

## よく噛んで味わっていますか？

舌には「味蕾（みらい）」という味を感じる器官があります。

味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味（辛味）」そして「うま味」

という5つの基本味があり、「うま味」以外の4つの基本の味は感じる所が決まっています。

左の絵を参考にして下さい。

\* 味蕾（みらい）とは、舌の表面にある白い小さなツブツブのことです。



味蕾（みらい）は同じ味がずっと伝えられ続けると、慣れてしまって味を感じなくなるのです。

でも味に慣れた味蕾から次の味蕾へ食べ物を移動させれば、また味を感じるようになります。

つまり、もぐもぐ噛んだり、舌があちこちへ食べ物を動かすことによって、おいしさを長く感じ続けられるというわけです。

例えば甘い物を味見する時は、甘味を強く感じる舌の先の方に食べ物をつけると、より甘味を感じることができます。

辛い物を感じる場所は舌の奥の方なので、噛んでしばらくしてから「辛い」「苦い」と感じるのはそのためです。

## 色々な食材をよく噛んで味わって食べましょう！

よく噛んで食事をするにより、たくさん良い事があります。

：よく噛む事によって、唾液（つば）がたくさんでます。

唾液がたくさん出ると消化を助けるため胃腸の働きも良くなります。

唾液がたくさん出ると虫歯予防になります!!

：顎（あご）の発育にもいいです。

小顔効果もあります!!

：脳にいく血液量が増えるので記憶力を高めます。

ぼけ防止になります!!

：満腹中枢を刺激するのでダイエットにもなります!!

## さあ、今日からよく噛んでみましょう!!