

# 食欲と味覚の感じ方から肥満予防を考える

柴田学園大学健康栄養学科

齋藤 望

TEL 0172-33-2289

FAX 0172-33-2486

e-mail [n-saito@shibata.ac.jp](mailto:n-saito@shibata.ac.jp)

キーワード

食育・栄養教育

味覚は、からだにとって必要な栄養を摂るために大切です。加齢や栄養状態によって味覚の感じ方は変化します。お腹がすいた時の空腹感や食欲が味覚とどのように関連しているのか研究しています。

朝食欠食やスポーツ後などエネルギーが不足した状況では、エネルギーのシグナルである甘味の感じ方はどのように変わのでしょうか。近年では、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の基本 5 味に加え、第 6 の味覚として脂肪味の存在が明らかになっています。現在では、甘味と脂肪味の相互関係についても研究しています。

青森県は成人肥満者の割合が男女ともに全国平均よりも高く、肥満傾向児も多いです。そのため、生活習慣病につながる肥満の予防対策を味覚の面から研究し、改善につながる一助となるよう研究を進めています。

## 【これまでの研究テーマ】

- ❖朝食欠食時における味覚と食欲の変化
- ❖食後の味覚認知閾値と食欲の変化
- ❖空腹・満腹感及び食欲の日内リズムと生活習慣による影響