

みんなですこやか

健康手帳

味覚を磨こう!



「味覚の秋」です。美味しく健康に食べるために、味覚を磨きましょう!
味覚が鈍くなってしまうと、味付けが濃くなり、塩分を摂りすぎ、高血圧の一因になります。美味しいと感じるものが少なくなり、食事内容が偏って栄養バランスが崩れることもあります。
しかし、味覚は努力次第で磨くことができます。味覚について、子どもと大人の両方から考えてみましょう。

子どもの味覚 ～大切な基盤を育む～

味覚はこうして形成される

私たちの味覚は、母乳に含まれる甘味が最初です。続いて塩味、旨味と発達します。味覚の基礎が育まれるのは、12歳くらいまで。この時期に多くの食べ物の様々な味体験が、味覚を磨きます。そうすることで、酸味や苦味なども受け入れられるようになります。

すこやかな味覚を育むために

Point 1 豊かな味の経験を!

味覚が大きく発達する時期に様々な味を体験しないと、野菜嫌い、魚嫌いなど、偏食の原因になります。

Point 2 薄味に慣れておこう!

濃い味付けが続くと、甘味や塩味を感知する能力が鈍ってきます。

Point 3 旨味をしっかり摂ろう!

12歳くらい迄にだしなど旨味のあるものを摂る習慣をつけておくと、味覚の感受性が発達するといわれています。



よく噛むことで唾液の分泌がアップ。

唾液がしっかり食べものに絡むと、食べものの本来の味を感じ取ることができます。
よく噛むことは、食べ過ぎや肥満の予防だけでなく、味覚を磨くというよい面もあるのです。
日頃から、噛みごたえのある野菜、海藻、キノコ類を食事に取り入れ、よく噛み、味覚を磨きましょう。

大人の味覚 ～鈍くなる原因～

原因① 加齢

- 舌の上にある味を感じる細胞の数が年齢とともに減少する。
- 特に塩味の衰えを実感する人が増える。



原因② 亜鉛不足

亜鉛が不足すると、味覚が鈍くなる。

- ダイエットや偏食などの影響が大きい。
- インスタント食品の摂り過ぎでもおこる。

原因③ その他

- 喫煙。
- 味の濃いものの過剰摂取(外食が多い、お惣菜をよく利用するなど)。
- ストレス。
- 嗅覚障害や糖尿病など他の病気の影響。

ココがポイント
POINT

「秋バテ」していませんか?

最近、「秋バテ」と呼ばれる体調不良が増えてきています。秋バテとは、夏の疲れをひきずり、秋になって疲れやだるさなどの不定愁訴(ふていしゅうそ)が現れる症状です。また、秋は長雨になったり、秋晴れになったりと気候が定まらないので、交感神経、副交感神経のバランスも乱れがちです。したがって、肩こり、腰痛、頭痛などの不定愁訴が起きやすくなります。心当たりのある人は注意しておきましょう。



「秋バテ」で起こりやすい さまざまな不定愁訴



肩こり、めまい、頭が重い、腰痛、慢性疲労感……。これらは、「秋バテ」など季節の変わり目に起こりやすい不定愁訴の代表的な症例です。さらに、よく眠れない、耳鳴りといった症状が加わります。

これらの症状は、一見健康そうに見える人であっても訴える人が多く、検査を受けても特別な病気のないことが共通する特徴で、「不定愁訴」と呼ばれています。



「秋バテ」の予防と改善方法

◎ 疲れている胃の調子を整える!

ショウガやカボチャ、くるみなど、体を温める食材や温かい飲み物を積極的にとり、知らず知らずのうちに負担をかけていた胃の調子を整えましょう

◎ お風呂にしっかり浸かる!

シャワーだけでは身体は温まりません。ぬるめのお湯の半身浴で身体を芯から温めましょう。

◎ 睡眠は休養の基本!

しっかりと睡眠時間を確保して身体の休養に努めましょう。

◎ 無理のない範囲で運動を!

適度な運動を始めましょう。季節の移り変わりを楽しみながら、ウォーキングはいかがですか?

理学治療で 「秋バテ」などの 不定愁訴を改善!

季節の
変わり目に
多い!

当院の理学治療は、からだの各種のツボを気持ちよく刺激する医療マッサージ機器や、血行を促進させる温熱治療器などを使って、健康を維持していくうえで重要な働きをしている自律神経やホルモン、免疫機能などを健康な状態に戻すことで、からだ全体の働きを活性化し、病気に対する抵抗力を高めます。

全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」



全身温熱治療器
「インブレイス」