

ヒトの健康維持・増進に貢献する味覚のはたらき

食環境科学部 食環境科学科

吉田 明日美 助教 Asumi Yoshida



研究概要

食生活や運動習慣、体重変化と味覚閾値との関連を明らかにする。

研究シーズの内容

味覚は食事の嗜好、選択、摂取において重要な役割を果たします。このため、味覚は毎日の食事の選択に寄与し、長期的なエネルギーや栄養素の摂取量に大きく影響します。すなわち、味覚閾値を正常に保つことは、将来にわたる健康の維持・増進の実現に重要であると考えます。

味覚閾値は、個人間での差が大きいことが知られていますが、個人内でもさまざまな要因によって変動すると考えられています。

われわれの研究室では、健康な一般の方を対象とした調査により、味覚閾値の変動要因のうち、主に生活習慣に関連する因子を探索しています。この調査によって得た知見と、季節を考慮した1年間の体重の測定結果とを結びつけ、特定保健指導等の現場における、より実践的な健康・栄養教育の実施に資するデータの蓄積を目指しています。

この他に、身体活動に伴う味覚閾値の変化の知見から、スポーツに従事する方のトレーニング後の効果的な食事内容についても検討していく予定です。



研究シーズの応用例・産業界へのアピールポイント

生活習慣と味覚閾値とのかかわりについての知見を、一般の方やスポーツに従事する方に対する健康・栄養教育の場で、広く活用できると期待します。

特記事項(関連する発表論文・特許名称・出願番号等)

日本栄養士会、日本栄養改善学会、日本栄養・食糧学会、日本体力医学会