



健康開発学科 口腔保健科学専攻

植野 正之 教授

【研究分野】 歯科口腔保健、行動変容、国際保健  
 【キーワード】 オーラルヘルスプロモーション、歯科保健行動、国際歯科  
 【URL】 <https://researchmap.jp/7000025402>



# 豊かな味覚づくりのために

## 研究概要

ファストフード産業の急速な流入に伴い、近年日本の食生活は大きく変化してきています。こうした食生活の変化は日本人の味覚にも影響を及ぼしていると考えられています。**基本味覚**の中で、**うま味**は日本特有の味であり、日本食の基本である「ダシ」の主要成分です。しかし、若年者の多くがうま味を認識できていないと言われています。

健常な若年者を対象に**味覚感受性**の状況を詳細に調査し、食習慣や栄養との関連を検討することで、食生活・栄養指導、味覚教育など様々な側面からのアプローチが可能となります。こうした健全な**食の推進**は味覚の向上のみならず、**生活習慣病予防**を含む全身の健康維持のための食育にもつながります。

## 研究紹介

小学校の児童を対象とした研究では、対象者の6.3%が甘味に対し、14.3%が塩味に対し、20.9%が酸味に対し、6.0%が苦味に対しそれぞれ味覚の感受性低下が認められました。これら基本4味のうち1味でも認識できなかった者の割合は30.7%でした。

中学校の生徒を対象とした研究では、甘味を認識できない者は4.1%、塩味を認識できない者は10.8%、酸味を認識できない者は24.3%、苦味を認識できない者は4.1%、うま味を認識できない者は35.1%でした。

味覚とは、味蕾で食べ物を味わうだけでなく、食べ物の盛りつけ方や色、食器などを見て（視覚）、食べ物のかおりやにおいを嗅いで（嗅覚）、食べる時の音を聞いて（聴覚）、食べ物に触れたり噛んだりし（触覚）、など身体の五感すべての機能を使う感覚です。このように**五感を使った味覚教育**の重要性とその効果について研究しています。



## 講座テーマ紹介

- **味覚のしくみ、豊かな味覚の育て方**に関連した一般向けの講座
- **自分の味覚**を再認識する体験学習 など

## アピールポイントなど

毎年、東京都の某保健センターにおいて食育活動を行っており、小学校の児童とその保護者に対して味覚教育を行っています。

味覚教育に関する絵本である「はっきりあじがわかるかな？」(金の星社)の出版を含め、多数のメディアにて味覚教育の重要性について情報発信を行っています。