

今月のテーマ 味覚障害

あれっ、味がおかしいと思ったら

1 味覚と味蕾



私たちヒトは、口の中の味蕾と呼ばれるところで味を感じます。味蕾は数十個の味細胞あじさいぼうが集合したものです。食べ物から出た味物質は、唾液に溶け込み、味細胞に触れることで情報を脳に伝えます。

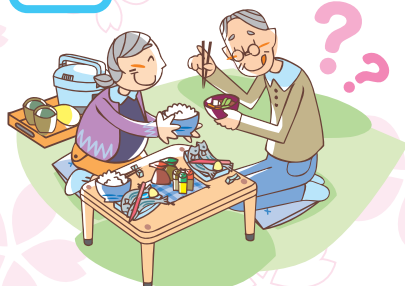
味の種類は基本味という5味があります。

基本味

- 甘味：エネルギー源の味
- 塩味：生命活動に必要なミネラルの味
- 旨味：アミノ酸の味
- 酸味：体に有効な酸や食べ物の腐敗した味
- 苦味：有害な物質や毒物の味



2 味覚障害の症状



- ◆ 味が薄くなった
- ◆ 味が全く分からない
- ◆ 口の中に何も無いのに始終苦味あるいは渋みがしている
- ◆ 舌がヒリヒリする

病院での味覚検査法で障害の程度を調べる事で味覚障害と診断されることもあります。



3 味覚障害の原因

◆◆◆ 一番多い原因 ◆◆◆

亜鉛欠乏

味細胞は、1ヶ月という短い周期で生まれ変わっており、亜鉛はこの生まれ変わりに必須なミネラルなため、亜鉛が不足することにより味覚障害が起こります。

◆◆◆ その他の原因 ◆◆◆




- 加齢による味覚の減退
- 嗅覚の低下を伴う味覚の低下
- 舌苔、唾液の減少などの舌の表面の異常
- 薬の副作用やがんの放射線治療
- 口腔内や、味覚を伝達する神経系経路の異常

4 日常生活での予防法

味覚障害の原因として最も多いのは亜鉛不足であるため、日ごろから亜鉛不足を防ぐことが大切です。

5 亜鉛とは？

- ヒトが生きていくために極めて必要なミネラル。
- 1日に必要な亜鉛量は15mg (過剰摂取量は45mg)。
- 不足すると**味覚・嗅覚障害・皮膚炎・脱毛症・生殖機能の低下・食欲不振・鉄欠乏性貧血・糖代謝異常・感染症**等がおこります。
- 主な食品中の亜鉛含有量 (食べられる部分100gあたり)

食 品	亜 鉛 (mg)
生かき 	13.0
粉ココア 	7.0
和牛肉 	4.9
乾燥味付けのり 	3.7
干しいたけ 	2.3

出典：五訂日本食品標準成分表

亜鉛を多く含む食品を積極的に摂り、添加物の少ない食事を心がけましょう！

効果的な摂取方法

レモン(クエン酸、ビタミンC)と一緒に摂る

クエン酸とビタミンCが亜鉛を吸収しやすいかたちに変えるため

アルコールの過剰摂取を避ける

アルコールを体内で分解する酵素が働くためには、亜鉛が必要なため、たくさんアルコールを飲むと亜鉛もたくさん消費され不足してしまいます。

サプリメントを活用する

亜鉛の性質によって食事から亜鉛を摂っていても約2/3が体外に排出され、また、ある種の添加物と摂取すると吸収されにくいいため、普段の食事の摂り方の注意を怠るとすぐに欠乏状態を招いてしまいます。食事などで毎日の所要量を摂取し続けることが困難な場合には、サプリメントで補うことも方法の1つです。

薬局お勧めサプリ



天然由来のミネラルを日本人に合わせて配合
いいミネラルだけ大集合
ミネラルフォーミュラ

90粒(約1ヶ月分)
※1日目安(1粒)

天然由来ミネラル 9種類



酵母由来の亜鉛15mgをプラス
バイタリティーあふれる生活へ
亜鉛&銅

30粒(約1ヶ月分)
※1日目安(1粒)

天然由来亜鉛 15mg

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店
大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>