



味わって食べてますか？



私たちが食べ物を『おいしい』と感じるのは 舌で感じる味だけではなく見た目や香りなど色々な感覚が関係しています

- 🌟 視覚 どんな見た目かな？
- 🌟 臭覚 どんな香りかな？
- 🌟 聴覚 噛むとどんな音がするかな？
- 🌟 触覚 どんな食感がするかな？
- 🌟 味覚 どんな味がするかな？

五感
(ごかん)

五感を働かせて食べてみましょう！



味覚について

触覚で感じています

甘味 塩味 酸味 苦味 うま味 辛味 渋味



味覚にはこれら5種類の基本の味があります

舌をじっくり見てみると…
ツブツブが一面に並んでいるのが
おわかりでしょうか？

このツブが味を受け取る働きをする
味蕾(みらい)という組織です

味蕾を正常に働かせるには**亜鉛**が必要です

亜鉛不足により味覚障害を引き起こすと
言われています

亜鉛を効率よく
摂取するには
ビタミンCを多く
含む食材と組み
合わせるとよい
でしょう♪

★亜鉛が多く含まれる食材★

食材100g中の亜鉛

牡蠣(生かき)	13.2mg	ビーフジャーキー	8.8mg
豚レバー	6.9mg	パルメザンチーズ	7.3mg
牛肉(肩)	4.9mg	煮干し	5.9mg
ズワイカニ缶	4.7mg	ピュアココア	7.0mg
卵黄	4.2mg	抹茶(粉)	6.3mg
はまぐり佃煮	4.2mg	ごま	5.9mg

