

◆高齢者の食事、高齢者の「美味しい」を考える

●舌の上に保持しないと味は感じられない舌のセンサー人は食物を噛むことで、そこから様々な味を抽出することができます。そして、噛むことで唾液がでて、味を抽出したり柔らかくしたりできます。さらに、噛みながら舌の上に食物を保持することで、味を感じることもできます。口に保持する時間がなく、すぐゴックンと飲み込んでみてください。味がわからないでしょう？そして、モグモグと舌を動かすことで、食物はのどの奥に運ばれ、飲み込むことができると、高齢者になると、噛む力が衰え、唾液の分泌が減り、舌にある味を感じる「味雷（みらい）」が少なくなっていくます。そのために、口に食べ物を保持する時間が減ったり、舌のセンサーにある味を感じる能力が衰えたり、飲み込む力が落ちていたりするので。

●美味しさの招待、五味とは、味と人間の本能

○甘味は糖分であり、エネルギー源だと感じられる。
○塩味は塩分でミネラルと感じられる。塩分は人間の体液量を規定する成分。塩分を摂らないと、全体の体液量が減り血圧が下がる。水だけ摂って塩分を補給しないと、体液が増えていきません。それは、夏の熱中症の原因にもなる。

○旨みは、体のもとになるたんぱく質だと感じられます。グルタミン酸はアミノ酸であり、たんぱく質です。体の元になるものを食べているのだと感じられます。

○酸味は食べ物が腐ってくるにつづいてくると危険だとわかります。しかし、食欲を増進する味でもありません。一方、レモンのように最初からすっぱいけれど、クエン酸が含まれ、一部エネルギー源にもなるものもあります。

○苦味は本能的には嫌い、毒ととらえられます。ビールやさんまのハラワタは苦いものが美味しいけれど、赤ちゃんは食べられません。春の野菜のような苦味はたくさん食べたならダメ、ちよつといただくのがよいです。

赤ちゃんや子どもの舌は本能で感じとるから、苦味は口から出してしまします。しかし、大人になると、この食品なら苦くても20%大丈夫という情報をもとに、安心して食べられるようになっていきます。

●高齢者の味覚、本能の減少

“味わう”ということとは、ゴックンするまで確かめて、食の安全性をよく自分で考えていたということです。また、“どういう味か見分ける”ということは、からだにいいものや必要なものを本能的に選んでいたということです。

私たちは本来、動物でありますから、味について、こうした本能的な能力を兼ね備えています。但し、高齢者になると、そうした本来の能力が減ってきます。

たとえば、舌の味雷が減っていくと塩分を感じなくなります。物足りないからと塩分を多くすれば血圧が上がってしまうし、減塩をすれば味がわからなくなります。でも、食はおいしくないとつまらないですね。そういう高齢者にこそおいしいものを食べてもらい、幸せを感じてもらえるものを提供していく、ここが高齢者の食を考える上で大切なことなのです。



【回答】穴埋め漢字・①本 ②音 ③風 ④山 ⑤美 クロスワード・アカトンボ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南
富山市掛尾町249スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239
FAX076-481-6246

第 96 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

日
↓

製 → → 当

↓
来

④

沢
↓

富 → → 脈

↓
陰

②

発
↓

高 → → 色

↓
楽

③

送
↓

突 → → 力

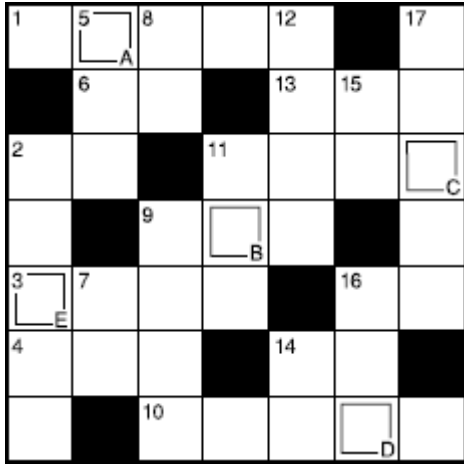
↓
向

⑤

賛
↓

褒 → → 化

↓
声



■クロスワードパズル

★タテのカギ

2. 髪をすっかり刈り込みました。
5. ピータンはこの鳥の卵で作ります。
7. 表ではありません。
8. 振り仮名のことです。
9. ゴボウの切り方の一つ。
11. 人や車や高層ビルがたくさん。
12. トランプのQの札。
14. 代金や料金はいりません。
15. 地下茎はレンコンと呼ばれます。
16. 暑さ寒さも～まで。
17. 健康診断で～写真を撮影した。

★ヨコのカギ

1. 2人で同じ服装をすること。
2. 正しい解答に付けるマーク。
3. 9月1日は～の日。
4. 1853年、ペリーが来航した土地。
6. 茶わんに～が入っちゃった。
9. 土壁やしっくいを塗る職人。
10. 桃太郎が犬や猿に与えたもの。
11. 軽く焼いた食パンのこと。
13. 決められたことに背くこと。
14. たるやおけにはめます。
16. しとやかで～の良い人物

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| <input style="width: 30px; height: 30px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 30px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 30px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 30px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 30px;" type="text"/> |