味覚の話

学習支援室ですよ　vol.18

20160218

立春が過ぎ、暦の上では春ですが…まだ寒いですね。
でも、ふきのとうはちゃんと顔を出し、春の食卓を彩ってくれます。
なぜか「春の味」には苦いものが多い気がしませんか？
今回は、味覚についてのお話です。

味覚は五感の１つ。
五感は視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚ですね。
ヒトでは視覚情報に頼る部分が多いため、味覚のかげは薄くなりがち。
でも、動物においては味覚はかなり重要！
目の前の物体を食べられるか食べられないかは死活問題なので、
嗅覚と味覚をフル動員し、「食べ物」を探す必要性がありますからね。

味覚は、舌の上にある味蕾の受け取った刺激が脳に伝わったものです。
特に味蕾から神経伝達物質を経由して情報が伝えられるものを、
狭い意味で「五味」といいます。
五味は甘味・酸味・塩味・苦味・うま味。
栄養学科の皆さんにはおなじみの響きですね。
ここで「あれ？辛いは五味じゃないの？」と疑問に思う方もいますよね。
カレーやワインでおなじみの辛味は、直接神経を刺激してしまうため、
「神経伝達物質を経由」しないから、狭い意味での五味に入らないのです。

この主要な味についての分類は、地域によって差があります。
例えば、西洋では五味のうち「うま味」以外は古代から認められていましたが、
うま味を認めだしたのは最近のこと。
同じ東洋（アジア）でも、微妙に違いがあります。
中国ではうま味の代わりに辛味が入った五味（五行説）ですし、
インドでは中国の五味に渋味を加えています。
食文化の違いが出ていて、結構面白いものですね。

さて、おそらくどこの地域でも古くから認識されていた苦味。
でも、なぜかこの季節に苦味を食べたくなる人はいるはず。
春の食卓を彩る山菜や木の芽も苦味がありますよね。

味覚の話

どういうことなのか。
それは、動物の食習慣にさかのぼってみると分かってきます。
動物にとって、冬は長い眠りの季節です。
春に目覚めたとき、お腹はペコペコ。
長期間の絶食状態にいきなりおいしいものを入れても…うまく消化できません。
なにか少量で、消化器官に活性化をもたらすものが必要です。
それが、各種山菜。そう、苦味です。
苦味の主成分は、ふきのとうではポリフェノール類。
これ、ワインに多く含まれていると一時期ブームになった、
抗酸化作用を示す物質です。
抗酸化作用とは、簡単にいうと各種物質があまり酸素と結合しないようにすること。
コマーシャル的に書くなら「老化やがんを防ぐ！」ですね。
またふきのとうの香り成分は消化液分泌を促すため、
消化器官への目覚ましにちょうどいいのです。
他にもふきのとうにはビタミンやミネラルが多種含まれており、
各種代謝の補酵素補給にも優れています。
山菜食べて、代謝酵素の準備もして、
さあ、代謝あげて体温あげて、活動するぞー！
…こんな、冬眠する動物からの記憶が、遺伝子レベルで残っているのです。

なお、本来苦いものは生体にとって毒物です。
食べられないために小型生物が工夫してきた歴史でもあります。
そのため、動物にとって一番鋭敏なのは苦味。
でも、そんなことを言っていては草食動物は食べる物が激減してしまうので、
草食動物では苦味は幾分鈍感です。
でも、ヒトではまだ苦味センサーは鋭敏ですから、
誤嚥防止の味付けには苦味が効くようですよ。
他の味と比べて、閾値レベルが 2 桁以上違います。

以上、味覚の話（特に苦味の話）でした。
次回は、今回文中に出てきた「抗酸化作用」について見てみましょう。
本当に美容・健康にいいのか、
コマーシャルでは説明してくれないミクロな話もする予定ですよ。