

おいしい食事の回数を増やしましょう(体調管理)

食事中「あれ、いつもとちょっと違う?」と感じたとき、どこか調子が悪いことに気づかされたことがあります。おいしく食べられるということは、体の調子がよいと考えます。そこで今回はおいしさをつくりだす要素を通して、体調管理に生かす方法を探してみたいと思います。

味

味には「甘味・酸味・苦味・塩味・うまみ・辛味」があります。各々の微妙な塩梅^{あんばい}によっておいしさを作り出します。「甘味・酸味・塩味・うまみ」は舌にある味蕾の中の味細胞、「苦味」は(ビールは喉ごしで味わうと言われるように)喉の奥や軟口蓋と呼ばれるところで感じます。「辛味」は他の5つの味とは感じ方が異なり、辛味の成分が舌や口中の粘膜を刺激して毛細血管の拡張を起こし、これによる粘膜の充血などの刺激を辛いと感じると言われています。

▶舌が荒れたり口内炎があるときは、おいしさも半減します。背後に微量ミネラルの亜鉛やビタミンA・C・B群の不足等があれば補う必要があります。

におい・かおり・風味

炊き立てのご飯、削りたての鰹節、しぼりたてのゆずやレモン、肉や魚の油脂が焼ける時のにおい、焼きたてパン、磯の香りがする海苔、炒りたての胡麻、焼き芋などなど。

▶鼻が詰まっている、周囲に強いにおいがあるか残っているとき等では、においがわかりません。
*塩分量を減らしたい時、かおりは大きな助けになってくれます。

*病気の治療のため、においがすると吐き気をもよおしてしまうことがあります。そのようなときには食事時間にとらわれず、調子の良いころを見計らって食べるようにするのも良いと思います。おにぎりやサンドイッチ等用意しておけば何時でも食べることができます。予め、冷たくても食べられる料理や粗熱をとって冷ましてから食べられる料理を選んでみてはいかがでしょうか。また、胃の中に食べ物が長くとどまっていることで吐き気をもよおすこともあります。脂肪の多い食品は避け(乳化脂肪は少量ならよいと言われています)、消化吸収のよいご飯やパン類等の炭水化物がおすすめです。

歯ごたえ(噛みごたえ)

蓮根のしゃきしゃき感、焼いた鶏肉のパリッとした皮にジューシーな身、こしのあるうどん、米粉で作ったパンのもちもち感、サクッとしたパイ、なめらかに伸びるお餅、採りたてきゅうりや大根などの野菜・りんごなどなど。

▶歯や歯ぐきの状態が悪いと存分に味わえません。歯の定期検診を受けて、日ごろから状態を良くしておきます。

他にも見た目の彩り、盛りつけ、一緒に食事をする人とのコミュニケーション、食事をする場所等、おいしさを作り出す要素は多々あります。変化に気づいたら早めに対応していきましょう。また、料理に左右されることない空腹感も大事でしょう。日頃からよく動いて、満腹になるまで食わず腹八分目にしておくことが大切です。だらだらと間食してしまうと、せっかくのおいしい食事を味わえませんから気をつけましょう。年末年始は動きが少なく食べていることが多かったと思う方は、胃の疲れを早めに改善し、規則正しい食生活に戻して「おいしい食事の回数」を増やしましょう。



管理栄養士
山本 美佐子

