

## 5つの基本的な味覚「五味」と味蕾

食べ物のおいしさを決める要素は、食感や温度など様々ですが、特に重要なのが「味覚」です。普段の食事では何気なく感じている味覚は、「五味」(基本味)と呼ばれる5つに分類できます。



味は、おもに舌の表面にある「<sup>みらい</sup>味蕾」という器官で感じ取っています。味蕾は50～150個程度の細胞からなる、肉眼では見えない小さな器官で、口の中に7000～8000個ほど存在します。

味覚とは、奥が深いもので、視覚や香り、気持ちや雰囲気も風味・おいしさに影響します。しかし、まずは基本的な味の構成要素を組み合わせることで料理は一段と美味しくなります。つまり、栄養面だけでなく、美味しくいただくためにもいろいろな食材を組み合わせたバランスのよい食事が望ましいです。また、味蕾の分布をみてわかる通り、舌は、よく噛んで食べることで旨味や塩味をしっかりと感じるできるようになっています。料理を味わう時、おやつを楽しむ時にはぜひ、早食いをせず、ゆっくりよく噛んで味覚の種類を思い出しながら食べてください。こうすることで、量の調整もしやすくなります。

出典:

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=zD0EhpkB&id=43C69115B81F636ECF61E48B2BC41DC451FB264A&thid=OIP.zD0EhpkB3iy1IUbkJ8d7eAHaGs&mediurl=https%3A%2F%2Ffaissy.co.jp%2Fajihakase%2Fblog%2Fwp-con>

味蕾 - Bing

