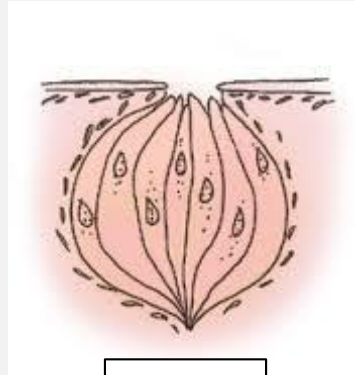
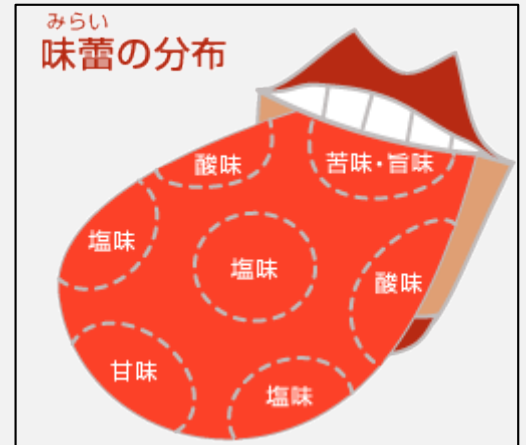


味覚には、**甘味、酸味、塩味、苦味、うま味**があります。味を感じる場所は主に舌ですが、他に軟口蓋(口の奥の上面)、喉頭、食道があります。  
舌や軟口蓋にある**味蕾**が味を感じとることができます。



味蕾



## 味覚障害

### 【症状】

- 「何を食べても味がわからない。」
- 「味が薄く感じる。」
- 「常に口の中が嫌な味がする。」

### 【原因】

- ・**亜鉛不足**
- ・薬の副作用
- ・唾液量の低下
- ・神経障害



### 【食事療法】

1日に必要な亜鉛摂取量は大人で15mg、幼児は5mg  
亜鉛を多く含む食物  
・高野豆腐、湯葉、チーズ、ホタテ、**カキ**、アワビ、  
干しシイタケ、煮干しなど