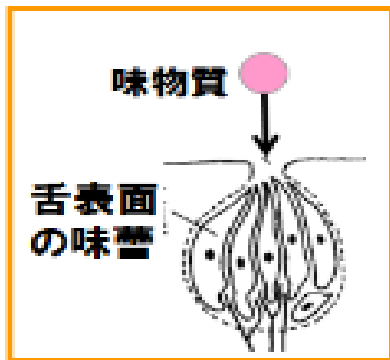
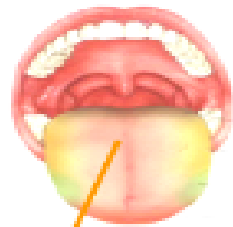


高血糖と味覚のお話

味蕾は人間の舌に存在し、食物中の呈味物質を感知するための感覚器官です。食物の味は、さまざまな栄養素やミネラル、あるいは有害物質の検出に重要で、生物の生存にとって必須の生体信号とされています。現在、甘味、苦味、塩味、酸味、うま味（アミノ酸）の5つは、基本味として認識されています。味細胞からは単に美味しい、不味いという感情を引き起こすだけでなく、生理的な摂食行動の調節（おなかが減った、おなかがいっぱい）とそれに続く全身のエネルギー代謝の維持において重要な鍵となります。一般的に甘味とうま味は糖やアミノ酸のような栄養源の検出を可能にし、苦味と酸味は有毒化学物質や腐った食物の摂取を防ぎ、塩味は特定の電解質を検出するシグナルとなると考えられています。

味を感じるメカニズム



約10日おきに
生まれ変わっている!

甘味が、他の4つの味をコントロールしているといわれているよ。



高血糖と味覚の関係

高血糖と味覚に関する研究は、まだ不明な点が多く、患者さんから得られたデータから実証されることが多いです。例えば、糖尿病でない人に比べて、糖尿病の人は味覚を識別する能力が低下していること等です。現在、わかっていることは、糖尿病の人は、

① 味覚細胞の集合体である味蕾の再生能力の低下（古い味蕾から新しい味蕾へ変化する能力の低下）がみられることがあります。

② 味蕾で感じる甘味の情報は、レプチンというホルモンに依存している可能性があるということ。これは、食事をとることでレプチン濃度が上昇すると甘味に対する刺激の強さは徐々に低下し、空腹状態のようなレプチン濃度が低下している状態では、甘味に対する刺激の強さが非常に大きいといわれています。つまり、血糖の高い状態は甘味に対する刺激を弱めている可能性があるということです。

*レプチン：インスリンの働きを促進するホルモンで肥満や糖尿病の人はレプチンの血中濃度が低いといわれています。

③ 他にも糖尿病合併症である、神経障害に関連する味覚異常も報告されています。

このように、糖尿病は食事の味に対しても、非常に影響を及ぼす病気であることがわかってきています。しかし、これらのわかっていることはあくまで、“高血糖状態”の時を想定しているものであり、高血糖の改善により健康なひとと変わらない状態に戻すことが可能であるとも考えられています。

甘味の調整でうま味を引き出すことや
塩分を少なくすることも期待できるよ

