した。

2. 研究方法

1) 対象：スポーツ系大学に所属する非喫煙者 49 名 (男性 25 名 女性 24 名、20.8±0.9 歳)

2) 調査内容

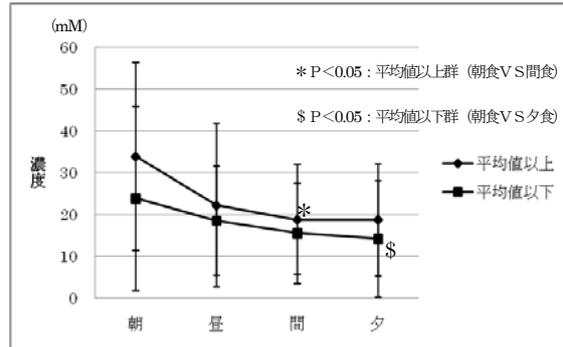
①食物摂取頻度調査：脂質・塩分・菓子類、嗜好飲料、糖類・総エネルギー量に焦点をあて、これらを基準値以上と基準値以下の群に分けた。

②味覚閾値調査 (全口腔法)：朝食、昼食、間食、夕食の食前に、基本味 (酸味・辛味・甘味・苦味) に対する認知閾値調査を行った。

3. 結果と考察

現代の食生活は欧米の食文化が浸透し、脂肪の過剰摂取が問題となっている。本研究においても、男女共に脂質摂取の過剰群に属する者が不足群を上回っていた。また、菓子類・嗜好飲料・糖類の摂取には二極化がみられ、平均摂取量を上回る者は、下回る者に比べて甘味認知閾値が高かった (図)。これは菓子類・嗜好飲料・糖類の過剰摂取が甘味に対する感受性を低下させたと考えられた。

一方、味覚認知閾値は食事摂取量や性別に関係なく春季から秋季にかけて低くなった。これは季節変動というよりは、NaimとKare²⁾ の報告する味覚の学習効果が要因の一つと推察された。



図：菓子類・嗜好飲料・糖類摂取量の違いによる甘味認知閾値への影響

4. まとめ

菓子類・嗜好飲料・糖類の過剰摂取は、甘味に対する感受性を低下させる可能性が示唆された。本研究は大学生を対象としたため、間食や外食の頻度が多いことが、菓子類・嗜好飲料・糖類の過剰摂取へと結びついていると考えられ、これらの食習慣を見直す必要がある。また、生活習慣病の予防や脂質の過剰摂取を改善するには、低エネルギー低脂肪食である日本食型の食生活を実践することが重要だと考えられる¹⁾。

今後は、食事摂取量と味覚認知閾値の測定結果の関連を詳細に検討すると同時に、食習慣や味覚に対する関心と自己管理を啓発し、意識改善に結びつけていく必要がある。

参考文献

- 菅野道廣、近藤和雄、板倉弘重、ブルース・ジャーマン (2006) 「健康と脂質摂取」 建帛社 p. p. 1, 17
- Naim, M. and Kare, M. R. (1977) 「Taste Stimuli and Pancreatic Functions」 The Chemical Senses and Nutrition p. p. 145-163