

食の味覚と運動を科学する



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・栄養専攻
助教授 鵜飼光子

味覚は甘味、酸味、塩味、苦味、うま味のような基本的な味のことで、広くは、視覚、嗅覚、触覚、聴覚のような感覚をいいます。感覚はもともと危険を察知する能力として生まれました。現代のように、食生活の偏りが多くなると、味覚の代謝に関係する栄養素の摂取が少なくなり、味覚が低下することが予想されます。現代人は、この機能を生かして身を守ることが難しくなっている？ と危惧されています。

おいしさの直接の判定は感覚によってなされますが、外部環境（温度、湿度、雰囲気）、生体内部環境（健康、心理などの状態）、食環境（食習慣、食文化）なども密接に関係しています。運動をして、たっぷり汗をかいた後は、冷たい飲み物ほどおいしいものではありませんし、甘いものが欲しくなります。せっかく、運動して体重が減ったのに、この一杯でまたもとにもどるなあと悔やみつつ、そのおいしさを享受します。

本講座では、味覚について、味の種類と性質・味覚生理・味覚現象などから概説します。次いで、味の測り方、味覚の評価方法を紹介し、実際に測定に参加していただきます。また、運動した時の味の感じ方をみるため、簡単な運動に参加していただき、その運動の前後でも測定します。積極的に運動に参加していただける方には、十分にエネルギーを消費し、その運動後の食欲求の様子もみましょう。

プロの選手のスペシャルドリンクやスペシャルメニューが報じられていますが、健康づくりのために運動する時、選手のような特別なメニューが必要なのでしょうか？ 食品選択はどうあるべきなのでしょうか？ 講義や実験実習の結果をもとに考えたいと思います。どこまで科学できるかは、当日の実験や実習の成績で変わるかもしれません。頭だけでなく、体も口腔も積極的に使った講座にしたいと考えています。