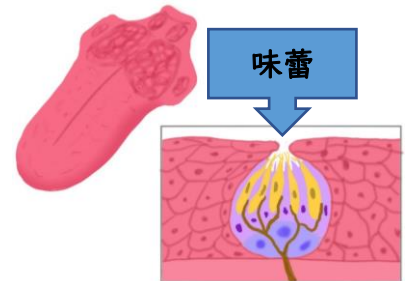




## 味の不思議

ゴーヤやレバーなど今月の給食の食材には、子供たちの苦手な一品が出てきますが、給食室の先生方の調理の腕によって、おいしい献立となって子供たちの目の前に登場します。好き嫌いは子供によっても違います。

そこで、今会のわくわく通信は「おいしい」の秘密を探りたいと思います。食べ物の味は主に「甘み」「酸味」「塩味」「苦味」「旨味」の5つに分かれます。それぞれ、舌の先端や根元などにある「味蕾（みらい）」という組織で感じています。味蕾には、5つの基本の味に対するセンサーを備えた細胞が集まり、甘酸っぱい食べ物なら、甘みと酸味それぞれに対応するセンサーが働きます。そこに、見た目や料理の香り、食感などが相まって、脳に伝わって「おいしい」「まずい」と私たちは考えるのです。



味わうということと生存本能は、深く結びつきながら、人類は進化してきました。甘みは糖質、旨味はタンパク質と生命のエネルギー源となっています。逆に苦みは毒性、強い酸味は腐敗と、警戒すべきサインとなっています。それだけに、味覚は長い年月をかけて進化してきたのです。人間の味覚は他の動物の追従を許さないくらいに発達していて、広告やCMを見てもよりおいしく感じたり、大人は苦いコーヒーやビールを好んで飲んだりする人もいます。人間の味覚は、甘みやうまみに対応するセンサーが1種類ずつであるのに対し、苦味のセンサーはなんと25種類もあるそうです。それは人類の進化によって、苦味に価値を見出すようになったからです。大人になって苦い食べ物を好きになることが多いのは、いろいろな味を経験することで、おいしいかどうかを評価する味の幅が広がり、好みのばらつきが大きくなることが一つの要因と考えられるそうです。

この味の不思議の立役者の味蕾ですが、1つの味蕾は、10~100個の細胞が集まり花のつぼみのような形をしています。この中には、味を感じる細胞だけでなく、味を感じる細胞が正常に働けるようにサポートする細胞など、様々な細胞があります。これらの細胞は、一生働き続けるのではなく寿命があります。味蕾細胞の寿命は感覚細胞としては最も短く、平均すると10~14日です。新しく生まれた細胞は、すぐには味を受容できず、しばらくしてから味を受容する成熟細胞となり、やがて細胞死を迎えます。味蕾の細胞は、この流れを繰り返し、次々と置き換わります。そのため、「いつもの味」は、しばらくすると「違う細胞」が受容して脳へ伝えているのです。

このようにおいしさの秘密を考えながら、今日も「いただきます」と心を込めて手を合わせ、かぼちゃのクリームスープやツナサラダなどの給食を美味しく頂きました。