

ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「薄味に慣れよう」

健康のため減塩を意識して薄味にしたものの、味気ない、物足りない、と感じることも。

実は、薄味は「慣れ」ることができるんです。

薄味の食事を続けることで、敏感に味を感じられる繊細な舌を手に入れませんか？

Point 舌は生まれ変わる？！

味蕾（みらい）とは、口の中にある食べ物の味を感じる器官。味蕾は、新陳代謝が活発な細胞で、10~14日で生まれ変わり、次々に置き換わっています。私たちが感じている「いつもの味」も、しばらくすれば違う細胞が受容して脳へ伝えていることになり、少しずつ薄味にしていけば、それを「いつもの味」にすることも可能ということです。

Point 味蕾にの新陳代謝に欠かせない「亜鉛」

味蕾の新陳代謝に欠かせない栄養素が「亜鉛」

亜鉛は、赤身の肉やレバー、牡蠣などの魚介類、豆製品、ナッツなどに多く含まれています。

亜鉛は、食品添加物により、吸収を阻害されるので、加工食品やインスタント食品の摂りすぎにも注意したいところ。

適量
&
亜鉛

また、アルコールを分解する時にも亜鉛が必要になるので、アルコールは適量を守り、アルコールのお供には、亜鉛を含む食品を取り入れるのがおすすめです。

まずは2週間。調味料の使用を少しだけ控えてみよう。
慣れたらもう少しだけ減らすということを繰り返していけば、
薄味を美味しく感じられる舌が手に入るはず！

亜鉛

