

志野医師からひと言：脂肪味(しぼうみ)

味覚には五つの基本味があることが知られています。甘味、酸味、塩味、苦味、うま味です。最近、第六の味覚として脂肪味が注目されています。わが国の大学の研究で、他の味覚とは独立して脂肪味を伝える神経が発見され、六番目の味覚の有力候補として認知されるようになってきたようです。

さらに脂肪味と肥満の関係性がわかってきました。肥満になると脂肪味に対しての味覚が鈍くなり、その結果、ますます脂っこいものを食べてしまいがちになるようです。また食べ過ぎをやめて減量すれば、脂肪味の感覚は回復するとされ、結果的により痩せやすくなるとのこと。

毎食のように揚げ物、こってり系のラーメン、マヨネーズなど油分を多く摂りがちの方は少しでもその回数を減らし、うま味などを上手に利用することが大切とされています。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

