

食育セミナーNo,61 味覚障害 美味しく食事を食べていますか？

最近、「何を食べても味がわからない」「料理の味が薄く感じられる」など味覚障害の症状を発症している人が増えているそうです。味覚障害は、知らず知らずのうちに症状が進行し、気がついた時にはかなり症状が進んでいるということも少なくありません。

一番の原因といわれているのがミネラルの亜鉛不足です。味を感じる舌の味蕾（みらい）という細胞は、短い周期で新しく生まれ変わりますが、そのときたくさんの亜鉛を必要とします。亜鉛が不足すると細胞が生まれ変われなくなり、味覚障害を引き起こしてしまいます。

◆亜鉛が多く含まれている食材（食材100g中の亜鉛）

カキ(可食部)	148.6mg	小麦胚芽	15.4mg
小麦ふすま	9.8mg	レバー(子牛)	6.1mg
牛肉(切身)	6.0mg	牛肉(挽肉)	4.4mg
ポップコーン	4.1mg	チェダーチーズ	4.0mg
豚肉(赤身)	3.8mg	鶏肉(皮付)	2.8mg
小麦全粒粉	2.4mg	かぶの葉	1.9mg
卵	1.5mg		

