

■研究・実践の課題（テーマ）

味覚感受性の（閾値）を変化させる因子についての研究

■主任研究者 北川元二

■共同研究者 日暮陽子、松本貴哉

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

日本の死因上位は生活習慣病に関わる疾患が多く、生活習慣病の予防が重要視されている。生活習慣病のリスクを上げる要因として、食習慣の乱れがあり、塩分や糖類の過剰などがあげられる。食は生きる上で重要な行為であり、食による満足感は生活に大きく影響を与える。食による満足には味覚の十分な認識が必要であり、塩味や甘味については、塩味や甘味等の長期間の過剰摂取や加齢などにより、各味覚の閾値が上昇していくと考えられ、塩分や糖類の含有量が多くなると美味しく感じることができにくくなっていると考えられる。

日々の食事の中で、他の調味や・調理法などを工夫することで、塩味や甘味に対する感受性を上げることができれば、食事の塩分や糖類の量を減らしても、味に対する満足感を得ることができると考える。それにより、習慣的な塩分や糖類の摂取量を減らすことができ、生活習慣病の予防につながると考える。本研究では、その味覚感受性を上げる因子を探求していく。日々の生活の中で行われる食事について、様々な料理が作られるため、料理毎に最も適切な因子を当てはめることも求められる。

塩味感受性に対しては、うま味添加（昆布だしとかつおだしの合わせだし）、使用する味噌の種類などで有意な感受性の増強効果がみられ、みそ汁以外の通常だしを利用しない料理にだしを利用することで塩分量を減量し、十分な味の満足感を得ることができた。また、甘味感受性に対しては甘味において、ある硬さや温度、一部の香りで有意な甘味増強効果がみられている。これらの因子を使うことでデザートにおいても、糖質使用量をへらしても十分な満足感を得ることができる結果を得た。（2020 年度、2021 年度栄養生理学研究室卒業研究）。また、味覚は舌上などの味覚受容器に味物質が作用することで感覚情報を得るため、味物質の舌上での滞留時間も大きく影響すると考えている。食材・料理自体の付着性、粘性なども塩味や甘味の感じ方に影響を与える報告もあるため、塩味や甘味増強効果が得られた因子に加え、料理の付着性や粘性を因子として加えることを計画している。また、和食以外の分野についても適用していきたいと考えている。