

# 適塩生活のすすめ (第16号)

県南ふくし会  
栄養士

## ～ 味覚障害について ～

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

食事が美味しく感じられない、料理の味付けが出来なくなったなど、味覚の低下や障害が起こるのが『味覚障害』です。塩味や甘味を感じにくくなると、**塩分や糖分の摂り過ぎ**の原因になりやすく、生活習慣病の方は症状を悪化させる原因となったり、食欲が落ちることによる低栄養など、二次的な健康被害につながることもあります。

### 味覚障害の主な症状

- ・味を感じにくくなる(味覚減退)
- ・味が分からなくなる(味覚消失・脱失)
- ・何も食べていないのに苦味や塩味を感じる(自発性異常味覚)
- ・甘味やうま味など特定の味が分からない(解離性味覚障害)
- ・違う味を感じる(異味症)
- ・何を食べてもまずいと感じる(悪味症)

### 味覚障害の主な原因

- ・亜鉛不足
- ・口腔内の乾燥で起こる疾患(ドライマウス、シェーグレン症候群など)
- ・抗がん剤など薬剤の副作用
- ・薬剤や心因性による唾液分泌低下
- ・カンジダ菌の口腔内での繁殖
- ・舌苔の蓄積

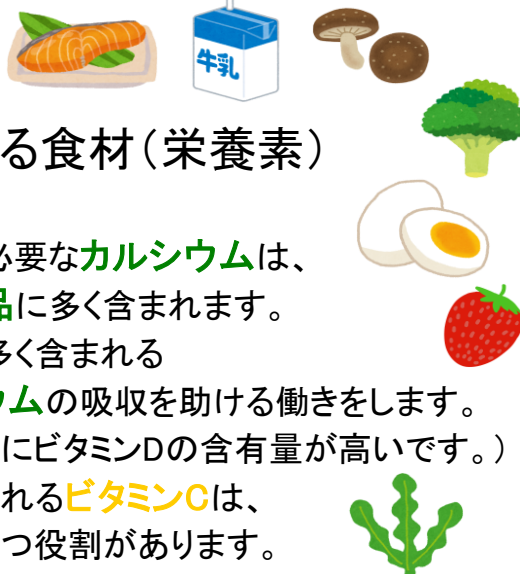
治療の基本は、まず亜鉛を十分に摂ることです。亜鉛は、貝類のカキやアサリ、カタクチイワシ、チーズに多く含まれます。疾患が原因の場合は服薬により改善します。また、カンジダ菌を繁殖させないためには、**口腔ケアで予防を心掛けることも大切**です。

## ～ 歯と口の健康習慣 (令和4年6月4日～10日) ～



いつまでも『いきいき』と暮らしていく為には、心身の衰えを予防することが大切です。口のケアを実施し、口の健康が維持出来ると自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送ることが出来ます。また、よく噛むことで脳の血流が増え脳神経細胞の働きが活発になり、認知症予防にも繋がるなど想像以上に良い影響を及ぼします。一生美味しく、楽しく、安全な食生活を送る為に口腔ケアは介護予防の第一歩です。

歯を丈夫に！！



口の環境を良くする食材(栄養素)

- ・歯や骨を強くする為に必要な**カルシウム**は、**小魚や海藻類、乳製品**に多く含まれます。
- ・**魚介類**や**きのこ類**に多く含まれる**ビタミンD**は、**カルシウム**の吸収を助ける働きをします。(鮭(さけ)や鯖(さば)は特にビタミンDの含有量が高いです。)
- ・**野菜**や**果物**に多く含まれる**ビタミンC**は、**歯茎**を健康な状態に保つ役割があります。

令和4年度 標語

いただきます  
人生100年  
歯と共に

