

# 「おいしい」は脳を惑わす?!

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、私たちが生きていくのに必須である「食べること」  
そして「おいしい」「おいしくない」と感じる味覚。  
実は、これは脳からの情報処理でそのプロセスは複雑な動きをするのです。

## ■味を感じるセンサー

舌にある細胞が持つセンサーがとらえた信号は、  
大脳皮質の前頭前野などに向かい、「味の強さ」という基本的な  
情報を捉えます。

そして前頭前野の付近には、より複雑な過程を経て処理されていく  
「高次味覚野」があるそうです。

その人のそれまで体験や、自分の心の持ち方次第や体調などで  
「おいしい」「おいしくない」と感じるのは、この高次味覚野の  
働きによるもので、脳の中の信号は一方通行ではなく、神経系の  
ネットワークを行ったり来たりするようで複雑な動きをしています。

そして、味は楽しみを与えるだけでなく、  
「毒が含まれていないか」「腐っていないか」など  
自分を守るために味センサーが反応してくることもあるんです！

## ■雰囲気や経験情報も影響

例えば、こんな実験結果があります。

オレンジジュースが入ったカップの目につくところに

- ①「オレンジ」「仔犬」など印象が良い写真
- ②「ゴキブリ」「ナメクジ」といった不快な印象の写真

それぞれを貼り付けて、被験者がそれぞれ飲んだところ・・・

同じオレンジジュースなのに、高次味覚野の働きによって  
①の好印象の写真が貼ってあるジュースの方が  
「おいしい」「フレッシュ」といった主観的な受け止め方が  
変わるようです。

おいしさは感情だと言われており、「誰とどこで食べる」  
などといった食事環境などを総合して「おいしい」と感じたり、  
「希少で高価なものはおいしいはず」といった経験的な情報にも  
左右されます。  
つまり、私たちはいつも脳を惑わしているんですね・・・！  
これを知ったら「おいしい」とは、自らを見直して  
味わい直してみませんか？

#### ■ ライスアイランドがおすすめする商品

健康にいい＝「おいしくない」というイメージがつきがちですが、  
ライスアイランド商品は違います！

健康に良いものでも、継続して食べ続けられなければ意味がありません。  
穀物による食物繊維（＝穀物繊維）を摂取しつづけられるよう  
独自の加工・ブレンド技術により商品開発しています。

#### ・ 命の食事 雑穀玄米

内容量／900g

テレビや著書でもお馴染み、南雲吉則先生監修商品です  
未精白玄米を使用しており、しっかり噛んで食べる雑穀玄米です。  
炊飯器保温状態で1週間日持ちします。

玄米食はおいしいと思えるまで体を慣らしてみるのも一つかも知れません

#### ・ 雑穀と玄米

内容量／300g・2kg・5kg

雑穀玄米の玄米をグレインカット加工しました。

100%でも、白米とミックスしてあるため、  
玄米初心者の方でも食べられます。

ブレンド割合によって、誰にでも食べていただける新しい玄米食です

・まるっともちもち麦

内容量／500g・800g

国内産 100%商品です。大麦ともち麦をミックスし

おいしく、継続して食物繊維を摂取することができます。

プチプチ食感で若い女性に人気です。

押し麦が柔らかくて食べ易いと売れ筋でしたが、

丸麦の登場で今までに無かったプチプチ感でしっかり感が好かれました

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>