



## よく噛んで味わっていますか？



舌には「**味蕾(みらい)**」という味を感じる器官があります。  
舌で感じ取る味覚を勉強してみましょう！

### 味蕾とは・・・

味蕾とは、舌の表面にある白いツブツブのことです。  
味覚には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味(辛味)」「うま味」という5つの基本味があり、「うま味」以外の4つの基本の味は感じる所が決まっています。



舌には味をとくに強く感じる場所があります！

1個の味蕾には30以上の味細胞があつて、味の刺激は味細胞から味覚の神経に伝えられるのです。

舌の味蕾はツブツブして見える粘膜(舌乳頭)のなかにあり、食べ物、飲み物からの味の情報をお脳に伝えています。

味蕾は同じ味がずっと伝えられ続けると、慣れてしまつて味を感じなくなってきます。  
でも味に慣れた味蕾から次の味蕾へ食べ物を移動させれば、また味を感じるようになります。  
つまり、もぐもぐ噛んだり、舌があちこちへ食べ物を動かすことによって、おいしさを長く感じ続けられるというわけです。  
たとえば甘いものを味見する時は、甘味を強く感じる舌の先の方に食べ物をつけると、より甘みを感じることができます。  
辛い物を感じる場所は下の奥の方なので、噛んでしばらくしてから「辛い」「苦い」と感じます。

### 色々な食材をよく噛んで味わって食べましょう！

よく噛んで食事をするにより味蕾で味を感じるだけでなく、たくさん良い事があります。

よく噛む事によって、唾液がたくさんでます。

唾液がたくさん出ると消化を助けるため胃腸の働きも良くなります。

唾液がたくさん出ると虫歯予防になります!!

顎の発達や小顔効果にも!!

脳にいく血液量が増えるので記憶力を高めます!!

満腹中枢を刺激するのでダイエットにもなります!!