

では、病院食はなぜ味が薄く感じるのでしょうか。厚労省から提示されている日本人の食事摂取基準2020年版では、成人の食塩摂取量の目標は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。栃木県の成人の1日あたりの食塩摂取量は男性10.7g、女性9.1gと目標値以上であることから、食塩を摂りすぎている人が多いことが分かります。例えば、一般的な外食やコンビニ弁当などの1食あたりの食塩量は5g前後なので（図2）、これだけで1日の目標量の大半を占めてしまいます。病院食は、治療の一環として食事を提供するので、日本人の食事摂取基準に準じて1食あたりの食塩量を2.0~2.5g前後に調整しています。「外食」や「コンビニ食」の味付けに慣れている方にとっては、薄味に感じるかもしれません。

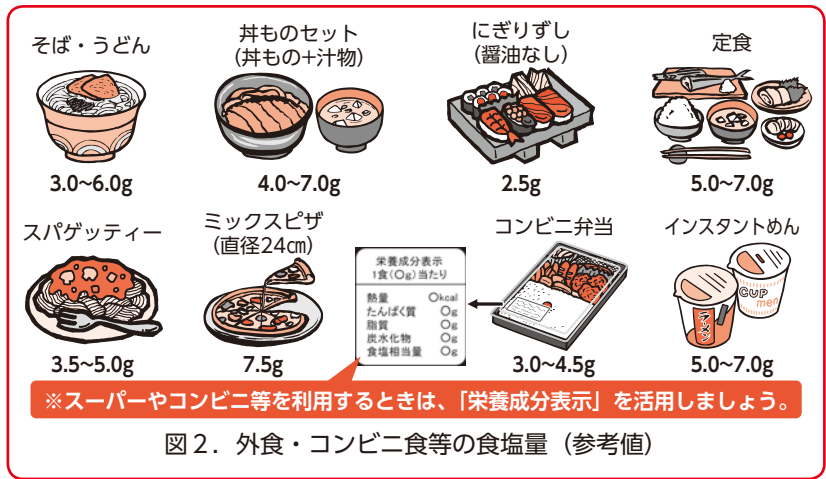


図2. 外食・コンビニ食等の食塩量（参考値）



食塩の過剰摂取と味覚の関係

舌の表面には、舌乳頭と呼ばれるざらざらとした小さな突起が多数存在しており、味を感じる器官である味蕾は、この舌乳頭の部分に集まっています。味覚は、この味蕾細胞が味の刺激を受けることで感じられます。私たちがおいしいと感じる味覚には、塩味・甘味・苦味・酸味・旨みなど様々な種類があります。

食事をおいしいと感じるためには、味覚だけでなく視覚、嗅覚（匂い）および温冷覚（体温より高いあるいは低い温度に対して生じる感覚）など、五感を含めた様々な感覚に影響されます。食事の好み、好き嫌いは、生まれ育った地域や家庭ではぐくまれた味覚の違いにもよりますが、調味料の多い「外食」や「コンビニ食」が多くなると、味蕾のはたらきが低下して、食べ物の味を感じにくくなり、濃い味付けを好みやすくなります。



おわりに

味蕾は約10日で新しい細胞に生まれ変わるといわれています⁽³⁾。まずは10日間、薄味の食事を続けましょう。濃い味付けに慣れている方も、味蕾が生まれ変わるころには薄味に満足できるようになるでしょう。前にも述べたように、自治医科大学附属病院の食事は味が薄いと感ずる方も多いかもかもしれませんが、当院では薄味でも食事を楽しんでいただけるように、旬の食材や地物の食材を取り入れた行事食（表2）などを提供しています。

表2 自治医科大学附属病院の行事食（予定）

提供時期	行事食
6月	栃木県民の日
7月	季節の行事食
9月	敬老の日
10月	秋の味覚
11月	文化の日
12月	クリスマス

【文献】

- (1) Lancet 393 (10184) : 1958-72, 2019 (2) 日本病態栄養学会誌 24・25 supplement : S-99, 2022
 (3) J Cell Biol 27 (2) : 263-72, 1965

■著者略歴

共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業
 病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、
 糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を
 有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法
 をめざして活動

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ 37ページのハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp