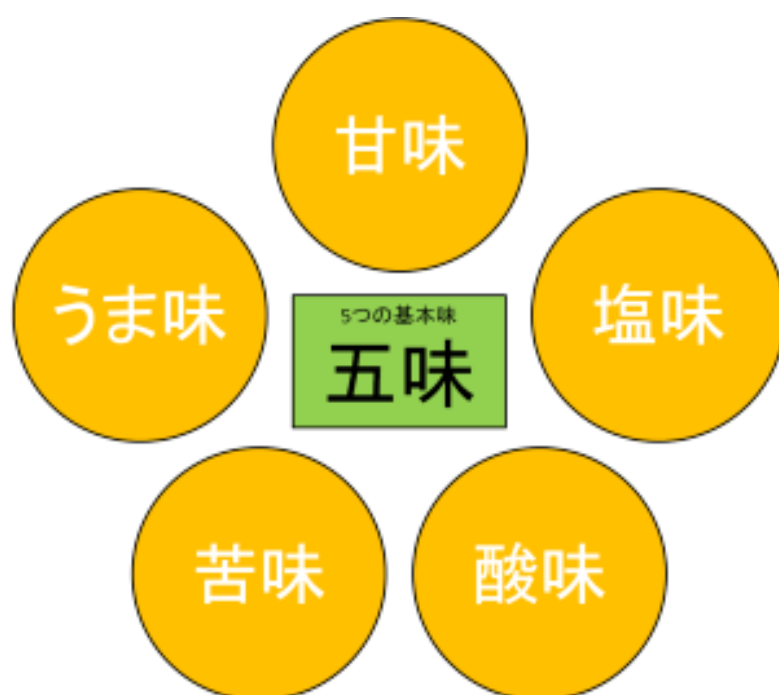


## ●基本五味について



食品の味には、基本味として、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つがあります。これらは他の基本味を組み合わせても作り出だすことのできない独立した味で、単独の味覚受容体が存在します。このうち、甘味と塩味は生理的に要求される「生理的な味」であり、酸味と苦味は「趣味の味」ともいわれています。

人間は昔から飢餓に悩まされてきましたが、その中で、エネルギーになるものの存在、たんぱく質、脂肪、ミネラル等、身体を構成する重要な成分の存在を瞬時に「味」として判断するシステムが整ったと考えられています。



基本味	物質	役割
甘味	糖の存在	エネルギーの存在、血糖になる
塩味	ミネラルの存在	電解質維持、ナトリウムの存在
酸味	酸類	代謝を促進する有機酸、未熟な果実や腐敗のシグナル
苦味	化学物質	体内に取り入れてはいけない物質の存在
うま味	グルタミン酸	たんぱく質の存在

【参考】

女子栄養大学管理栄養士国家試験対策委員会、(2014)、管理栄養士国家試験 受験必修キーワード集、女子栄養大学出版部、東京、P124

山崎清子、島田キミエ、(1997)、調理と理論、同文書院、東京、P458

日本味覚協会、味覚ステーション、「味の分類～5つの基本味「五味」」、

<http://mikakukyokai.net/2014/06/09/ajinobunrui-gomi/>、2017/10/27

吉田勉、南道子 他、(2016)、調理学-生活の基盤を考える (第三版)、学文社、東京、p6