



人は五感を使って味を認知します

視覚（見る）

聴覚（聞く）

嗅覚（臭う）

触覚（触る）

味覚（味わう）

近年、日本人の味覚が変化してきていると言われていています。我々が行った小中学生を対象とした調査では、30～35%の子どもたちにうま味に対する感受性の低下がみられました。また酸味に対しては20～25%、塩味に対しては10～15%、苦味に対しては5～6%に感受性の低下が認められました。これは一部の子どもたちを対象とした調査結果ですが、これからの日本を担う子どもたちの味覚感受性の低下、特に約3分の1の子どもたちがうま味を認識できないという結果は、日本の伝統的な食文化に警鐘を鳴らしているとも言えるでしょう。

和食はうま味を上手に使うことによって豊かな日本の食文化を形成してきました。平成25年12月には和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食への関心が高まってきています。一方、欧米からのファーストフード産業の急速な流入やインスタント食品の増加にともない、日本の食生活は変化してきています。こうした変化は日本人の生活を便利にしている反面、味覚に少なからず影響を及ぼしていると考えられています。もういちど普段の食事を見直す必要があるかもしれません。和食の特徴である素材そのものの味を楽しむことが豊かな味覚を養うことにつながります。様々な食品をバランスよく摂るように心がけましょう。