



## 味覚障害

近年、味覚障害を訴える方が多いと言われています。味覚が分からないというものから、口中に苦味があったり、食べ物が美味しくというものまで、症状も様々です。

### (原因)

- ①糖尿病等の内臓の病気や口中の疾患によるもの
- ②薬による副作用
- ③亜鉛不足に起因するもの

味覚は、舌の粘膜にある味蕾(みらい)という器官の中にある味細胞が刺激を受けて味を伝えているのですが、亜鉛が不足すると味蕾の新陳代謝が滞り、味覚障害を起こすと考えられています。亜鉛不足は、亜鉛を摂取することで解消されますが、長期にわたると味細胞の再生も難しくなることもあるようです。

### (亜鉛が多く含まれる食品)

黒ごま、わかめ、昆布、のり、牡蠣、カニなど

## 薬による味覚障害

現在130成分以上の医薬品で報告がありますが、降圧剤・抗パーキンソン病薬・抗生剤・アレルギー治療薬など多岐にわたっています。これは、薬品の成分が亜鉛と結合して亜鉛不足を起こすことによります。こうした場合、原因となる薬剤の減量又は中止を考慮しなくてはなりません。場合により、不足した亜鉛を補う治療が選択されることもあります。

また、一部の睡眠剤や抗うつ剤などで口中の苦味が出ることが知られています。これは吸収された薬剤が、唾液中の多く排出されるために出る現象です。気になる場合は、医師・薬剤師に相談してみましょう。

★インスタント食品やスナック菓子、加工食品などに含まれる食品添加物にも、亜鉛の働きを阻害する成分が(フィチン酸・ポリリン酸など)知られており、亜鉛不足になりがちです。インスタント食品の多い現代では、亜鉛を含む食品を多めにとるようにする必要があるかも知れません。正しい食生活を心掛けることが、まずは基本になると思います。

## 塩スイーツ「味の対比効果」

塩入りスイーツが最近ブームです。昔からある塩ようかんや塩大福は馴染みが深く、塩入りチョコやキャラメル、ケーキやアイスなどにも「塩」が強調されたものが多く売られています。

しょっぱい塩と甘いスイーツの組み合わせは意外な気もしますが、日本では昔から「スイカに塩をかけて食べる」という事例に代表されるように甘味を最大限に引き出すために塩を使ってきました。和菓子は最も大切な餡にも、炊き上がりに塩を入れます。このようにスイーツと塩の関係は日本人に馴染みや深い歴史的背景もあり、最近の塩スイーツブームに結びついたり考えられます。

## 味の対比効果

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の5つが人の味覚の基本です。これらの味覚は脳に伝達される早さが異なります。塩味は甘味よりも早く伝わるため、スイカに塩をかけて食べると先に塩の味が伝わり、そのあとスイカの甘味が伝わります。そのため、スイカの甘味が引き立つのです。

このように**一方の味をもうひとつの味によって引き立てることを「味の対比効果」と**いいます。

餡や甘酒、きんとんに少量の塩を加えると、逆に甘さが際立ち独特の美味しさが出てきます。これが塩スイーツにも応用されて美味しさの秘密になっています♪

さらに、もう一つ、塩スイーツの美味しさの秘密として塩自体の旨味です。塩スイーツの発祥であるブルターニュ地方は、良質な塩の産地です。「グランドの塩」は天然ミネラル豊富で塩スイーツによく使われます。他にもドイツの岩塩や日本の良質な天然塩などが使われ塩スイーツの美味しさを引き立たせているようです。

人の舌は、塩の量が砂糖の0.5%のときが一番甘く、それより少ないと、頼りない甘さとなり、逆に多いと、甘辛くになってしまうのです。



## 塩の種類

### 1、精製塩

塩化ナトリウム純度 100%近くの塩。見た目は真っ白でサラサラしているのが特徴。ミネラル分はほとんど含まれていません。

### 2、岩塩

地中から掘り出した塩で、塩となって長い年月が経っているために成分が分離し、採掘された岩塩はミネラル分がほとんど含まれていません。

### 3、再製塩

現在、一般的に自然塩と呼ばれている塩のことです。メキシコやオーストラリアなど海外から天日塩を輸入し、釜で煮詰めた後、にがりを添加し炊き上げます。

### 4、自然海塩

海水をくみ上げ、塩田にて風と太陽の力で海水を濃縮させ、釜で煮詰める方法と、濃縮させた海水を天日で結晶させる方法があります。

## Let's Cooking 塩チョコ抹茶ラテ

### 【材料】(2杯分)

チョコレート or ホワイチョコレート 50g (刻んでおく)、牛乳 300ml、抹茶粉末大3、岩塩少々

### 【作り方】

材料を全て鍋に入れ、沸騰しないように注意しながら温める。泡立て器でよく混ぜ、ほどよく温かくなったら出来上がり♪

