

〈口腔の役割〉

蔞の臺

春先にいっせいに芽を吹き出す蔞の臺（フキノトウ）。ツクシと共に、毎年春を告げるニュースとしてしばしば取り上げられることがあります。蔞と蔞の臺は一見全く違う植物に見えますが、蔞の臺は蔞の花にあたります。この花が咲いた後には地下茎から葉（蔞）が伸び出てきます。蔞は花と葉・茎がそれぞれ別の時期に地下から出てくる面白い植物として知られ、独特な香りと苦味が好まれて古くから早春の食材として天ぷらや和え物、香辛料として広く利用されています。

大人には美味しく感じるこの蔞の臺、小さな子供達はたとえアク抜きしてもゴーヤなどと同様、苦いと言って食べようとしません。このように植物は、動物や昆虫から種子、実、若芽などを食べられないようにするため、自ら苦味を持つことがあります。

じつは植物に限らず苦味のある食べ物は、本来人間に必要な栄養素ではないため、子供は苦味のある食べ物を脳が危険な毒物であると処理し、受け付けません。生きるために必要な炭水化物、たんぱく質、脂肪の三大栄養素は味覚でいうと甘味であって苦味のある物質は極力摂らなくても問題ないものばかりなのです。したがって子供が苦味を嫌う行動は正常な反応なのです。

ところでヒトはストレス状態では味の感受性が異なることが知られています。疲労やストレスが貯まると唾液の性状が変わることによって肉体的疲労時は酸味、精神的疲労時は苦味を一時的に感じにくくなることがわかっています。これは日ごろ私たちが激しい運動をした後に、酸っぱいレモンや梅干しを食べるといった行動に現れています。同じように仕事や対人関係でストレス状態の時に、渋いお茶やコーヒーを無意識で飲む行動は、肉体的疲労時に疲労回復作用のあるクエン酸を得ているのと同様、たとえ薬と毒が紙一重でも覚醒作用を持つカフェインなど、精神的疲労時には苦味を感じにくくすることで、苦味のある食べ物の薬理作用を利用しているという説があるのです。

ではなぜ大人になると苦い食べ物を食べることができるのでしょうか。大人の場合はそれまでに長年にわたり経験した苦味は危険な毒ではなく、安全だとわかっているために受け入れていると考えられているのです。

チョコレートや抹茶アイスにも苦味が強いものがあります。これは少量の苦味によって甘味が引き立ち、コクを出すために作られていると言われます。つまり苦味は食生活に欠かせない隠し味でもあるのです。

仕事が終わってからのビール。そして旬が短くこの時期にしか食べられない
露の臺もまた格別です。苦味は人間だけが経験によって楽しめるようになった
究極の味と言えそうです。



【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

