

食べ物の味が良ければ食べる事が樂しくなり、消化・吸収も良くなります。味には甘・酸・塩・苦・旨(うま)味の5つの基本味があり、舌の表面にあるザラザラの突起物に分布する味覚細胞の刺激が、神經で大脳中枢に達し、味を感じます。味に対する感受性は、舌の部位により異なり、舌先で甘味、奥で苦味、両側縁で酸味、全体で塩味、根元で旨味を感じます。個人・年齢・性別・生理状態などの差、食物の種類・温度により味覚は異なり、高齢になると味覚、特に塩味を感じにくくなるので、食塩をとり過ぎて高血圧にならないよう、注意が必要です。渋味・辛味は舌のみではなく、口全体で感じる。食味とは味覚の他に、臭・

視・触覚(触)たえ、舌葉やコーヒーに含まれるカフェインは神經興奮・利尿作用などがあり、ミカン果皮とビール(赤ブドウやイモ類などの植物性食品に含まれるポリフェノールは無味)で、血液中の活性酸素を

視・触覚(触)たえ、舌葉やコーヒーに含まれるカフェインは神經興奮・利尿作用などがあり、ミカン果皮とビール(赤ブドウやイモ類などの植物性食品に含まれるポリフェノールは無味)で、血液中の活性酸素を

したのでしょう。が、茶葉やコーヒーに少量の食塩を加えると甘味が増す。一タノールなどを加えると甘くなるのも同じ理由

方、コーヒーに砂糖を入れると苦味が、酸っぱい果汁に砂糖を加えると酸味が弱くなります。

未熟な柿の実は、タンニン(シブオール)を含むので渋味が強く、生育水に溶けない物質に変化したので舌が渋味を感じなくなり、タンニンが打ち消していた、渋柿の実

木したようなものだ」と言われました。動物的な本能・感情は、仏教で言う『煩惱』で、煩惱の渋柿を甘柿にするのが知性の人間脳です。人間は動物的な本能(煩惱)が無いとエネルギーも生命力も出ず、生きて行けません。仏教は『煩惱即菩提(煩惱が、そのまま悟りに通じる)』と説く。阿弥陀如来の智慧と慈悲の光明に照らされると『渋柿のシップがそのまま甘さかな』と、渋柿(煩惱)が甘柿へと変身するはずです。

心とからだの栄養

能岡 浄 [18]

年齢とともに重なる味覚

高齢者は『塩味』に注意が必要

取り除き、動脈硬化を予防すると言われます。

2種類以上の味覚成分が混じると味が強くなったり弱またりすることがあります。コンブの旨味のアクリなどには毒性があります。コンブの旨味成分L-グルタミン酸に少量のイノシン酸(肉や魚)やグアニル酸(シタケ)の旨味成分を混ぜ

中に樹上で渋味が消えるのが甘柿、脱渋しないのが渋柿です。甘柿が熟し、果皮が柿色になるにつれて果肉中に(アセト)アルデヒドが生じて、これがタンニンと結合し、だ液に溶けない物質に変わる

に含まれる糖の甘味を舌が感じ取るんです。大脑皮質の古い皮質(動物脳)は、食欲・性欲などの動物的な本能・欲求・喜怒哀楽の感情を出し、新皮質(人間脳)は動物的な本能・感情を意志により調整し、本能

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)