

生活習慣の違いが味覚に及ぼす影響について

倉内 孝昇 (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 一人暮らし 欠食

1. 緒言

大学生になると一人暮らしを始める学生も多く、生活パターンが変化し食生活や睡眠などの生活習慣が乱れやすい¹⁾。また、一人暮らしの学生は実家暮らしの学生に比べて、惣菜などの濃い味付けの食品を摂取することが多いと考えられ、味覚感受性への影響が考えられるが、このような居住形態と味覚の関連を調べたものはほとんどない。また、一人暮らしの学生に多い食事の欠食など食生活との関連も報告されていない。

そこで、本研究では、居住形態や食生活などの生活習慣の違いによる味覚への影響を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

スポーツ系大学に所属する非喫煙者の 51 名 (男性 26 名, 女性 25 名, 平均年齢 20.8 ± 0.9 歳) を被験者とした。事前に食生活と生活習慣に関するアンケートを行い、居住形態と 1 日の食事回数等についての調査を行った。

味覚閾値調査では、酸味・辛味・甘味・苦味の 4 基本味に対して行い、全口腔法を用いた。また、味覚閾値調査前日の夕食と味覚閾値調査当日の食事は実験食を喫食してもらい、食事による影響がないように考慮した。

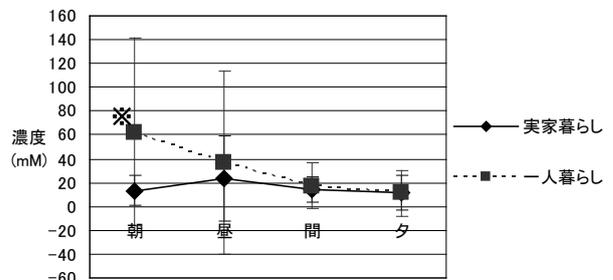
統計処理は、統計ソフト SPSS を用い、二元配置分散分析を行った。

3. 結果および考察

居住形態の違いにより比較すると、「一人暮らし」群の辛味感受性が低くなる傾向が認められた。「一人暮らし」群では、起床や就寝時間などの乱れや欠食があることが考えられ、味覚

感受性の低下に影響を与えることが示唆された(図 1)。

また、食事回数の違いにより比較すると、「3 回未満」群の辛味感受性が低くなる傾向が認められた。「3 回未満」群では、朝食の欠食が推察され、味覚感受性の低下に影響を与えると考えられた。



※実家暮らし vs 一人暮らし (p<0.05)

図 1. 居住形態の違いによる辣味閾値の日内変動

4. まとめ

本研究では、居住形態や食事回数の違いで辣味感受性が低下する傾向が認められ、特に欠食が辣味感受性を低下させた。辣味感受性の低下は、塩分の過剰摂取による、高血圧など生活習慣病に繋がるリスクを高めると考えられる。

このことから、1 日 3 回しっかり食事を摂取することや規則正しい生活習慣を保つことが、味覚感受性の低下を防ぎ、健康維持に重要であると考えられた。

参考文献

- 1) 折原茂樹ら(2006):「大学生の健康意識と生活習慣」近畿大医誌, 第 31 巻 1 号, p.p.21-30