

第6の味覚「脂肪味」って？

皆さんは「味覚」と聞いて何を思い浮かべますか？「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」がよく知られていると思いますが、九州大学による最近の研究で、第6の味覚「脂肪味」があることが分かってきました。

私たちは、舌の味蕾（みらい）に含まれる「味蕾細胞」で味覚を感じます。高脂肪の食事を摂り続けていると脂肪味に対して味覚つまり味蕾細胞が鈍感になり、食べ過ぎる傾向があります。逆に、「脂肪味」に敏感な人は、少しの量でも脂肪を感じとれるため、鈍感な人よりも、結果的に脂肪の摂取量が少なくなると考えられています。また、「脂肪味」の感じやすさは体重と関連しているという報告もあります。

調理法を揚げ物から焼き物や蒸し物に変える、マヨネーズをノンオイルドレッシングに替えるなど、少しの工夫で脂肪味の感度を変えることができます。10日ほどで味蕾は生まれ変わると言われているので、まず10日間意識して低脂肪生活をしてみませんか？脂肪を良く味わえる、すなわち脂肪味に敏感になることで、食べ過ぎ防止、ダイエット効果が期待できますよ！

～「脂肪味」セルフチェック～

- 1日2食揚げ物を食べることもある
- 肉は脂がのったものが好き
- 醤油ラーメンよりとんこつラーメンが好き
- 和菓子よりも洋菓子が好き
- 低脂肪の乳製品では物足りない
- つい食べ過ぎてしまうことがある
- お腹いっぱいまで食べないと満足感を感じない

つ以上で「鈍感」の可能性ががあります。是非10日間の低脂肪生活に取り組んでみましょう！



文責 管理栄養士 河村 糖尿病専門医 高部