



食事の温度と味覚の関係

北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

5月はこどもの日や母の日など、家族の健康や幸せに感謝して、おいしい食事をする機会が増える季節です。

味には塩味、甘味、酸味、苦味、旨味の5つがあります。塩味は、温度が高くなるにつれて感じ方は穏やかに、低くなると強く感じます。甘味と旨味は、温度が高いあるいは低いと穏やかに感じ、体温に近くなるにつれて感じ方が強くなってきます。酸味は、温度にあまり影響がありません

この方法を使って、塩分を控えたい味噌汁などは、いつもより少しぬるめにして頂く、旨味を味わいたい料理もぬるめに出すと、旨味を感じやすくなります。砂糖をあまり取りたくない場合には、冷やして食べるアイスクリームよりも、パンケーキ等の方が甘みを感じやすいので試してみてください。

大切な家族や自分のために、食事の温度にも気にかけてみてはどうでしょうか。

