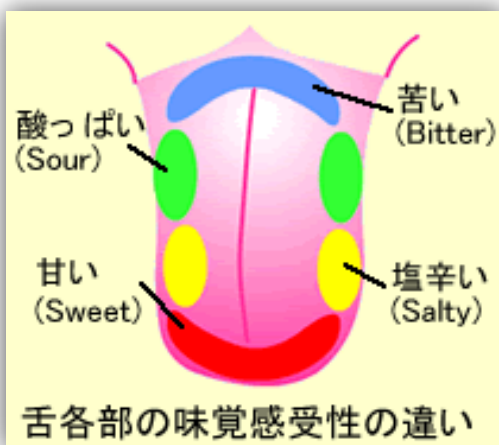


週刊 タバコの正体

第15話

禁煙に成功した人で「タバコをやめたら、食事がおいしくなった」と言う人は大勢います。どうしてでしょうか。それは、“味覚”を感じる舌の機能が正常に戻るからなのです。

「えっ、じゃー、タバコを吸ってる人の味覚は正常じゃないの?」と思いますよね。実はそうなんです。知ってのとおり、タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。その煙は喫煙者の口の中に充満したのち、気道から肺へと流れていきます。狭い口の中で面積が大きい舌を、この有害物質が容赦なく刺激するのですから、大事な味覚がおかしくなるのも当然です。



そして、気の毒なことに本人は「味覚がおかしい」ことにまったく気が付いていません。だって、自分の舌はひとつしかありませんから、自分が感じた味以外に比べようがないのですからね。

毎日、何本もタバコを吸うと、そのたびに舌が毒にさらされますから味覚の感受性が鈍くなります。すると、薄い味を感じるができなくなり、知らず知らずのうちに濃い味のものばかり口にするようになります。

そうすると、タバコを吸わない人に比べ、塩分や糖分を取りすぎてしまうかもしれませんよね。そして、そもそも微妙な味がわからなくなるなんて、すごく悲しい思いがしませんか。

さらに、おいしいはずの繊細な味の料理を、“まずい”もしくは“味がしない”なんて感じて食べていると、いつしか心の感受性にも影響が出てくるかもしれません。

たとえば、“おいしい”と感じると自然と笑顔になるものです。笑顔になるとその場の雰囲気もなごみさらに楽しく食事ができます。しかし、“まずい”と感じると、なんとなく怒っている様子になってしまいます。そんな雰囲気での食事は気まずくなるばかりで、早々に食べ終わってしまい、タバコばかり吹かしている、なんていう光景はありがちです。

タバコと味覚が結びついている事はあまり話題にされませんが、タバコの有害性を象徴する悪影響の一つです。

でも、一生タバコを吸わないいつもの君たちには、そんな心配はいりません。

産業デザイン科 奥田 恭久