



しお 塩はどうしてしょっぱいの

しょっぱさは、舌が感じるもの

しおはいろいろな料理に使われている、重要な調味料ですね。

しおがしょっぱいのは、しおがしょっぱい性質をもっているからなのです。なぜ、しょっぱいかというと、それはしおだからだ、としかいいようがありません。

さて、しょっぱいとあまいと味を感じるのは、舌なのです。舌のおくのほうに、しょっぱい味を感じる細胞があるのです。

しおは、舌の上のしょっぱさを感じる細胞をしげきします。そのため、人間はしょっぱいと感じるのです。

さとうはしょっぱさを感じる細胞にさわっても、その細胞をしげきしません。したがって、さとうをなめてもしょっぱいと感じないのです。そのかわり、さとうは、あまさを感じる細胞をしげきするのです。

えんぶん 塩分をとりすぎると、体に悪い

しおあじのこい料理が好きな人がいますが、健康上の理由から、あまりすすめられません。

えんぶんのとりすぎは、高血圧や脳卒中という病気になる、といわれているからです。日本人は、みそしるやつけ物をよぶんととりがちですから、これらを減らすことが必要です。

(監修・青木 国夫)

