

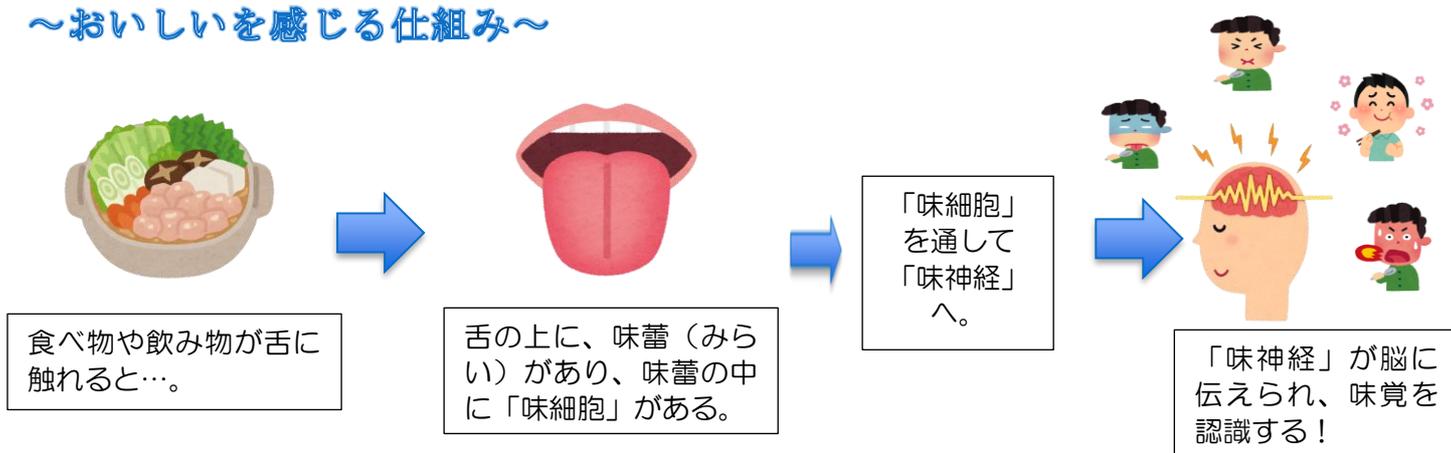


クリニックレポート

今月の話題：味覚

私達は、食事を楽しむ中で様々な食べ物の味を感じています。食べ物を口に入れた時の感覚が「味覚」です。味覚は5つの基本味（塩味・甘味・酸味・苦味・旨味）で構成されています。今年度、日本人が味をデジタル化する「電気味覚」を研究し、イグ・ノーベル賞を受賞しました!!

～おいしいを感じる仕組み～



※「味細胞」は口の中で常に熱や刺激にさらされているため、ダメージを受けやすく、約 10 日で新しい細胞へ生まれ変わります。

～おいしい減塩テクニック～

- ① 料理の下味に塩味は使わず、生姜やこしょうで風味付け。最後の仕上げにお塩ぱらり。
- ② とろみをつける。
- ③ 香味野菜や柑橘系など「香り」を生かす。
- ④ 食品の余分な水分を取り除いて旨味を生かす。
- ⑤ 麹などの発酵食品を活用して、塩味に旨味を足す。



イグ・ノーベル賞ってなあに？

ノーベル賞のパロディ版。ユニークで想像力にあふれた研究が表彰。今年度は栄養学賞に日本人が選ばれました!

～飲食物の味を変化させる「電気味覚」～

微量な電流が流れるストローや箸を使って、飲み物や食べ物を口に入れると、舌が刺激され、塩味や酸味を強く感じることに。



減塩食の塩味を強める食器を開発!!



世界保健機関（WHO）が推奨する塩分は、（5g/日）未満で、小さじ1杯弱に相当します。今後、「おいしい」減塩が実現することで、健康長寿社会につながると期待できますね💡

参考：2023.2 栄養と料理、中日こども weekly 他