

味覚感受性と食習慣及び食嗜好との関連性

江 角 由 希 子

(調理学研究室)

Relationship between the Taste Perception, the Dietary Habits and the Food Preference

Yukiko ESUMI

キーワード：味覚感受性 Taste Perception, 四基本味 Four Basic Taste, 女子短大生
Female Students, 食習慣 Dietary Habits, 食嗜好 Food Preference

1. 緒 言

近年では、食環境が多種多様に変容し、飽食の時代といわれるように、いつでも手軽に自由に食物を味わうことができる。その反面、青年期においては食物摂取上の問題点が多く、健康に影響を及ぼすものと危惧されている。^{1)~5)}

一般に、高齢者に多いといわれてきた味覚障害が、最近、若者にも顕著にみられるようになってきた。味覚障害の原因は様々であるが、疾病によるものを除けば、食事性の亜鉛欠乏によるものが大半といわれている。^{6)~9)} これは、ファーストフード及びコンビニエンスストアなどの利用で、容易に好みの食品のみを摂取するという栄養の偏り、また、加工食品などの食品添加物を多く含んだ食品の過剰摂取が、体内の亜鉛代謝に負の影響を及ぼすためといわれている。^{9)~11)}

このように、味覚と亜鉛は密接な関係にあり、味覚の異常は亜鉛欠乏の最初の症状ともいえる。また、その背景には食習慣が大きく関与してくるものと思われる。しかし、家政系領域において、舌部位における味覚感受性と食との関連についての報告は少

ない。

そこで、本研究では、女子短大生の四基本味における味覚感受性の実態を把握すると共に、食習慣及び食品の嗜好について調査を実施し、これらの関連性を検討した。

2. 方 法

1) 味覚感受性の測定

被験者は、本学家政科食物専攻の2年生(19~20歳)のうち味覚検査に興味を持つ希望者43名とした。検査期間は、春季(5~6月)、秋季(10~11月)の2期に亘り、各2回の味覚検査を実施した。なお、1回目と2回目の間隔は、被験者により異なった。

味覚検査は、濾紙ディスクによる味覚定性定量検査法(テーストディスク:三和化学研究所製)により実施した。甘味、塩味、酸味及び苦味の四基本味について、第1表に示した5段階の濃度をもつ味質溶液を用い、上昇系列法で行った。測定部位は、測定者及び被験者の疲労軽減を考慮し、舌尖部のみとした。検査要領の詳細については、既報¹²⁾と同様である。

第1表 四基本味質の濃度 (%)

味質 (呈味物質)	試液濃度 No.				
	I	II	III	IV	V
甘味液 (ショ糖)	0.3	2.5	10	20	80
塩味液 (塩化ナトリウム)	0.3	1.25	5	10	20
酸味液 (酒石酸)	0.02	0.2	2	4	8
苦味液 (塩酸キニーネ)	0.001	0.02	0.1	0.5	4

注) 上記の四味質各5濃度, 計20本は, 各5mlポリ瓶入り, 濾紙ディスクは, 直径5mmの円形濾紙.

奥田¹³⁾, 富田¹⁴⁾らの報告より, 測定結果の判定は, 認知した試液濃度で評価されるが, これは, II (正常者の中央値) およびIII (正常者の上限値) で正常とし, Iで味覚過敏, IVは軽度の味覚減退, Vは中程度の味覚減退, Vで認知不能の場合は高度の味覚減退を意味する。一般に, 各味質の濃度は異なるため, 同じ測定部位における味質による感受性の比較は不可能である。しかしながら, 今回用いたテストディスクの濃度は, 認知閾値とその評価が比例するとい

われることから, 試液濃度の番号をそのまま数値に置き換えることにより, 各味質間の感受性の比較が可能であると考えた。即ち, IからVの各濃度で認知した場合は, 味覚感度1から5点とし, 濃度Vで認知不能の場合を味覚感度6点と数値化した。つまり, 味覚感受性は数値が低いほど鋭敏, 数値が高いほど鈍感ということを意味する。

なお, 被験者らは, 味覚検査に興味を示したことから, 「味覚」に対する関心及び意識をより高めるために, 春季の味覚検査終了後, 被験者に全体及び個人の味覚検査の結果を開示するとともに, 味覚障害に関する印刷物^{15), 16)}を配布した。

2) 食習慣調査

秋季の味覚検査終了後, 味覚検査を実施した被験者43名に対して, 食習慣についてのアンケートを実施した。味覚に影響を及ぼすと思われる食生活の基本的な事項として, 食習慣に関する5項目, 食嗜好に関する3項目, 食意識に関する2項目の計10項目について, 第2表に示した選択肢を用い単一回答法により行った。これを数値化することで, 味覚感度との関連性について検討が可能と考え, 数値が高いほど食習慣は良好であるとした。

3) 食品の嗜好度調査

秋季の味覚検査終了後, 被験者33名に対して行っ

第2表 食習慣調査の質問項目に対する回答及び点数化

質問項目	回答及び評価得点		
	1	2	3
食習慣			
朝食摂取	ほとんど食べない	ときどき食べない	毎日食べる
間食摂取	ほとんど毎日食べる	ときどき食べる	ほとんど食べない
外食摂取	ほとんど毎日食べる	ときどき食べる	ほとんど食べない
満腹度	満腹まで食べることが多い	多く食べたり少なく食べたり	常に腹八分目程度にしている まちまちである
咀嚼	あまり噛まない	普通くらい	よく噛む
食嗜好			
料理様式	中華風	洋風	和風
味付け	濃味	どちらともいえない	薄味
好き嫌い	多い	少しある	全くない
食意識			
栄養バランス	あまり気にしない	時々気をつける	気をつける
食品添加物	あまり気にしない	時々気をつける	気をつける

第3表 食品の嗜好度調査における点数化

嗜好意欲尺度	嗜好尺度	嗜好得点
恐らく食べる気にならない	最も嫌い	1
もし強制されれば食べる	大嫌い	2
ほかに何も無い時には食べる	だいたい嫌い	3
たまたま手に入れば食べてみる	やや嫌い	4
時には好きだと思うこともある	好きでも嫌いでもない	5
好きだから時々食べたい	やや好き	6
機会があればいつも食べたい	だいたい好き	7
いつもこれを食べたい	大好き	8
最も好きな食品に入る	最も好き	9

た。食品は、味覚感受性と関係が深いといわれている^{6)~10)} 亜鉛に着目して、各食品群別に、亜鉛含有量の多い30食品を選抜した。また、味覚食品として甘味食品（甘いもの）、塩味食品（塩からいもの）、酸味食品（酸っぱいもの）及び苦味食品（苦いもの）という4項目を加えた。

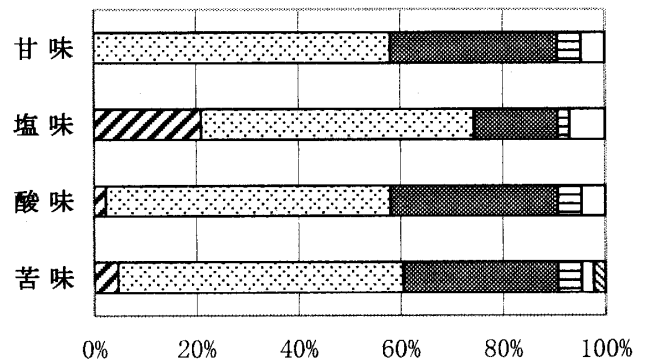
評価方法は、食品に対する摂取頻度と嗜好意欲の測定が可能とされている9段階尺度の嗜好意欲評価尺度表（Fact Scale¹⁷⁾）を引用し、第3表に示すように、「好きでも嫌いでもない」を5点、「最も好き」を9点、「最も嫌い」を1点と数値化した。なお、今までに食経験のない食品については、評価を省かせた。

3. 結 果

1) 四基本味に対する味覚感受性

全測定の結果より、認知閾値を数値化した味覚感度を個々に平均し、その分布を味質別に第1図に表した。感度1は塩味において顕著に多く、苦味及び酸味で若干みられたが、甘味では全くみられなかった。感度1から2以下ではすべての味質において55~60%を占めた。感度2から3以下は、塩味において16%ほどで最も少なく、他の味質の約半数を占めた。感度3から4以下及び4から5以下は激減し、2.3~7.0%を占めた。苦味にのみ感度5より高い値を示す味覚減退者がみられた。

また、平均味覚感度が3以下の正常者の割合は、各味質とも90.7%であった。一方、平均味覚感度が3より高い値を示した味覚減退者の割合は、9.3%であった。このうち、いずれかの味質において、味覚減退がみられた者は、27.9%を占めた。



第1図 全測定の平均味覚感度の分布

味覚感度：□1, □≤2, ■≤3, □≤4, □≤5, □5<.

第4表 味覚感受性の差による味覚感度の比較

味質	正常群 (n=31)	減退群 (n=12)
甘味**	1.95 (0.51)	2.77 (0.87)
塩味**	1.57 (0.56)	2.72 (1.25)
酸味*	1.96 (0.51)	2.69 (1.10)
苦味**	1.90 (0.54)	2.80 (1.26)

平均値（標準偏差）. *t* 検定：**p*<0.05, ***p*<0.01.

そこで、平均味覚感度がすべての味質に対して正常であった者（正常群とする）と、いずれかの味質に対して減退がみられた者（減退群とする）の2群に分類し、味覚感度の平均値及び標準偏差を求め、第4表に示した。正常群の平均味覚感度は、塩味において最低値1.57を示し、他の味質では、正常者の中央値である味覚感度2と近似していた。一方、減退群における各味質に対する味覚感度はほぼ同等であった。また、すべての味質において正常群の方が減退群より平均味覚感度は顕著に低く、有意な差を認めた（*t* 検定：*p*<0.05, *p*<0.01）。

続いて、2期に亘って味覚検査を実施したことから、味覚感受性の変動をみるために、季節別に味覚感度の平均値及び標準偏差を求めた（第5表）。春季では、塩味において最低値を示し、次いで、苦味、甘味、酸味の順であった。一方、秋季では、塩味が最低値を示し、次いで、酸味、甘味、苦味の順であった。平均値は、すべての味質において春季より秋季で低下しており、即ち、味覚感受性は春季より秋季

第5表 味覚感度の季節別比較

味質	春季	秋季
甘味*	2.41 (0.98)	2.00 (0.90)
塩味**	2.09 (1.25)	1.66 (0.81)
酸味*	2.43 (1.15)	1.94 (0.84)
苦味	2.29 (1.09)	2.03 (0.97)

平均値 (標準偏差). *t* 検定: **p*<0.05, ***p*<0.01.

に良好になったことを示した。また、個々の味覚感度について春季と秋季を比較すると、甘味、塩味及び酸味において有意な差を認めた (*t* 検定: *p*<0.05, *p*<0.01)。

次に、味覚感受性の違いにより、春季と秋季においてどの程度の味覚感度の変動があったかをみるため、個々に、春季の平均味覚感度から秋季の平均味覚感度を差し引いた値を変動度とした。味覚感受性は、この値が正の場合を秋季に上昇、負の場合を秋季に低下、±0で変化のなかった場合を春季と秋季で同等と考えた。そして、正常群及び減退群について、各味質別に変動の分布と平均を第6表に示した。これより、春季より秋季に味覚感受性が上昇した割合は、正常群において各味質とも約半数を占めた。減退群においては、甘味、塩味及び酸味で正常群よりも多く、特に、酸味では83.3%とほとんどが上昇した。一方、秋季に味覚感受性が低下した割合は、塩味において正常群で最も少なく、減退群で最も多かった。その他の味質においては正常群の方が多かった。また、変動度の平均は、すべての味質において減退群の方が大きく、味覚感受性は正常群に比

べ秋季で顕著に良好になったことを示した。変動度について正常群と減退群を比較すると、酸味において有意な差を認めた (*t* 検定: *p*<0.05)。

2) 食習慣の評価及び味覚感受性との関係

第2図は、食習慣調査における回答の分布について味覚感受性の正常群及び減退群に分類して表した。質問項目ごとに2群を比較してみると、朝食摂取では、「毎日食べる」が減退群で約80%と顕著であった。間食摂取及び外食摂取は、両群とも同様な傾向を示し、摂取頻度がかかなり高く、この傾向は減退群の方で多かった。満腹感では、両群ともほとんどが「多く食べたり少なく食べたりまちまちである」を占め、減退群で「常に腹八分目程度にしている」が全くみられなかった。咀嚼では、両群とも「普通くらい」が最も多かった。「あまり噛まない」は正常群の方が多かった。料理様式は、2群とも「和風」を好む者が最も多かった。味付けでは「薄味」を好む者が最も多く、減退群の方に多かった。好き嫌いでは、減退群の全員が「少しある」と特徴的であった。栄養バランス及び食品添加物では、減退群の方が正常群より意識が高く、特に、食品添加物では「あまり気にしない」は全くみられなかった。

また、 χ^2 検定の結果、正常群では、外食摂取、満腹度、咀嚼、料理様式、好き嫌い、栄養バランスで有意な差を認めた。一方、減退群では、朝食摂取、間食摂取、外食摂取、満腹度、咀嚼、料理様式、味付けで有意な差を認めた。

次に、食習慣の評価を数値化し、味覚感度との相関関係を第7表に示した。正の相関の場合は味覚感受性が鈍感なほど、負の場合は味覚感受性が鋭敏なほど食習慣の評価が良いことを示す。外食摂取で

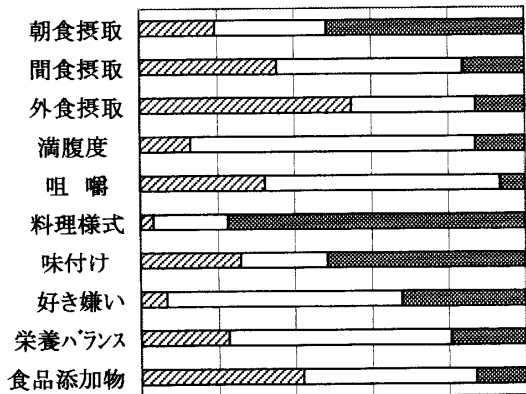
第6表 味覚感受性の差による味覚感度の季節変動の比較

味覚感度の 季節変動 ¹⁾	正 常 群				減 退 群			
	甘味	塩味	酸味 ²⁾	苦味	甘味	塩味	酸味 ²⁾	苦味
変動の 分布 (%)								
上昇	51.6	41.9	51.6	41.9	66.7	58.3	83.3	41.7
同等	16.1	51.6	22.6	29.0	16.7	8.3	0.0	33.3
低下	32.3	6.5	25.8	29.0	16.7	33.3	16.7	25.0
変動度の平均値	0.34	0.34	0.24	0.18	0.58	0.67	1.13	0.46

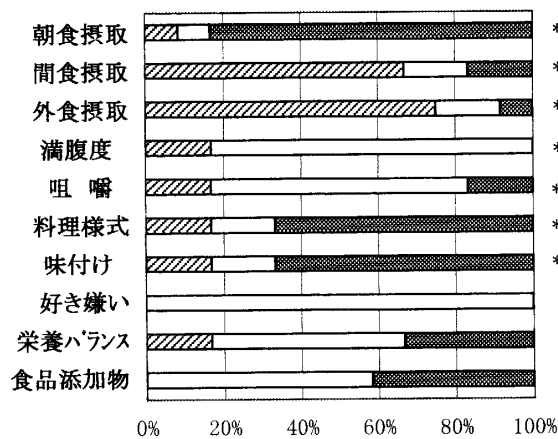
1) 季節変動は、個々に春季と秋季の平均味覚感度の差を求め、その値が正になった場合を味覚感受性が上昇、負になった場合を低下、±0で変化のなかった場合を同等とした。

2) 酸味の平均変動度において正常群と減退群で有意差を認めた (*t* 検定: *p*<0.05)。

1) 正常群



2) 減退群



第2図 味覚感受性の差による食習慣評価

回答：□1, □2, ■3.

χ²検定：*p<0.05, **p<0.01.

は甘味及び酸味と負の相関を示し、それらの味質に対する感受性が鋭敏なほど外食摂取の頻度が少なかった。料理様式では、和風の食事を好む者ほど甘味及び塩味に対する感受性が鋭敏であった。一方、よく噛んで食べる者ほど苦味の感受性が、また、食品添加物への意識が高い者ほど甘味及び苦味の感受性が、それぞれ鈍感であった。

3) 食品の嗜好性及び味覚感受性との関係

第8表に各食品に対する嗜好得点の平均値及び標準偏差、味覚感受性との相関関係を示した。まず、嗜好性の高い食品は、精白米、卵、鶏肉及び牛肉であった。一方、嗜好性の低い食品は、パセリ、煮干し、ゆば及びレバーであった。ここには示していないが、食経験のない食品は、ゆば(15名)、かき(3名)、たらこ(2名)、さざえ及びレバー(各1名)であった。

第7表 食習慣の評価得点と味覚感受性との相関関係 (n=43)

質問項目	食習慣と各味覚感受性との相関係数			
	甘味	塩味	酸味	苦味
朝食摂取	-0.013	0.036	0.089	0.003
間食摂取	-0.091	-0.144	0.052	-0.218
外食摂取	-0.301*	-0.082	-0.331*	0.024
満腹度	0.007	-0.101	-0.136	-0.079
咀嚼	0.183	-0.084	0.177	0.336*
料理様式	-0.363*	-0.373*	0.025	-0.188
味付け	0.003	-0.019	0.036	-0.042
好き嫌い	-0.176	-0.106	-0.238	-0.261
栄養バランス	-0.233	-0.076	-0.068	-0.102
食品添加物	0.343*	0.083	0.208	0.333*

*p<0.05.

味覚嗜好では、最も嗜好性の高いものは甘味食品で、続いて、酸味、塩味食品の順で、苦味食品は最も嗜好性が低かった。

続いて、味覚感受性との相関関係では、正の相関の場合は味覚感受性が鈍感なほど、負の場合は味覚感受性が鋭敏なほど食品の嗜好性が高いことを示す。甘味感受性ではうなぎと、塩味感受性ではうなぎ及びかきと、酸味感受性では凍り豆腐と、苦味感受性ではたらこ及び豚肉と、それぞれ感受性の鈍感な者ほど嗜好性が高かった。一方、グリンピース及び酸味食品は、甘味に対する感受性の鋭敏な者ほど嗜好性が高かった。

4. 考 察

女子短大生を被験者として、濾紙ディスク法により四基本味に対する味覚検査を春季及び秋季の2期に亘って行った結果、すべての味質に対して、味覚感受性が秋季に上昇した(第5表)。花岡ら¹⁸⁾は、季節による酸味閾値の変化を認め、春から夏にかけて閾値が下降し、秋から冬にかけて順次閾値が上昇すると報告している。しかしながら、検査試液の味質が酢酸である、検査方法が全口腔法である、また、被験者が小学生から60歳と広い年齢層であるという相違はあったものの、本研究では、春季より秋季に味覚感受性は上昇し、花岡らとは逆の結果となった。これは、季節差というよりも、NaimとKare¹⁹⁾の報告する味覚の学習効果に関連するものか、あるいは、

第8表 食品の嗜好度の平均値及び標準偏差と味覚感度との相関関係

(n=33)

食品	平均(標準偏差)	食品の嗜好度と味覚感度との相関係数			
		甘味	塩味	酸味	苦味
パスタ	5.76 (1.06)	-0.239	0.155	-0.119	-0.053
精白米	7.42 (1.28)	-0.157	-0.101	-0.010	-0.079
ナッツ類	4.48 (1.46)	-0.162	0.106	-0.106	0.006
ごま	5.15 (1.48)	-0.057	-0.137	0.011	-0.068
小豆	4.64 (1.32)	-0.046	-0.050	-0.045	-0.010
大豆	4.48 (1.37)	-0.175	-0.059	0.003	-0.238
凍り豆腐	4.52 (1.72)	0.132	-0.208	0.345 *	0.105
ゆば	3.28 (1.27)	0.100	-0.213	0.036	0.246
煮干し	3.18 (1.53)	0.046	-0.160	0.094	0.080
うなぎ	4.73 (1.55)	0.348 *	0.411 *	-0.055	0.162
たらこ	5.23 (1.73)	0.189	-0.057	0.110	0.349 *
かき	3.70 (2.04)	0.255	0.470 **	-0.170	0.277
さぎえ	3.91 (2.07)	-0.229	0.074	0.041	0.110
かに	5.91 (1.63)	0.131	0.016	-0.058	0.106
牛肉	6.09 (1.21)	0.261	0.036	0.036	0.286
鶏肉	6.27 (0.94)	0.048	-0.040	-0.226	0.095
豚肉	5.67 (1.02)	0.207	0.042	0.130	0.351 *
レバー	3.38 (2.30)	0.106	0.330	0.108	0.270
全卵	6.58 (1.44)	0.198	-0.088	0.146	0.029
プロセスチーズ	5.61 (1.84)	0.075	-0.161	0.016	0.076
たけのこ	4.45 (1.09)	0.005	-0.188	0.056	-0.043
グリンピース	5.15 (1.54)	-0.347 *	-0.069	-0.142	0.044
ブロッコリー	5.30 (1.86)	0.022	-0.234	-0.078	-0.094
パセリ	3.12 (1.85)	0.095	-0.165	0.039	0.188
干し椎茸	4.97 (1.24)	-0.211	-0.247	0.131	0.178
焼き海苔	5.12 (1.52)	-0.038	-0.139	-0.009	0.283
ひじき	5.70 (1.63)	0.076	0.061	0.320	0.151
煎茶	5.91 (1.35)	-0.117	-0.075	-0.147	0.113
ココア	5.39 (1.84)	0.127	0.134	-0.124	0.057
チョコレート	5.39 (2.00)	-0.025	0.245	-0.319	-0.116
甘味食品	6.30 (1.91)	-0.007	0.226	-0.043	-0.011
塩味食品	4.30 (1.70)	-0.309	-0.091	-0.321	-0.302
酸味食品	5.06 (1.50)	-0.370 *	0.056	-0.103	-0.260
苦味食品	2.42 (1.54)	-0.244	-0.013	-0.058	-0.021

* $p < 0.05$, **; $p < 0.01$.

検査結果の開示や情報の提供などにより味覚に対する関心や意識が高まったことから、味覚感受性が改善されたものと推察される。

このことは、特に、減退群で顕著にあらわれると思われる。第6表より、秋季に上昇した者の割合及び味覚変動度の平均値は、いずれかの味質に対して味覚感度が3より上の数値であった味覚減退群の方が、すべての味質において大きかったことから示唆される。

また、女子短大生を被験者とした全口腔法による官能検査において、坂元と山本²⁰⁾は、酸味の識別能力が他の味質より低くなってきているとし、一方、今中と道本²¹⁾は、酸味の味覚閾値は年々低くなる傾向にあると報告している。しかしながら、本研究では、個々の平均味覚感度について味質間で比較したが、酸味の感受性においては、他の味質との間で差があるとはいえなかった。

以上のことから、酸味の味覚感度の変動度が2群間で有意な差を認めた(第6表)ことも合わせて考えると、減退群において、酸味に対する感受性は容易に改善できるものと思われる。一方、正常群においては、塩味に対する感受性は他の味質と比べ顕著に良好を示し(第4表)、感度は秋季に低下した割合が顕著に低かった(第6表)ことから、正常群における塩味の感受性は安定していると思われる。

これまでに、欠食やダイエット志向ばかりでなく、青年期における間食、外食、ファーストフード、コンビニエンスストアの利用なども、将来の健康に影響を及ぼすと問題視して健康管理への指導が必要であると訴える多くの報告がある。^{1)~5), 22)~26)}本研究においても、間食および外食の摂取頻度が両群とも多かった(第2図)。特に、外食の摂取は、両群とも有意差を認めており、減退群で外食の摂取頻度が多かったことから、外食の頻度が少ないほど甘味及び酸味に対する感受性は鋭敏であるといえる(第7表)。朝食の摂取においては、減退群で欠食が少なかったのは意外であったが、正常群では「毎日食べる」が半数ほどであった。これらのことは、先の報告と同様であり、栄養摂取の状況や健康状態なども考慮が必要であるといえる。

味付けの嗜好と各味質に対する感受性については、塩味の弁別能力に優れた者は薄味嗜好であったという報告²⁷⁾があるが、本研究では、そのような関連性はみられなかった。しかし、和風の食事を好む

者ほど、甘味及び塩味に対する感受性は鋭敏であった(第7表)。和風の食事では、甘味及び塩味で味付けすることが多いことから、鋭敏な味覚感受性には、日頃から和風の食事で薄味に慣れることが肝要であると推察される。

また、減退群においては、咀嚼及び食品添加物に対する意識が高まる者ほど、甘味及び苦味に対する感受性が鈍かった(第7表)。特に、食品添加物への意識の向上は、正常群と比べ顕著であった(第2図)。

以上のことから、食習慣において、検査結果及び情報の提供により、よく噛んで味わって食べること、亜鉛の吸収に影響があるといわれる食品添加物に配慮するという意識は、改善される傾向がみられたが、外食の摂取および料理様式など実際の食行動には及ばなかったと示唆される。

食品の嗜好性では、凍り豆腐、うなぎ、たらこ、かき、及び豚肉の嗜好性は、味覚感受性の減退する方に高かった(第8表)。特に、これらの食品は、亜鉛含有量の多い食品であり、味覚を正常化するために有効であるといわれている。^{6)~10)}食習慣調査において、減退群の全員が好き嫌いは「少しある」としていた(第2図)ことから、嗜好の偏りは少ないといえ、食品の嗜好性と合わせて考えると、これらは、味覚感受性を改善しようとする意識に大きく影響する食品と考えられる。

味覚食品の嗜好と味覚感度との関係では、酸味食品の嗜好が高いほど甘味に対する感受性は鋭敏であった(第8表)ことは、甘味の感受性に対して甘味は鈍感で、酸味は鋭敏であるという田口と小野²⁸⁾の報告に類似するものと思われる。

食習慣調査及び食品の嗜好度調査は、味覚検査終了後のみに行ったため、検査前の実態との比較は充分とはいえないが、秋季に味覚感受性が上昇したことは、学習効果というよりも味覚感受性の測定結果の開示及び味覚障害に関する情報の提供により、味覚に対する関心と自己管理を啓発し意識改善に結びついたものと推察される。また、味覚への影響を実体験させることで、一般にいわれる食生活などの様々な問題に対する指導及び改善は、より良い効果が得られるものと思われる。今後更に、亜鉛の摂取量の実態についての検討も課題である。

5. 要 約

女子短大生を被験者とし、舌尖部における四基本

味に対する味覚検査を濾紙ディスク法により、春季及び秋季に各2回行った。また、食習慣調査及び食品の嗜好度調査を行い、味覚感受性との関連を検討した。

- 1) 全測定の平均より、各味質において90%が味覚良好を占めた。しかしながら、いずれかの味質に対して味覚減退と思われる者は、27.9%であった。
- 2) 味覚感受性は秋季に上昇し、特に甘味、塩味及び酸味において顕著であった。これは、学習効果あるいは改善意識によるものと推察された。
- 3) 食習慣と味覚感度の相関が高い項目は、外食摂取、咀嚼、料理様式及び食品添加物への意識であった。
- 4) 一般に、嗜好意欲の高い食品は精白米、卵、鶏肉及び牛肉で、低い食品はパセリ、煮干し、ゆば及びレバーであった。また、味覚感度と相関の高い食品はかき、うなぎ、豚肉、たらこ、凍り豆腐及びグリーンピースであった。
- 5) 味覚に対する関心及び味覚改善への意識は、食品添加物に対する意識を高揚させ、亜鉛含有量の多い食品の嗜好意欲も増進させるものと推察された。

本報告の要旨は、第46回日本家政学会中国・四国支部大会において発表した。

引用文献

- 1) 白木まさ子, 岩崎奈穂美: 大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について, 栄養誌, **44** (5), 257~265 (1986)
- 2) 原田まつ子: 栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について, 栄養誌, **46** (4), 175~184 (1988)
- 3) 村田輝子, 森岡加代, 丸茂明日香, 佐藤朝子, 八倉巻和子: 女子大生の栄養摂取と生活時間—経時的变化—, 大妻女子大学紀要—家政系—, **31**, 145~152 (1995)
- 4) 井上知真子, 丸谷宣子, 太田美穂, 宮川久瀬子: 女子高校生及び女子短大生における細身スタイル志向と食物制限の実態について, 栄養誌, **50** (6), 355~364 (1992)
- 5) 辰巳真紀, 荒木佐都美, 大野佳美: 女子大生の健康観と食生活について, 武庫川女子大

- 学紀要 (自然科学), **46**, 93~99 (1998)
- 6) 富田寛: 味覚の科学 (佐藤昌康, 小川尚編), 朝倉書店, 東京, p.228~246 (1997)
- 7) 佐藤昌康: 味覚の生理学, 朝倉書店, 東京, p.186~195 (1991)
- 8) 池田稔, 富田寛: 亜鉛と味覚障害, 臨床栄養, **84** (4), 405~408 (1994)
- 9) 富田寛: 増え続ける味覚異常を防ぐために, 食生活, **90** (6), 26~32 (1996)
- 10) 神尾友和: 食生活と味覚異常, 食の科学, **209** (7), 28~32 (1995)
- 11) 嶋原純子: 老齢及び幼若ラットの臓器亜鉛濃度に及ぼす食品添加物の影響, 日大医誌, **49**, 607~618 (1990)
- 12) 江角由希子, 小原郁夫: 女子短大生の4基本味に対する味覚感受性, 島根女子短期大学紀要, **33**, 59~66 (1995)
- 13) 奥田雪雄: 濾紙ディスクによる味覚検査法—濾紙ディスク味覚検査—, 日耳鼻, **83**, 1071~1082 (1980)
- 14) 富田寛, 池田稔, 奥田雪雄, 石井泰平, 御子紫博文, 岸拓三, 玉置弘光, 雑賀宏, 草刈潤, 三好彰, 三好節子, 佐々木裕子, 野田寛, 源賀朝博, 服部浩, 細見英男, 松居敏夫, 箱崎聖史, 入谷寛: 濾紙 disc による味覚定性定量検査 (SKD-3) の臨床知見, 薬理と治療, **8** (8), 2711~2735 (1980)
- 15) 読売新聞 (日曜版): 10月4日付, p.7 (1992)
- 16) 読売新聞: 4月8日付, p.14 (1993)
- 17) 日科技連官能検査委員会: 新版官能検査ハンドブック, 日科技連出版社, 東京, p.677~689 (1983)
- 18) 花岡利昌, 清水増子, 西田幸子, 沢村方江: 味覚官能検査の生理学的基礎の研究, 奈良女子大学家政学部研究紀要, **9** (1), 42~47 (1962)
- 19) NAIM, M. and KARE, M.R.: Taste stimuli and pancreatic functions, in "The Chemical Senses and Nutrition" (ed. By Kare, M.R. and Maller, O.), Academic Press, Inc., New York, p.145-163 (1977)
- 20) 坂元明子, 山本信子: 女子短大生の実習開始時における5味識別能力の変化, 調理科学, **31** (2), 130~135 (1998)

- 21) 今中正美, 道本千衣子: 女子学生の味覚の変化について, 家政誌, **50** (10), 1091~1096 (1999)
- 22) 亀崎幸子, 岩井伸夫: 女子短大生の体重調節志向と減量実施及び自覚症状との関連について, 栄養誌, **56** (6), 347~358 (1998)
- 23) 塩入輝恵, 関口紀子, 飯島由美子, 齋藤禮子: 女子大生のやせ願望意識と行動, 東京家政大学研究紀要, **39** (2), 39~46 (1999)
- 24) 大橋愛子, 小林菜穂子, 中川靖枝: 間食習慣が青年期女子の食事に及ぼす影響, 実践女子大学生生活科学部紀要, **36**, 15~20 (1999)
- 25) 池上恭子, 遠藤千鶴: 大学生の食生活およびコンビニエンスストアの利用調査, 四国大
学紀要, **11**, 41~45 (1999)
- 26) 伊海公子, 坂本裕子, 三好正満: 下宿女子大生の食生活と生活要因との関連, 栄養誌, **57** (1), 11~24 (1999)
- 27) 加藤征江: 女子学生の塩味と甘味に対する味覚感受性と味嗜好について, 家政誌, **43** (12), 1111~1117 (1992)
- 28) 田口田鶴子, 小野謙二: 味覚に関する研究(第8報) —女子短大生の嗜好と味覚における時代的变化—, 岡山県立短期大学研究紀要, **26**, 30~42 (1982)

(平成11年10月29日受理)