

みんな、胎児の時から機能トレしてきました！



味わいを左右する要素)



- ・**視覚**。。照度が高いほど、甘みと苦みの感度が上がる。
照度および色温度が低い電球色の方が、唾液量も増えて味覚増進し、胃の活動も上昇。

・**聴覚**。。音の
テンポ
バランス
リズム

甘味
ゆっくりだと増す
低いと増す
ジャストだと増す

酸味
早いと増す
高いと増す
シンコペだと増す

唾液の役割 1)

- 唾液の99%以上の水分と、酵素・ムチンなどの有機成分、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどの無機成分でできている。
 - 1日の分泌量は、1~1.5リットル。
 - 加齢、服薬薬剤の作用で分泌量低下も問題。
 - 緊張、不安、怒りなどの交感神経優位で分泌量低下。
 - 3大唾液腺と小唾液腺(口唇、頬、口蓋、舌などの粘膜下)
- ①漿液性(さらさら唾液)。主に副交感神経優位(リラックス状態)
~耳下腺・顎下腺
- ②粘液性(ネバネバ唾液)。主に交感神経優位(緊張状態)
~舌下腺



味蕾(みらい)

五味の信号

甘味
[エネルギー源の存在]
糖

苦味
[有毒物の存在]
アルカロイド

塩味
[ミネラルの存在]
ナトリウム

うま味
[たんぱく質の存在]
イノシン酸
グルタミン酸
グアニル酸

酸味
[腐敗・有機酸の存在]
クエン酸
乳酸
リンゴ酸

危険な味のシグナル

美味しく食べる・飲む メカニズム！

①関所です！ 口唇

②よっ、働き者！ 舌

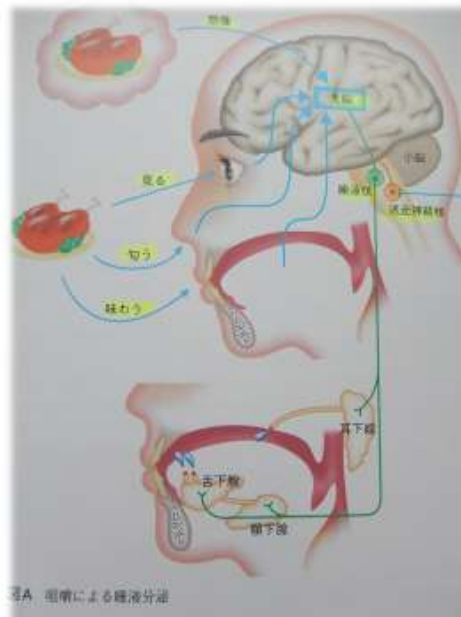
③味わいセンサー 味覚

④味わい増幅、スターの 唾液

⑤味わい補足編(お時間あれば...)



食は、五感で！！
運動機能と感覚機能が
協調しなければならない。



図A 咀嚼による唾液分泌

