



# 健康セミナー ～あなたの食塩味覚感受性を調べてみよう～

野田健康づくり協議会（事務局：千葉県野田保健所）

## 味覚感受性とは？

簡単に言うと「味を感じる鋭さ」のことです。食事のときに、甘い・しょっぱい・苦い等、その食べ物の味を感じ、脳が「美味しい」と認識しますが、味のはっきりしたものばかりを食べていると味覚感受性が低下し、味のはっきりしたものではないと「美味しい」と感じなくなってしまいます。これにより、摂取カロリーや塩分、糖分等のとりすぎとなり、生活習慣病を発症するリスクとなってしまいます。

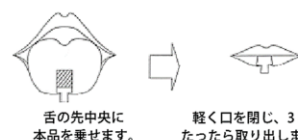
## 自分の「食塩味覚感受性」を確かめる実験をしました

野田地域の事業所の従業員を対象に、「ソルセイブ」というろ紙（一定量の食塩をしみ込ませ、乾燥させたもの）を使用した実験を行いました。この実験では、塩分濃度の低いろ紙から順番に舌にのせ、どの時点で塩味を感じたかにより比較確認します。

参加者の皆様で一斉に実験を行い、塩味を感じたろ紙の番号を記入してもらいました。結果は、**93%が塩分濃度0.6%の段階で「塩味を感じる」と回答**し、低濃度の塩分も感じる事ができていました。残りの7%は塩分濃度1.0%で塩味を感じており、濃い味に慣れすぎている方はいませんでした。

### 実験方法

- ① 少し水を飲み、口を湿らせます。
- ② 1番目のろ紙を図のように斜線部分を舌に乗せ、3秒後に取り出します。
- ③ 2番目のろ紙を②と同様に舌に乗せ、3秒後に取り出します。
- ④ 3番目、4番目のろ紙と進んでいく中で、「しょっぱい」「塩っぱい」等の塩味を感じたところで、記録用紙の番号に○をしてください。
- ⑤ 塩味を感じた時点で実験は終了です。



### 結果

| ろ紙       | 1番目 | 2番目       | 3番目 | 4番目 | 5番目            | 6番目 | 7番目 |
|----------|-----|-----------|-----|-----|----------------|-----|-----|
| 塩分濃度 (%) | —   | 0.6       | 0.8 | 1.0 | —              | 1.2 | 1.4 |
| 判定       | 無味  | 薄味に慣れています | 標準  | 無味  | 濃い味に慣れている傾向がある |     |     |

## 今日からできる「減塩」を積み重ねていきましょう！

県内でみた野田地域の健康課題として、「胃がんによる死亡率が高い※1」及び「特定健診で高血圧と判定された方の割合が高い※2」ことが明らかになっています。しかし、**減塩は「胃がんにかかる危険性の軽減」及び「高血圧の予防・改善」に効果がある**と言われています。

減塩の最終的な目標は、「健康で長生きすること」です。この「健康で長生き」を実現するために、今日から「これならできる！」ということの一つずつ積み重ねていきましょう。

※1「千葉県健康格差分析事業報告書(H28)」

※2「令和3年度特定健診・特定保健指導データ集計結果」より

