

## 「美味しい」はどんな味？ 味覚のお話

九月を迎え、実りの秋、食欲の秋、美味しい季節がやってきますね。でも「美味しい」ってどんな味でしょう。今回は、味の基本の要素とされている五つの味覚のお話です。

### ●五つの味と、味覚を「鍛える」こと

色に赤、青、黄の三原色があるように、味にも五つの基本の味があります。「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の五種類を舌や口の中で感じることにより、食品の味を感じているようです。ただ、感じ方には個人差があります。例えば、「塩味」を感じにくい場合には料理の味が薄く感じてしまうため、塩やしょうゆなどを増やしてしまうことになりかねません。**健康のためにも気になる食塩摂取量。無理なく減らすためには、味覚を養うことも大切です。**

### ●家庭でできる「味覚トレーニング」

食品の商品開発でも大切とされる、味を感知するための「味覚」ですが、実はトレーニングによって研ぎ澄ますことが可能です。「人が感じるか感じないか」というとても薄い濃度にして五つの味をつけた水を準備し、目かくしでどの味かを当てる、というテストを何度も繰り返すうちに、感じにくかった味も感知できるようになっていきます。

このようなトレーニングは難しくても、普段の食卓で、少し意識を変えるだけでも味覚は向上するそうです。以下の五つのポイント、ぜひ試してみてください。

1. 「おいしい」気持ちを共有する  
人によって、味の感じ方はさまざま。おいしさを相手と共有することで、味への興味が深まります。
2. 味を見つける  
例えば「甘いもの」でも、その中に苦みや塩味がかかっているかも知れません。
3. 調理方法を想像する  
「この食材をこう調理するとこんな味になるんだ!!」という気づきが、味の記憶につながります。
4. 使われている材料や調味料を探る  
材料は何と何で、どんな調味料が使われているか、種類や数などを探りながら食べてみましょう。
5. 食べ物の周辺情報を知る・楽しむ  
旬や産地など、食にまつわる情報を楽しみながら、味わってみましょう。

家族で食事をする時に、「おいしい!!」だけではなく、どんな風においしいのかを話すだけでも味への関心が深まります。今晚のごはんの食レポ、家族でチャレンジしてみませんか？



2017年  
9月4週  
(39号)

東海コープからの  
おいしくって、  
安全なおはなし

