

# 味覚障害

## 味を感じる仕組み

甘味・塩味・酸味・うま味の5つの味を感じる場所が舌の側面や表面、上あごの奥などにある乳頭（舌の表面のぶつぶつ）の中の**味らい**という細胞により感じる事が出来ます。

## 原因

色々ありますが、最大の原因は体にとって必須微量元素である**亜鉛の欠乏**です。

味らいが刺激の強い飲食物で炎症を起こしたり、食事や薬物の影響で亜鉛やビタミンが不足すると味覚障害が起こってきます。

## 亜鉛とは

亜鉛は体の中には合計でも約2.5gのわずかししか存在しませんが、タンパク質の合成や働きを助ける上で重要な働きを担っています。味らい（味を感じる舌の細胞）の味覚に必要なタンパク質の中にも亜鉛がたくさん含まれています。正常な味覚を保つには毎日食事から亜鉛を十分に取り取る必要があります。



## 亜鉛を多く含む食品 (mg/100g)

野菜	
まいたけ	6.9
乾しわらび	6.2
乾しずいき	5.4
乾しぜんまい	4.6

肉類	
スモークハム	8.7
牛肉 (肩ロース赤み)	5.6
豚肉 (肩ロース赤み)	3.2

魚介類	
牡蠣	13.2
かつおの塩辛	11.8
かつおイワシ (煮干)	7.2
やりいか (スルメ)	5.4
たらこ (焼き)	3.8

穀類	
小麦はいが	15.9
玄穀(アマランサス)	5.8
ゆば(干し)	5
そば粉 (表層粉)	4.6
ライ麦 (全粒粉)	3.5
強力粉 (全粒粉)	3

豆類	
凍り豆腐	5.2
空豆	4.6
えんどう豆	4.1
きなこ	3.5
クリスチース	3.5
大豆	3.2-4.5

乳類	
ナチュラルチーズ (ハルメサツ)	7.3
プロセスチーズ	3.2

海藻類	
川海苔	5.5
焼き海苔	3.6

嗜好飲料	
ヒュアコフ	7
抹茶	6.3

種実類	
かぼちゃの種	7.7
ごま (煎り)	5.5
カシューナッツ	5.4
アーモンド(乾)	4
落花生 (煎り)	3

卵類	
卵黄	4.2