

栄養科だより 12月号

2021年も残すところあと1か月となりましたね。今月は12月ということで、行事が多く、食べすぎ飲みすぎてしまいがちです。そこで、今回は人間の味覚についてご紹介し、塩味や甘味について気を付けることで、冬太りを防ぎましょう。



【塩味】

鍋やラーメンなど体が温まる料理が美味しい時期ですが、**温かい汁物は実は塩分が多く含まれます**。冷たい味噌汁を飲んだ時、ちょっとしょっぱいと感じたことはないでしょうか？

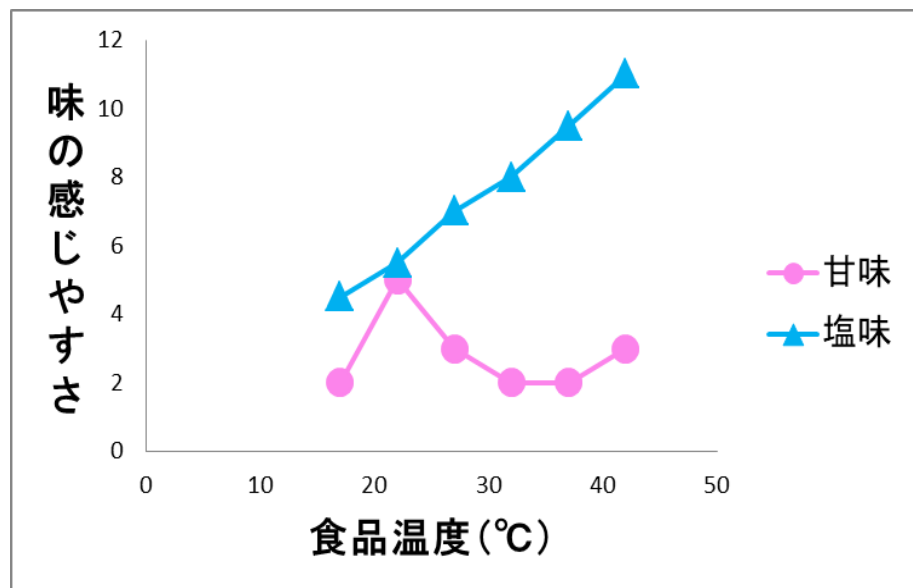
人間の舌は温度が高くなるほど、塩味を感じにくくなり、逆に冷えれば、感じやすくなります。

そのため、冬は塩分摂取量が多くなりがちです。

塩分は必要なミネラルではありますが、

過剰に摂取すると体液量が増え、血圧が上がるため、心臓などの負担にもつながります。

汁は飲みすぎないようにするなど、工夫をしましょう。



亜鉛の不足で味覚障害を起こすこともあるため、食事摂取量が低下している方は注意しましょう。

【甘味】

寒い時期に食べるアイスクリームやホットレモンなど美味しいと感じると思いますが、

実は甘味は塩味とは異なり、冷たい、温かいほど感じにくく、体温近く(35°C)になると一番甘味を感じやすいと言われています。

そのため、冬に甘く温かい物、夏に甘く冷たい物は食べすぎ飲みすぎに注意が必要です。

甘味に慣れてしまうとより強い甘みを求めてしまうため、結果的に過剰な糖の摂りすぎとなり、糖尿病などの病気に繋がりがやすくなってしまいます。



～11月の行事食～



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院