

# 味覚障害の原因

## ①味蓄(味覚器官)の減少

年齢を重ねると、舌や口内にある味を感じる部分の「味蓄」が減少します。個人差はありますが、高齢者は新生児と比べると3割から5割ほど味蓄が少ないといわれております。

## ②亜鉛不足

私たちが味を感じるために、**亜鉛**を摂る事はとても重要です。**亜鉛**は、左記で説明した味蓄を作るために必要不可欠な成分なので、**亜鉛**が不足すると味覚障害になりやすくなってしまいます。

# 効果的な予防策

### うがいをする

うがいを心がけ、口の中の乾燥を防ぐことができれば、味の成分がスムーズに味蓄に運ばれ、味を感じやすくなります。



### 歯ブラシで舌苔を とりのぞく

舌苔とは、色は白く、舌の表面を覆っているものです。舌苔があると味を感じにくくなる事があります。



### 亜鉛を しっかり摂る

亜鉛は味覚の低下防止には欠かせない成分です。主に牡蠣やナッツなどに含まれています。



ワンポイント!  
ビタミンAは亜鉛の働きを助けてくれます。



# ごはんをおいしく食べるために！ 味覚障害を防ぐためには？

最近ごはんが  
おいしくない…

どんな症状が  
あるの？

「味が薄い、物足りないな…」  
と思つて、必要以上に醤油やソースなどの調味料をかける  
ぎてしまう。そんな経験はあ  
りませんか？味がわからなく  
なると、本来の美味しさを  
感じにくくなり、食べることも  
おっくうになってしまうのでは  
ないでしょうか。また、食べな  
いことが食欲の低下に繋がって  
しまい、食べるものにも偏りが  
出てしまいます。

- ・味が薄く感じる
- ・味が全くわからない
- ・ある味のみが感じられなくなる
- ・いやな味、まずい味に感じられる
- ・口内の特定の場所だけ味を感じなくなる

その「おいしくない」原因は、  
味覚障害かもしれません。

これらの症状に身に覚えのある方は味覚障害の兆候かもしれません。次のページで原因と対策をご紹介します。

⚠️もし味覚障害になってしまったら…?⚠️  
病院で処方される亜鉛の薬を1年以上飲み続けても味覚が80%程度しか戻っていないという方もいらっしゃいますので注意が必要です。



スタッフ 森下