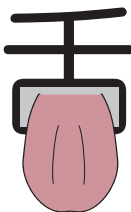


私と健康

第73回

あなたの舌は大丈夫？



大学生は食生活が乱れがち。不摂生を続けていると、いつの間にか味を感じることでできなくなっているかも。…果たして、あなたの舌は健康なんでしょうか？ (とうめいRunner)

まずは、自分の舌をチェックしてみましょう。

味覚チェック！

0.6%砂糖水（水125mlに砂糖ひとつまみ）や、0.3%食塩水（水200mlに塩ひとつまみ）を舌に数滴垂らしてみます。味覚が正常ならば甘味・塩味を感じます。これらは、人が味覚を感じるギリギリの濃度なのです。

何も感じなかったり、「苦い・酸っぱい」など違った味を感じたりした人は『味覚障害』の可能性がります。

味覚障害とは

我々は舌の表面にある「味蕾」という器官で食べ物^{みらい}の味を感じています。

この器官の機能が低下すると、**味が薄く感じる**
 全く味を感じない 何も食べていないときでも口の中が辛い などの症状が現れます。

味覚障害って？

原因は？

問題は「亜鉛不足」

味蕾は食事を摂る度に機能が低下し、その寿命は約1ヶ月です。新しい味蕾を作る際、たくさんの**亜鉛**が必要になるのですが、栄養が偏りがちなジャンクフードやコンビニ食などの影響で、亜鉛不足になる人が増えています。また、加工食品に含まれる食品添加物には、亜鉛の吸収を妨げてしまうものもあります。激辛料理で味蕾が破壊されて味を感じなくなることも。



対策は？

これで防ごう味覚障害

元来日本人は米から亜鉛を摂取していましたが、近年米の消費量が落ちて亜鉛摂取量が減少しています。なるべくご飯を食べ、亜鉛を多く含んだ食品（牡蠣、うなぎ、レバー、ホタテ貝、くるみ、アーモンド、ごま、海藻類、チーズ、納豆など）を摂るように心がけましょう。

しかし、亜鉛ばかり摂ろうとしてはほかの栄養素が不足する危険があります。肝心なのは、なるべく多くの種類の食材を使って、バランスのよい食事ですること。スタンダードな和食のメニューは理想的な栄養バランスになっています。

味覚障害は、周囲と比較しないと気づかないものなので、一人暮らしの人は知らず知らずのうちに味覚障害に陥っていることがあります。自分が味覚障害でないか不安ならば、耳鼻咽喉科で診断を受けましょう。軽い症状のうち、食事や薬から亜鉛を補給することで治療できます。

亜鉛たっぷりメニュー

生協食堂のメニューで、亜鉛含有量の多いものです。これで亜鉛不足を解消！

	〈価格〉	〈亜鉛含有量〉
・カキフライS（冬季のみ）	¥190	4.5mg
・豚生姜焼き	¥350	4.3mg
・カツ丼M	¥380	3.9mg
・ハンバーグ150g	¥250	3.6mg
・豚肉ニラモヤシ炒め	¥250	2.3mg
・豆腐チゲM（冬季のみ）	¥220	1.4mg

※厚生労働省が定める亜鉛の摂取量は、男性で11mg/日、女性で9mg/日です（18～29歳）。

はみだし
すてーじ

何故か他大学の友人のレポートを書いている。彼が無事に進級することを願う…

(総・2 さんしょ)