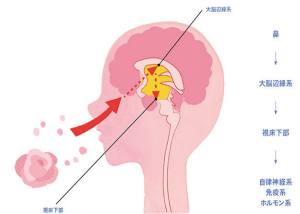


● 嗅覚は加齢とともに衰える！

嗅覚機能は視力や聴力と同様、加齢に伴って徐々に低下します。嗅覚は30歳ごろがピークで50歳を過ぎるとさまざまな匂いに対して能力が低下します。嗅覚障害になると何を食べてもおいしくありません。「食べ物^の味＝風味」は「味覚」よりも香りによるからです。また、体臭や腐敗臭、焦げやガスの匂いがわからないと、衛生や安全面での問題も生じますし、香水や、花の香りもわからず、うつ傾向や認知症の原因になることもあります。嗅覚は五感の中でも最も原始的で本能的な感覚で、心つまり感情に直接働きかける力を持っていると言われています。実際に、自分の好きな香りを嗅ぐと、気分が良くなったり、逆に嫌な香りをかぐと、不快になったり・・・。



視覚・聴覚・触覚・味覚と違い、**唯一脳にダイレクトに伝わるのが「嗅覚」**です。香りの分子を嗅覚がキャッチすると、感情や本能を司る「大脳辺縁系」や自律神経系を司る「視床下部」に情報が伝わり、体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能などのバランスを整えます。

良い香りを嗅ぐことは、**ストレス軽減、集中力向上**など、様々な効果が期待できることもわかってきました。普段は「何かの匂いがするな」と思っても、それが何の匂いであるかまでは意識しないものですが、日常で感じる匂いを意識して嗅ぎ分けるようにすること、良い香りを嗅ぐことは嗅覚のアンチエイジングになります。‘良い香り’を毎日の暮らしに上手に取り入れて、脳を若々しく保ちましょう。タバコや強い人工的な香りは嗅覚を衰えさせますので、要注意です。(渡部)

● 味覚障害と味覚の老化

舌の表面には、味蕾(みらい)という器官が多く存在します。味蕾にある味細胞が食品の味の成分を感知し、その刺激が神経を介して脳に伝わることで、私たちは味を感じています。しかし、この経路のどこかで異常が生じると、味の感じ方が鈍くなったり、全く味を感じなくなったり、本来の味とは違う味に感じたりするなどの味覚障害が起こってしまいます。味覚障害の原因には、亜鉛不足、薬剤の服用、口腔疾患、神経疾患、加齢、喫煙、口の乾き、ストレスなど、様々なことが考えられます。中でも亜鉛は、味細胞の新陳代謝(生まれ変わり)に必須となる栄養素であり、不足すると、新陳代謝が滞り、古い細胞が残ってしまうため、味を感じる能力が低下してしまいます。

おばあちゃんの作ってくれる味噌汁がしょっぱかったり、あんこがものすごく甘かったという経験はありませんか？個人差はありますが、**味蕾の数は徐々に減ってくる**ため、年齢を重ねると、健康な人でもある程度の**味覚の衰え**が現れます(特に**塩味、甘味**)。また、高齢者では、食事が減り亜鉛を十分に摂取しにくくなってきます。最近では、若い世代や子どもたちにも味覚障害が増えてきています。コンビニ弁当やファストフード、インスタント食品などの食事では、糖分や脂肪分、塩分は過剰になる反面、肝心の亜鉛を摂取しにくいのです。また、食品添加物が亜鉛の吸収を妨げたり、排泄を促してしまうため、体内の亜鉛はさらに不足しやすくなります。亜鉛は、飲酒や喫煙、ストレスなどによっても消費されてしまいますし、若い女性の場合、無理なダイエットによる極端な食事量の減少も、亜鉛不足に拍車をかける一因として挙げられます。亜鉛を多く含む食品の摂取とサプリメント摂取もお勧めです。(玉井)