

食べ物の味と温度の関係

温かい味噌汁を飲んだ時には「おいしい」と思ったのに、時間がたって冷めてから飲んだら、塩っぱく感じたということはありませんか？ 食べ物の「味」って温度によって感じ方が変わるので、今回は味と温度との関係についてお話ししたいと思います。

まずは、**塩味**から。塩味は、味噌汁を例にあげたように、**温度が低くなるほど強く感じる**のです。そのため、予め料理が出来上がってから食べるまでに少し時間が経過して温度が下がるようであれば、塩味を薄目にして料理を作るとよいですよ。また、冷たいスープをつくる時には、塩分を控えて作り、冷やしたあとで味見をして調整しましょう。



次に**甘味**。甘味は**体温に近い35℃くらいで一番強く感じ、体温から離れるにしたがって弱く感じ**ます。そのため、ジュースのように冷たくして飲む物は、甘味を感じられるように強めに調整されているそうです。冷えていないジュースは、冷たい時よりも甘く感じると思います。

しかし、フルーツの中に多く含まれている**果糖**は、**温度が低い方が甘味を強く感じる**ので、フルーツは冷蔵庫で冷やしてから食べる方が、より甘味を感じて、美味しく食べられます。



温度によって変化がしないのが酸味です。どの温度帯でも酸味を感じることができます。ホットレモンなど温かいものであっても、冷たい酢の物でも酸味は変わらず感じるすることができますね。

食事をする時に私たちは、視覚・臭覚・触覚・味覚・聴覚の五感を使いながら美味しさ感じとりながら食べています。その中の味覚は、食べ物の温度によって感じ方が変わるので不思議ですね。



食べ物の温度って、おいしさにすごく影響していると思いませんか。全体的に**食べ物を美味しいと感じる温度は、温かいものは、60℃～70℃、冷たいものは、5℃～12℃が適温**と言われています。

ちなみに、当院では食事をお届けするのに使用している温冷配膳車の温度は、温室を65℃、冷室を5℃に設定しております。温かいご飯や味噌汁、冷たい果物などを適温で患者さまの所にお届けするには、温冷配膳車は必需品です。

引き続き栄養科をよろしくお願いいたします。
執筆は、広島記念病院 管理栄養士 西本善子です。