

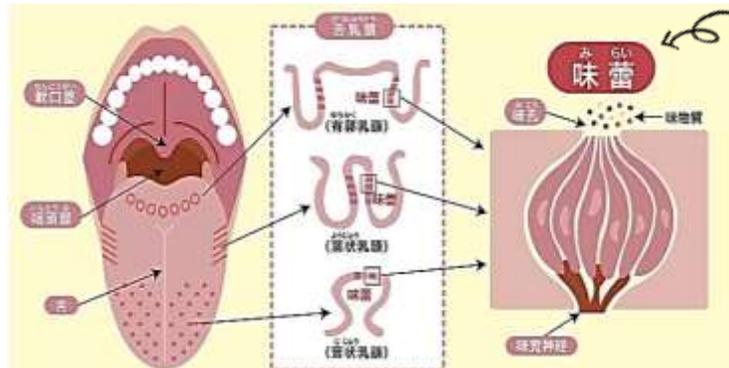
# おやまだ給食だより

2019年10月号

## 味覚の秋

食欲の秋がやってきました。美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。今回は食べ物の味を感じる『味覚』について！

### ★なぜ味覚を感じるのか？



味覚を感じるのは舌です。舌の表面の『味蕾(みらい)』という部分が味の信号をキャッチしてその信号が脳に伝わることによって『味』を感じることができます



舌の部位によって味の感じ方が違います

### ★味覚の種類

・甘味... ショ糖や果糖など。

★体温に近い温度の時に一番甘味を感じる。

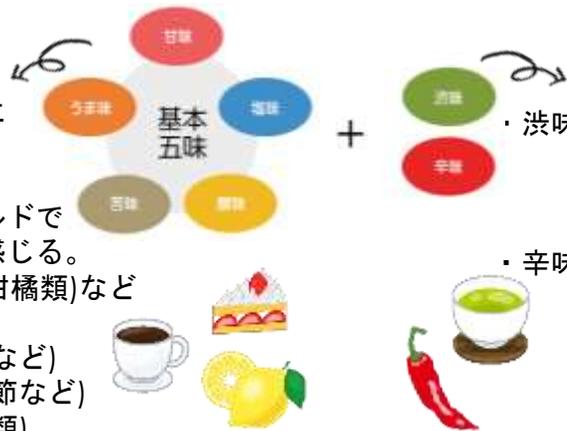
・塩味... 主に食塩。

★温度が高いほどマイルドで低いほど塩味を強く感じる。

・酸味... 酢酸(酢)やクエン酸(柑橘類)など

・苦味... カフェインなど

・うま味... グルタミン酸(昆布など) イノシン酸(かつお節など) グアニル酸(きのこ類)



・渋味... 苦味と舌に吸着するような感覚(触覚)が合わさった味(緑茶のタンニンなど)

・辛味... ピリピリと痛い刺激の痛覚と体温の上昇を伴う温感が合わさった味(唐辛子のカプサイシンなど)

### ★味覚と一緒に他の五感を...

視覚、聴覚、触覚、嗅覚、そして味覚。これらの感覚を『五感』といいます。

最近では、何かをしながら食事をする「ながら食べ」の方が多ようです。

これでは満腹感も感じにくく食べ過ぎ等で健康面にも影響する可能性が高くなります。

ぜひ五感を使って食事をして、特にこれから秋の味覚を楽しんで下さい！



## 9月の行事食のご紹介



御一日献立



敬老の日



秋分の日

## 10月の行事食は？

1日：御一日献立  
14日：体育の日



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。