

# 福島県立医科大学 学術機関リポジトリ



Title	若年女性の食習慣，ストレス，痩せ願望が味覚感受性に及ぼす影響：看護生命科学領域ジャーナルクラブその3：学術活動
Author(s)	箱崎, みらん
Citation	福島県立医科大学看護学部紀要. 26: 43-44
Issue Date	2024-03
URL	<a href="http://ir.fmu.ac.jp/dspace/handle/123456789/2225">http://ir.fmu.ac.jp/dspace/handle/123456789/2225</a>
Rights	© 2024 福島県立医科大学看護学部
DOI	
Text Version	publisher

This document is downloaded at: 2024-05-09T02:47:14Z

## 学 術 活 動

## 看護生命科学領域ジャーナルクラブ その3

## 「若年女性の食習慣，ストレス，痩せ願望が味覚感受性に及ぼす影響」

箱崎みらん（福島県立医科大学 看護学部4年）

最近，私たち若者世代では，韓国アイドルなどの影響で痩せたいという願望が強く，ダイエットブームが起きている．城田らの女子大学管理栄養士養成課程の学生を対象とした調査<sup>1)</sup>でも，BMI値が適切であるにもかかわらず，自分は太っていると考えているものの割合が多く，さらに痩せたいと考えているものが多かった，と報告している．本来は，食と栄養，健康について学んでいる学生でも，自身の体型に関しては理想や願望が影響し，適切に評価できていないものが一定数いることが問題とされた．私はただ痩せることよりも，健康的な生活が好ましいと考えているが，このダイエットブームによって唾液腺症が増えていることを知った．他にもダイエットが原因で口腔関連に影響を与えるものがあるかもしれないと考えて文献を検索したところ，生活習慣やストレスが味覚に影響を与える可能性を示唆した報告<sup>2)</sup>を見つけたので紹介したい．

最近，若者にも味覚障害がみられるようになってきた．食べ物の「おいしさ」は食べ物そのものの要素と，食べる人側の環境が合わさったものであり，味覚，触覚，視覚，聴覚，臭覚の5感が駆使されて感じるものである．特に味覚は，食事を美味しく食べるための重要な感覚の一つであるが，これはさまざまな原因によって障害されることがある．加齢に伴った味覚感受性の低下や亜鉛欠乏によるものがあるが，若者の味覚障害は，食生活の乱れや生活環境の急激な変化に関連すると考えられる．また，現代社会におけるストレスが自律神経を失調させ，味覚障害を引き起こすと思われる．痩せていることに価値が置かれている社会的風潮が強まっており，痩せ願望は自己不全感などのストレスと関連があり，痩せ願望とストレスには正の相関があると報告している．このことが若者の味覚障害を引き起こしている可能性があるとして筆者は指摘している．

味覚を保持することが適切な食行動をもたらし，生活の質（QOL）の向上につながるが，ストレスなどの心理的要因が，味覚感受性に影響を及ぼしているのではないかと筆者らは考えた．このことから，この研究は，女子学生を対象に5基本味（甘味，塩味，うま味，酸味，苦味）の味覚感受性を測定し，痩せ願望，ストレスとの

関連並びに，食物摂取状況，食生活について検討し，女子学生の味覚保持につながる基礎資料を得ることが目的である．

この研究の結果から，1) 飲酒習慣，2) 食行動・食態度，3) 味覚認知濃度とストレス及び痩せ願望との関連，の3点についての結果を考察してみたい．

まず1) 飲酒習慣であるが，4味質（甘味，塩味，酸味，苦味）はいずれもときどき飲酒するものが最も味覚感受性が高かった．飲酒量が少ないほど，うま味及び苦味の感受性は低い結果であった．適度な飲酒は味覚感受性を上げていると考えられる一方で，この4味質のうち3味質の閾値が高い集団は飲酒習慣がある割合が高く，飲酒習慣と味覚は関連していると考えられる．味蕾細胞には亜鉛が多く含有するが，亜鉛はアルコール分解に参与する酵素の構成成分でもあり，アルコールによって亜鉛の尿中排出量が増加する．このことから，常習飲酒者は亜鉛不足による味覚機能の低下が考えられる．

次に2) 食行動・食態度についてである．食事を楽しんでいるものほどうま味を感じやすく，食事を味わって食べているものや，主食，主菜，副菜を整えて，食事をしている者ほど苦味を感じやすかった．他のグループの研究結果からも食事を楽しむことは，食事を味わうことにつながり，食事を味わうことで消化吸収や代謝調節が適切に行われ，うま味や苦味の感受性が維持されていると考えられる．

最後に3) 味覚認知濃度とストレス及び痩せ願望との関連についてである．甘味と塩味の感受性が高かった群は，ストレス認知が高かった．これらのことから，ストレス認知が甘味と塩味の味覚感受性に影響を与えている可能性が考えられた．不安の特性が高い人ほど甘味の感受性が高く，疲労感が蓄積している人は塩味の閾値が低かった．また，「ストレス高，痩せ願望中」群では，「ストレス低，痩せ願望低」群と比較して有意に甘味感受性が高いことがわかった．

これらをまとめると，食事を楽しんでいる者ほどうま味の感受性が高くなり，食事を味わって食べている者ほど，苦味の感受性が高かった．また，ストレスが高く痩せ願望が中程度の者は，ストレスが低く痩せ願望が低い

ものと比較して、糖分を欲し、さらに甘味に対する肯定的な態度が強まり、甘味感受性が高くなったと考えられる。適度な飲酒は、うま味を感じやすくするが飲酒量が多くなると味を感じにくくなる傾向にあった。

#### 〈参 照〉

- 1) 城田直子, 小泉昌子, 峯木真知子: コロナ禍における女子大生の栄養摂取状況と生活状況の関連, 東京家政大学研究紀要, 63, 19-25, 2023
- 2) 中嶋名菜, 松田志穂, 川上育代他: 若年女性の食習慣, ストレス, 痩せ願望が味覚感受性に及ぼす影響, 美味技術学会誌, 19, 37-45, 2020

(指導教員よりコメント) 痩せ願望が強くてそれがストレスになると、そういう者ほどかえって甘味が欲しくなるといふ皮肉な結果でディスカッションが盛り上がりました。発表者の言うように、単に細身になることよりも、健康的な体型を維持しながら、食事を楽しみたいものです。適度な飲酒も食事を楽しむのにはいいようですね。