



# 味がわかりますか？

## — 味覚障害 —

指導：東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野 教授 川口 陽子

企画：  
日本医師会

No.417

### 味覚障害とは

食べ物の味を認識することを「味覚」といいます。味覚はおもに舌で感じ、甘味(甘い)、塩味(塩からい)、酸味(酸っぱい)、苦味(苦い)、うま味の5種類があります。

これらの味をうすく感じる、本来は甘いものを苦く感じる、口の中に何も入っていないのに味を感じるといった症状が「味覚障害」です。重症になると、味が全くわからなくなることもあります。

### 主な原因は亜鉛不足

最も多い原因は、5大栄養素であるミネラルの一つ、「<sup>あえん</sup>亜鉛」の不足です。食事の栄養バランスが悪かったり、糖尿病や高血圧などの治療薬を長い間のんでいると、体内の亜鉛が不足しやすくなります。

また、睡眠薬などつばが出にくくなる薬をのんでいる時は苦味を感じやすく、火傷など口の中にできる傷も原因になります。

### お年寄りには特に注意を

お年寄りは、つばが出にくいので口の中が乾燥しやすく、味覚障害を起こしやすいものです。数種類の薬をのんでいることが多く、特に一人暮らしでは、食べる量や食材の種類が少なくなって亜鉛が不足しやすいなど、さまざまな影響により味覚障害が起こると考えられています。

亜鉛が多く含まれる食品を表にまとめましたので、食材を選ぶ参考にしてください。

味覚障害が起こると、味付けが濃くなって塩分や糖分を多く摂ってしまったり、食欲がわかなくなったり、傷んでいる食べ物が判断できなくなってしまう。味がいつもと違うと感じることがあったら、かかりつけ医に相談しましょう。



表 亜鉛が多く含まれる食品 (100gに10mg以上含まれているもの)

魚介類	かき、かずのこ、煮干し、たらば蟹、さざえ	種実類	カシューナッツ、ごま
海藻類	のり、てんぐさ寒天	穀類	麩
豆類	きなこ、みそ	嗜好飲料	抹茶、緑茶煎茶(一番茶)、玄米茶、ココア