褥瘡委員会　栄養だより　Vol.3

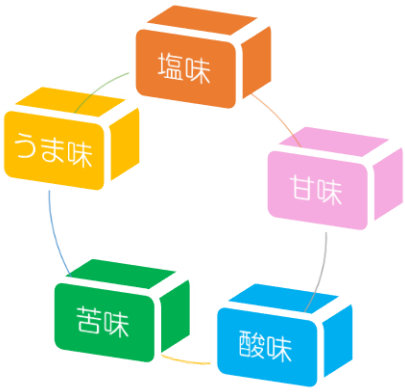
2021 年 9 月 17 日発行

味覚と味覚障害について

昨今、新型コロナウイルスの症状としてもよく耳にするようになった「味覚障害」。病気だけでなく、栄養不足やが原因で起こることをご存じでしょうか？ご利用者様やご家族、ご自身が食事を美味しく食べ続けるために、「味覚」について正しく学びましょう。

○味覚とは

しょっぱい「塩味」、あまい「甘味」、すっぱい「酸味」、にがい「苦味」、おいしい「うま味」の５つを「味覚」といいます。
これらの刺激を、舌にある味蕾（みらい）が受けて味を感じる仕組みになっています。
ちなみに、「辛味」は温度や痛みから感じているため、温覚や痛覚の一種で、味覚ではありません。



○味覚障害とは

- 味が分かりにくい（もしくは全く分からない）
- 何も食べていないのに苦味や渋みを感じる
- 薄味でも濃く感じる

など、「味覚障害」といっても様々な症状があります。また、その原因も多岐にわたります。

○味覚障害の主な原因

- 高齢による味蕾の減少
- 偏食などによる亜鉛不足、鉄分不足
- 唾液分泌量減少や水分不足による口腔内の乾燥
- 口腔カンジダ症、口内炎、歯周病などの口腔疾患
- ストレス

亜鉛を多く含む食材

- 魚介類（うなぎ、牡蠣など）
- 肉類
- 豆類（豆腐、納豆など）
- 卵

鉄分を多く含む食材

- 赤身の魚（マグロ、カツオなど）
- 肉類
- 卵
- ほうれん草や小松菜
- 海藻類

○味覚障害による低栄養

味覚障害になると「味がしない」「おいしくない」といった気持ちから食事が楽しめなくなり、食欲が低下する恐れがあります。食欲が低下するともちろん摂取量も低下し、それに伴い栄養状態も悪くなります。

そうなることを防ぐためにも普段からバランス良く食事を摂り、亜鉛や鉄分、水分が不足しないように心がけることが大切です。また、毎日の口腔ケアで口腔内を清潔に保つことも欠かせません。

好きなものを食べて「おいしい！」と感じることが、心と体の健康に繋がります。味覚を大切にしましょう！