

# 生活活動リズムの違いが味覚に及ぼす影響

本橋 拓也 (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 生活活動リズム 日内リズム

## 1. 緒言

現在、生活の多様化に伴い、特に若年者の生活様式が夜型に移行しつつある。本来、健康成人の甘味や辛味の感受性は、午前から正午にかけて最も高くなり、夜間には低下する日内リズムを示すことが報告されている<sup>1)</sup>。また、甘味認知閾値は朝食を欠食すると、食欲抑制やエネルギー代謝亢進作用のあるレプチン分泌の日内変動が減少し、甘味感度が夜高く、過食を誘発するリスクが高いことが考えられている。しかしながら、味覚と摂食の関連についての研究は行われているが、「生活活動リズム」の観点からの研究はほとんどない。

そこで本研究では、多様化している個々の生活活動リズムに合わせた食事管理を実現するために、生活活動リズムの違いによる味覚感受性への影響について検討した。

## 2. 研究方法

本研究の対象者はスポーツ系大学生の非喫煙者計46名(男性22名 女性24名、21.0±0.9歳)とし、春季、夏季、秋季の計3回実験を行った。味覚閾値調査の2週間前から生活活動記録機を用いて活動リズムの計測を行い、朝型・夜型・中間型の3群に分けた。味覚は酸味、辛味、甘味、苦味の基本味覚に対する認知閾値を全口腔法により調べた。得られた結果は統計ソフトSPSSを用い、二元配置分散分析を行い解析した。

## 3. 結果と考察

生活活動記録機および生活活動記録用紙の結果をもとに活動リズムを分けると、夜型群が54%と最も多くなった。

甘味認知閾値は朝型群、中間型群に比べて夜型群が最も高くなり、春季・夏季・秋季のいずれも

朝に高く、夜にかけて低くなった(図)。一方、朝型群や中間型群には明確な日内変動はみられなかった。夜型群は生活活動時間が夜にシフトするに伴って食事を摂る時間帯も不規則となり、特に、活動が活発でない朝の味覚感受性が低下したと考えられた。

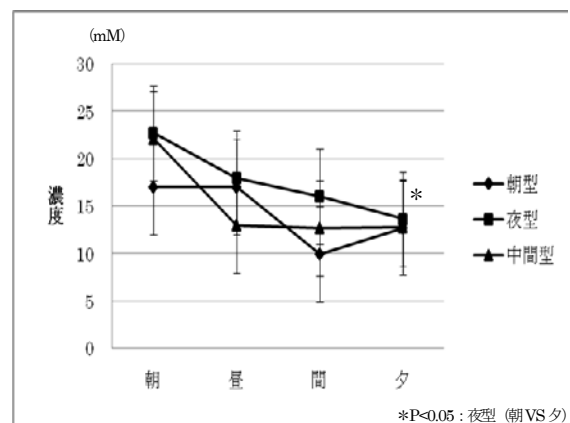


図. 活動リズムの違いによる甘味認知閾値の日内変動への影響

## 4. まとめ

本研究では生活活動リズムの違いによる味覚認知閾値への影響は小さかったが、夜型は遅寝遅起きのライフスタイルが確立し、朝食の欠食などが起こりやすく、朝の甘味認知閾値が高くなる可能性が示唆された。生活習慣病の予防のためには若年期から薄味を習慣づけ、外食を控えることも重要であるが、早寝早起きの規則正しい生活を心がける必要もあると考えられた。

## 参考文献

1) 重村 憲徳ら(2006)おいしさに関わる味のシグナル調節系と肥満 日本味と匂学会誌 Vol. 13 No. 2 p. p. 125-132