



# あなたの味覚は大丈夫？

東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野准教授 植野 正之氏

味には5つの基本味があります。甘味は身体のエネルギーの源であり、みんなに好まれる味です。塩味は身体の機能維持のために必須な味です。酸味は唾液の量を増やしたり、味を引き締めます。苦味は味にアクセントをつけ、深みを与えます。うま味は日本で発見された日本特有の味で、日本料理に欠かせない「だし」の主な成分です。



生理学的には味覚は、視覚、嗅覚、聴覚、触覚と並んで五感のひとつです。広い意味では、五感を使う総合的な感覚を味覚といいます。食べ物の盛りつけ方や色、食器などを見て（視覚）、食べ物のかおりやにおいを嗅いで（嗅覚）、食べる時の音を聞いて（聴覚）、食べ物に触れたり噛んだりし（触覚）、味蕾で食べ物を味わう（味覚）、という身体の五感すべての機能を使う感覚です。