

色々な食材を食べ、味覚経験を積もう！

人には、視覚・嗅覚・聴覚・触覚など、さまざまな感覚が存在します。
味覚もそのなかの一つです。

食べ物の味は、舌の表面にある味蕾^{みらい}で感じとります。

味は、“甘味・塩味・酸味・苦味・旨味”の5つに分類されます。

エネルギー源となる糖が含まれる“甘味”

体の構成成分のたんぱく質が含まれる“旨味”

これらは、生命維持していく上で必要な味として脳に記憶され、
受け入れのよい味です。

一方、毒物の“苦味”、腐ったものの“酸味”は、
体に有害な味として脳に記憶され、
受け入れのよくない味です。

味は、経験を積み学習していくことで、広がっていきます。

“苦味・酸味は、生まれた後から獲得していく味覚です。

そのため、色々な食材を食べ、様々な味覚経験を積むことが大切です！