

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



サークルi 会報

こもれび

地球に生きる—その5 五感と五味

生物は常に自分の生きている環境に適応するよう精一杯努力し進化してきました。植物は、太陽よりエネルギーを受け、土壌の無機物や有機物を吸収することに努め、動物は、植物や他の動物を食べることで生きてきたように。

人間の感覚は視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚に分類され、人間の食欲はこれら五感により支配され、際限のない発達をしているのではないかと思います。

人間の五味は、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味に分類されています。甘味は、主として人間にとって一番の好物であるブドウ糖や蔗糖を含む食物から感じ取り、人間の活動源となります。塩味は、Naイオンに代表される金属イオンが体液バランスに必要なミネラルの補給源となっています。酸味は、酢酸、クエン酸によるHイオンにより新陳代謝を促し、苦味は、アルカロイドによる毒性の知らせとなります。うま味はイノシン酸、グルタミン酸などの供給を行っています。

これらを感じるのが味細胞で、数本の味神経線維がつながり、舌前部乳頭は鼓索神経、舌後部乳頭は舌咽神経に通じ、大脳皮質の味覚領域に入ります。大脳皮質第1第2味覚野扁桃体に味覚、嗅覚の情報が伝わります。

人間の食事（料理）は上記五感、五味の源であり、五感が互いに働いて食欲を促します。だから、四季折々の食材を使い料理することで生きる楽しみを得られ、身体を維持することができるのです。くれぐれも味覚障害などにならないように注意してほしい。そうすることで、楽しい人生を送ることが出来ると思います。（金子）



昨年の夏号から1年をかけ、宇宙の始まり、地球そして生物の誕生、生命体の維持に必要な食べ物、五感を5回のシリーズでお届けしました。今回は、その生命体の基礎となるたんぱく質についてご案内する予定です。どうぞお楽しみに。