

味覚障害と亜鉛不足

「3割の子どもが味覚異常になっている」との最近のニュースにびっくりされた方も多いのではないのでしょうか。「塩味」「甘味」「酸味」「苦味」の4つの味のうち、いずれかの味覚を正しく認識できない子どもが全体の約30%、そして21%が「酸味」を認識できなかった、といます。

「味覚障害」はなぜおこる

本来子どもは味覚に敏感です。赤ちゃんの時にはすでに、甘味や塩味、うま味といった味を感じることができ、酸味や苦味に対しては拒否反応を示すことが知られています。人間にはもともと、本能的に腐敗や毒から身を守る能力が備わっているのです。

人間は舌にある「味蕾(みらい)」という部分で基本的な味を感じとっていますが、この味蕾の数は、生後から20歳代まで増え続け、その後徐々に減っていくと言われています。高齢者においては、じつに1/3以上に人に味覚障害の傾向がみられる、という調査結果もあるようです。しかし、今や味覚障害は10代、20代にも広がりを見せています。

味覚障害の一番の原因として挙げられるのが「亜鉛」不足です。亜鉛はこの味蕾細胞の生まれ変わりと深く関わっているため、不足すると味覚障害が起こります。

亜鉛不足の症状

亜鉛が不足すると味覚異常のほかにも、症状が出ます。『亜鉛の機能と健康』(日本栄養・食糧学会監修)によると、舌痛、口唇炎、口角炎、臭覚異常、食欲不振、食事拒否、発育遅延、免疫低下、精子減少、精神状況の変化、夜盲症、貧血、皮膚疾患、アトピー性皮膚炎、反復性下痢、褥瘡などが発生します。味覚障害に気づかなくても、これらの症状に悩んでいたなら、亜鉛不足を疑ってみる必要があります。

亜鉛の多い食品素材

亜鉛を最も摂りやすい食品はカキで、貝類には多く含まれています。肉なら牛肉が多く、続いて豚肉で、鶏肉はあまり含まれていません。輸入肉は、ほとんど冷凍肉で、ドリップで亜鉛が抜けるので、国産の生肉より亜鉛が少なくなっています。魚は煮干しのように丸ごと食べるものに、亜鉛が多く含まれています。魚の缶詰も、骨が入っているなら、亜鉛が入っています。

乳製品では、牛乳、チーズに多く含まれています。

木の実や種などにも、亜鉛が多く含まれています。アーモンド、クルミ、ごま、ピスタチオ、松の実、落下生などで亜鉛がとれます。ホワイトチョコレートを除くチョコレートは、亜鉛を一番多く含む菓子です。



亜鉛を排出する食品添加物

一方、亜鉛の吸収を阻害する食品添加物があります。リン酸塩を添加した食品を摂ると、胃腸の中で亜鉛と結合します。リン酸塩は、分子が大きいので、腸壁から吸収されないため、亜鉛は対外に排出されてしまいます。リン酸塩を多く含む冷凍食品や加工食品を食べると、亜鉛の摂取量は足りているのに、吸収量が不足して、亜鉛不足の症状が出るようになります。亜鉛との結合作用が強いリン酸塩には、「メタ」「ピロ」「ポリ」が付いています。(「メタリン酸」など)

リン酸塩は、魚肉すり身のように原材料に多く用いられていますが、店頭に並んだ蒲鉾、ちくわなどには表示されていないので、要注意です。酸化防止剤のEDTAや増粘剤のCMCも亜鉛の吸収を阻害します。

(参考『食品と暮らしの安全』NO.308(2014.12))