

味覚障害と食生活 ～食生活のひと工夫～

「味を感じづらい」、「まったく味がしない」、「何も口にしていなのに味がする」、「何を食べてもまずい」、そんな状態が味覚障害です。日本国内で味覚障害を訴える患者さんは、全国の耳鼻咽喉科を受診した中だけでも年間24万人に及び(2003年調査)、その数は年々増加傾向にあるといわれています。味覚障害は、食事摂取量を減少させ、栄養状態が低下したり、QOL(生活の質)の低下を招きますが、今のところ優れた対処法は確立されていません。ここでは、味覚の仕組みと、味覚障害予防のためにできる食生活の工夫をお示しします。

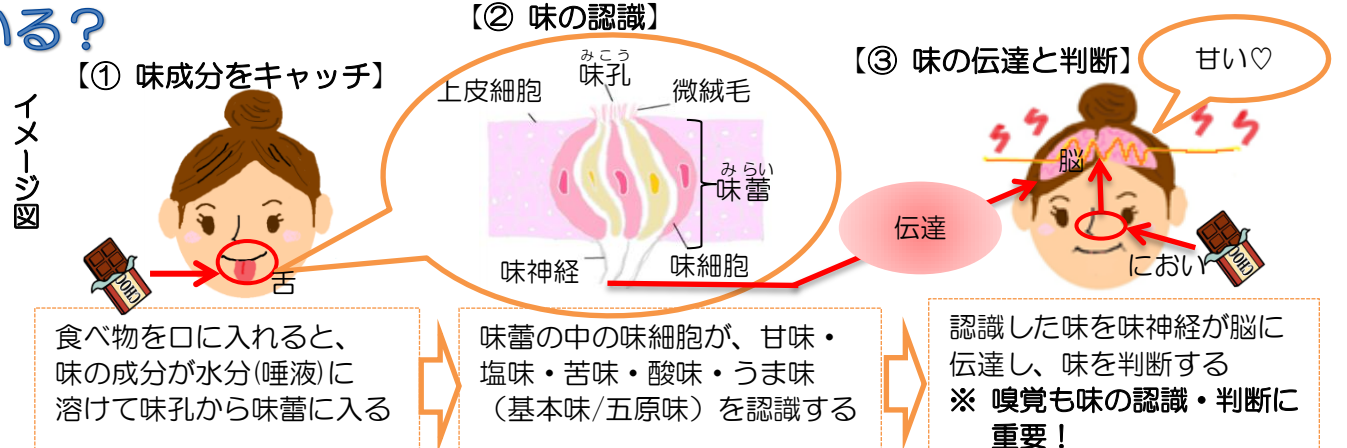
そもそも味をどうやって感じている？

舌の表面、上あご、のどの奥にある味を感じる組織 = 味蕾(みらい)がキャッチした味成分を脳に伝達し、味を感じます(右図参照)

味蕾の数は…

- 乳児・小児: 10000個
- 成人: 5000~7500個
- 高齢者: 3500個

歳を重ねると濃い味を好むようになるのは、味蕾の数が影響しているともいわれています。



①~③のステップのうち、どこかに異常が生じたり、味蕾が障害されると味が認識できず味覚障害が起こると考えられています

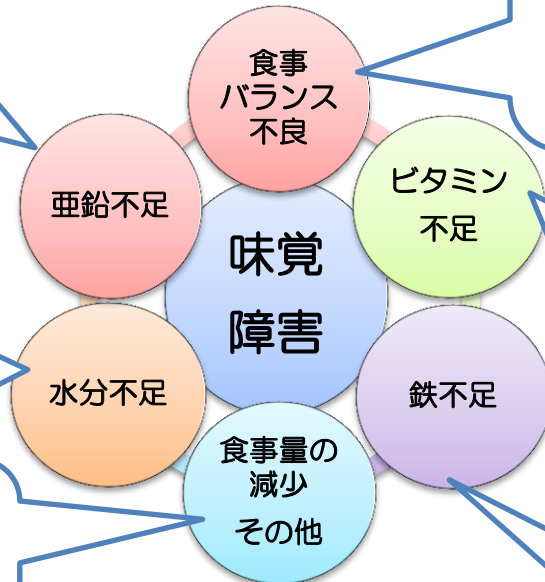
味覚障害の原因と栄養・食生活との関係

味覚障害の原因は一つではなく、複数の原因が影響している可能性があります。

- 亜鉛の摂取量が不足すると、味蕾の代謝が十分に行われなくなり、味を感じづらくなります。
- 亜鉛が代謝され有効に働くためには、各種ビタミンやミネラルもバランスよく摂る必要があります。

- 唾液の分泌が減ったり、口呼吸などで口腔粘膜の水分が失われて味を感じづらくなります。
- 食事や水分の摂取量が減ると、より口の中が乾きやすくなります。乾燥によって感染もしやすくなり、口内炎の原因にもなります。

- ダイエットや偏食による栄養の偏り、食事摂取量の減少は、様々な栄養素や水分が不足し、味覚障害につながる可能性があります。
- その他、心身の疾患、薬の副作用、加齢、糖尿病、嗅覚の異常などが味覚障害の原因としてあげられます。



- ビタミンやミネラルの不足、糖質、脂質や塩分の過剰摂取など食事バランスの乱れは、味覚障害だけでなく生活習慣病にもつながります。
- 生活習慣病は直接、あるいは薬剤を介して味覚障害の原因になることがあります。
- 加工食品(食品添加物)などの中には、亜鉛の吸収を妨げるものがあるといわれています。

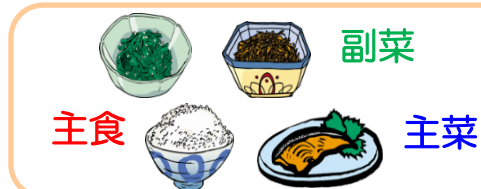
- ビタミンB12不足は、胃切除術後等に起こることがあります。舌の粘膜萎縮(赤く平らな舌)を起し、味覚障害を呈することがあります。
- ビタミンB2が不足すると口内炎や舌炎の原因となり、食べ物がしみて、味を感じづらくなります。
- 亜鉛や鉄の吸収・作用にもビタミンが関与します。

鉄不足の状態が長期に渡ると、舌の表面が赤くつるつるした状態になり、味覚障害が起こりやすくなるといわれています。

食事や生活の注意点・工夫

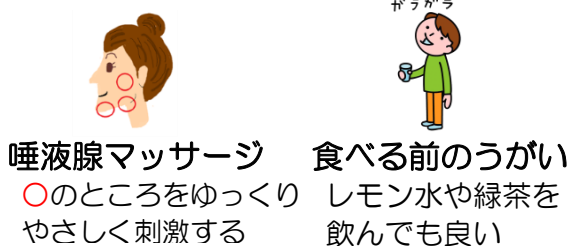
味覚障害予防のため、毎日の食事で心がけたいことをまとめました。

バランスよく食べましょう



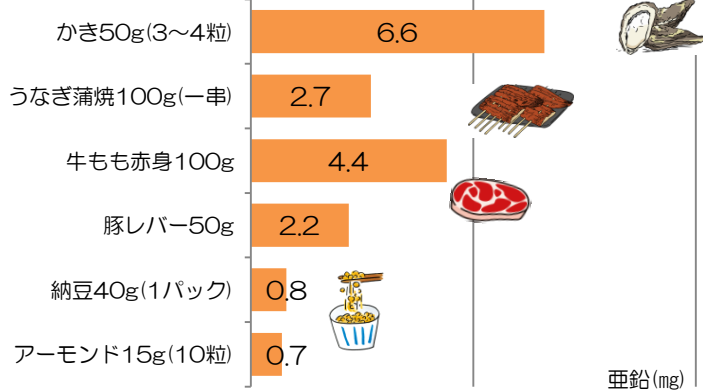
主食・主菜・副菜を揃えて、3食摂ることは、様々な栄養素や水分を摂取するために重要です。また、バランスよく食べることが生活習慣病の予防や悪化の抑制にもつながります。

食前に口を潤わせましょう



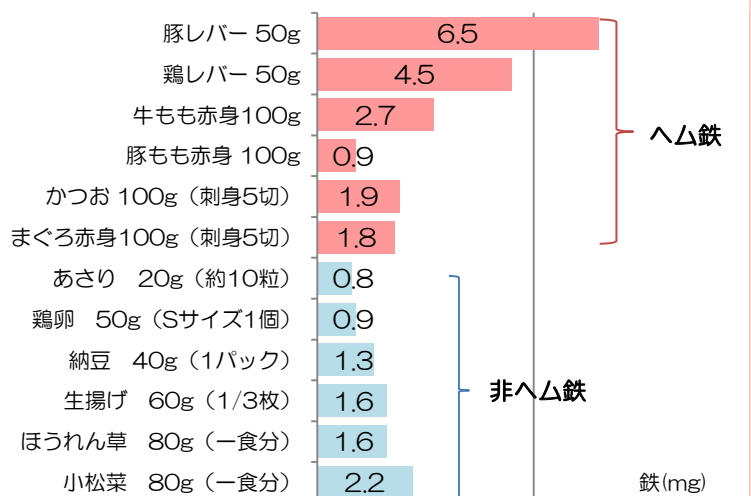
味を感じる為には、水分が必要です!

亜鉛が多い食品を積極的に摂取



日本人は1日当たり平均8~9mgの亜鉛を摂取しており、通常の食事では亜鉛の極端な過剰や不足はないと考えられます。ただし、体調・食品添加物・薬剤によっては、亜鉛の排泄促進や吸収阻害が起こることがあります。また、亜鉛の摂りすぎは銅の吸収障害に繋がるため、サプリメント等で過剰に摂取することは避けましょう。
 亜鉛の摂取推奨量(1日): 男性10mg、女性8mg
 耐容上限量(1日): 男性40mg、女性35mg

鉄も忘れずに たんぱく質やビタミンも同時に摂って吸収率 up!



【参考】食品成分表、女子栄養大学レシビサイト

肉や魚に含まれるヘム鉄は吸収がよく、大豆製品や青菜に含まれる非ヘム鉄は吸収されにくいという特徴があります。非ヘム鉄は動物性たんぱく質や、新鮮な野菜・果物に含まれるビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まります。
 鉄の摂取推奨量(1日): 男性7.5mg、女性10.5mg(30~69歳)

※ 化学療法・放射線療法による味覚障害でお困りの方は、医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。