

みなさんは、「舌」と聞いてどんな役割を思い浮かべますか？味や発音を思い浮かべる方が多いと思いますが、「舌」には4つの働きがあり、食べるときにとっても重要な働きをしています。どんな働きがあるか見ていきましょう。

#### 味覚と食べ物の感覚

味を感じるセンサーである「味蕾」<sup>みらい</sup>は、頬の内側や唇にもありますが、舌に最も多く存在します。



この味蕾で甘味、苦味、塩味、酸味、うま味を感じ、それらが複雑に混じり合うことで“おいしさ”を楽しむことができます。

味蕾の数は、乳幼児で約1万個ありますが、大人になるにつれて減少し、成人では約7500個、高齢者では約3000個になるといわれています。子供は味に敏感で、高齢になると濃い味付けを好むというのも理解できると思います。

また、味だけでなく、食べ物の温度や大きさ、硬さを感じとり、噛み方を決めています。

#### 歯並び

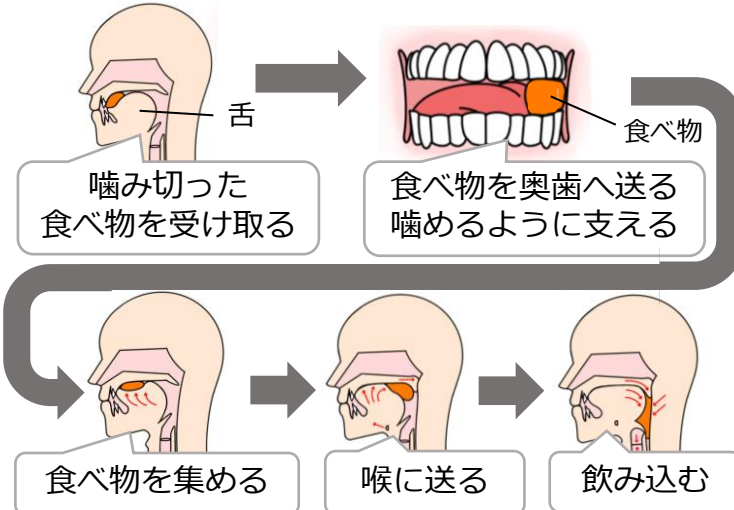
歯の外側にある頬・唇、内側にある舌の力のバランスが、歯並びにも関係します。例えば、唇の力が弱く、舌の力が強くなる場合は、出っ歯になってしまいます。また、舌で特定の歯を押す癖があったり、口呼吸などで舌が正しい位置よりも低い場合も、歯並びに悪影響を及ぼします。



こんにちは！管理栄養士の中野です。食べている時、舌がとっても働き者だということは知っていましたか？

#### 噛む・飲み込む

食べるときに、舌はとても複雑な動きをしています。舌を動かさずに食べることができるか、試してみてください。噛むことも、飲み込むことも難しいと思います。食事の舌の役割をみてみましょう。



#### 発音

唇が関わる音もありますが、舌の奥や前方・先などを、使い分けながら音を出しています。「タ・カ・ラ」と発音してみてください。舌がよく動いているのを感じると思います。



飲み込む力を高めるお口の体操として、「パタカラ」と発音する方法があります。「パ」は唇を閉じる力、「タ・カ・ラ」は舌を動かす力を鍛えることができます。また、しっかり良く噛んで食べること、おしゃべりすることも、舌のトレーニングとなっています。毎日の習慣にして、いつまでもおいしく食べられる口づくりをしましょう。

参考：ヘルスケア・レストラン2023年12月号  
日本歯科医師会HP

#### <今月のおすすめレシピ>

##### なばなと鯖の和風パスタ



調理時間  
の目安 30分



なばなが美味しい季節ですね。サバ缶を利用してお手軽に作れます♪

1食あたり  
712カロリー 塩分3.3g

##### 【材料（1人分）】

パスタ（乾麺）…100g  
なばな…80g  
サバ缶…50g  
しめじ…50g  
オリーブ油…大さじ1+1/2

酒…小さじ1  
白だし…小さじ1  
醤油…大さじ1  
にんにくチューブ…1cm  
ゆで汁…お玉2杯

##### 【作り方】

- ① パスタを茹で始める。
- ② なばなは一度茹でしておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくチューブ、しめじ、なばな、サバ缶を入れ炒める。
- ④ 火が通ったら、ゆで汁、酒、白だし、醤油を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ フツフツしてきたら、茹で上がったパスタを加え（パスタが茹で終わっていなければ火を止め置いておく）、火をつけ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 再び、フツフツしてきたら盛り付けて完成。

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

## ひとすじ