

# 第6の味覚?! 脂肪味

5つの味覚「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」に加えて、第6の味覚として「脂肪味」が発見されました。

「塩味」に鈍感だと味が濃くなり血圧が上がる…と同じように、「脂肪味」に鈍感だと肥満になる傾向があり、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

あなたは「脂肪味」に鈍感になっていませんか？

## 「脂肪味」セルフチェック

- 1日2食、揚げ物を食べることもある
- 肉は、脂ののったものが好き
- しょうゆラーメンより、とんこつラーメン
- 和菓子よりも洋菓子が好き
- 低脂肪の乳製品では物足りない
- つい食べすぎてしまうことがある
- お腹いっぱいまで食べないと満腹感を感じない

～監修：東京歯科大学 安松啓子准教授～

2つ以上当てはまると  
「脂肪味」に鈍感である  
可能性があります！



「脂肪味」の感度は脂質の多い食事を減らすことで改善できます。

### ① 揚げものより、焼きものや蒸しもの

メインを揚げものにするのであれば、副菜は油を使わない料理にしましょう

### ② 赤身肉・鶏ムネ肉・白身魚を選ぶ

牛ロースより牛モモ、豚バラより豚ヒレ、鶏モモより鶏ムネが低脂質です

### ③ サラダにはマヨネーズよりノンオイルドレッシング

サラダはしっかり水を切ることで薄まらず、ドレッシングのかけすぎを防げます

### ④ バターなどの乳製品は低脂肪製品を選ぶ

乳製品は動物性のものが多いため、意外と脂肪分が多いです

### ⑤ 食事を抜かず、3食きちんと食べる

空腹時間が長いと身体が栄養不足となり、「脂肪味」に鈍感になると言われています

「脂肪味」に敏感になることで、高カロリー食品の食べ過ぎを抑えることができます。食生活を見直して、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。