

味覚と嗜好は違う／人間に必要な栄養素は誰もが同じ／  
栄養要求は同じなのにヒトはまったく違うものを食べている／  
栄養が先か嗜好が先か／人間は特殊な動物か

## 第I部 人間の食とは何か

### 第I章

#### 栄養生理学・脳科学からみる嗜好の成立

鳥居邦夫

はじめに 20

I 味覚の発達と嗜好性の形成 22

II 味覚の栄養生理学的作用 25

甘味／塩味／うま味／味覚刺激とエネルギー代謝

III 味覚と消化吸収 32

IV 栄養状態と嗜好性との関係 34

蛋白質栄養状態とうま味物質や食塩に対する嗜好性／  
必須栄養素欠乏による食塩嗜好性

V 必須栄養素の欠乏の認知と適応 38

単独リジン欠乏の認知と適応／リジン欠乏認知の脳内機序とリジン嗜好性／

脳におけるリジンの欠乏と摂取の認知と液性因子の役割／

リジン欠乏時の定量的リジン摂取の仕組み

おわりに 51

### 第2章

#### 人類におけるグルメの成立

上野吉一

——ヒトの食の進化

I 霊長類とは何か 55

II ヒトの食の特性 58

III 味覚と食物選択 60

味覚の役割／甘味への反応／苦味への反応

IV 「食べられる」から「食べたい」へ 72

V ヒト化における食の進化 75

VI 生理学的視点からみた現代人の食の問題点 78

第3章

好き嫌いの生理学

山本 隆

はじめに

82

I 味覚受容の仕組み

83

味蓄／基本味とその受容体／基本味以外の味

II 脳内の味覚情報の流れ

89

味覚伝導路／第二次味覚野の働き

III 生得的な嗜好

92

脳幹部での反射／性差／遺伝

IV 獲得的な嗜好

96

味覚嗜好学習／味覚嫌悪学習

V 食嗜好の形成

97

離乳期／園児・学童期

VI おいしさを実感させる脳内物質

102

VII もっと欲しいと思わせる報酬系

104

VIII 摂食を引き起こす視床下部

107

IX 別腹

108

おわりに

109

長編コラム

生理、文化、そして情報

——味覚と嗜好を支える三つの位相

高田公理

はじめに——私的な生活史から考える／トマトと酒／

牛肉のすき焼きとバヤリースオレンジ／そばと鮎寿司／

イスラムの豚肉、阪神大震災のおにぎり／

ヒラメの刺身、ワインのうまみ／「飽きる」と「慣れる」

第II部

嗜好を形成するちから

第I章

現代日本人の食嗜好

——味の素「嗜好調査」より「性」「年齢」「地域」

朝倉 寛

……

との関係を検証する

はじめに

126

I メニュー・食材別の嗜好格差

127

主食はやっぱり「ごはん」／おかず、汁もの／食材

II 性別・年齢別にみた嗜好の特徴

131

性別／年齢別

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| III 「食嗜好」と「性」「年齢」「地域」との関係——多変量解析を用いて | 135 |
| 「食材」の嗜好構造／「メニュー」の嗜好構造／               |     |
| 「食材」「メニュー」の嗜好と「性」「年齢」との関係／           |     |
| 「食材」「メニュー」の嗜好と「居住地域」との関係             |     |
| IV 「食嗜好」を規定するさまざまな側面                 | 142 |
| 食経験が育てる嗜好／「好き・嫌い」の背景に、地域固有の食材・食文化／   |     |
| 情報量が嗜好を左右する／「好き・嫌い」の土台に「生理的欲求」／      |     |
| 健康意識を背景としたヘルシーテイスト                   |     |
| おわりに                                 | 146 |

## 第2章

### 気候風土と食嗜好——アジアの事例から

森枝卓士

148

|                    |     |
|--------------------|-----|
| はじめに               | 148 |
| I モンゴルの遊牧民の食       | 149 |
| II 他の遊牧民の食との比較から   | 158 |
| III それぞれの嗜好の違いについて | 160 |
| IV 東南アジアの事例から      | 164 |
| V 結語に代えて           | 173 |

## 第3章

### 嗜好を形成するもの——中国料理の事例から

西澤治彦

176

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| はじめに                              | 176 |
| I 中国料理の形成と現代中国人の嗜好                | 177 |
| 中国料理の形成と地域性／現代中国人の嗜好／南北の地域差       |     |
| II 嗜好を形成するさまざまな要因                 | 181 |
| 伝統的な食物観／仏教の肉食禁止／素菜（精進料理）／イスラム教の影響 |     |
| III 新しい変化の波                       | 190 |
| 粵菜の席卷／四川料理の影響／日本料理の影響             |     |
| IV 結論                             | 196 |
| 生態学的な影響／宗教および伝統的世界観の影響／社会的要因      |     |

## 第4章

### 食わず嫌い——悪食とタブー

石毛直道

206

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| I サバンの村から                         | 206 |
| II 人類史のなかで                        | 209 |
| 文化としての嗜好／味覚の信号／食物選択の集団単位          |     |
| III 食物タブーをめぐって                    | 213 |
| 悪食とタブー／食物タブーと宗教／食物タブーの解釈理論／タブーの効用 |     |
| IV 悪食と未来の食                        | 222 |

長編コラム 日本における味覚と嗜好の形成 原田信男 …………… 226

総括 人間の嗜好の構造と食文化 伏木亨 …………… 235

I 嗜好の構造 235

II 生得的な嗜好 236

生理的欲求の嗜好 /

高栄養を求める嗜好、特定の高栄養物質による快感の発生と欲求

III 後天的に獲得される嗜好 244

繰り返しによる嗜好——反復摂取による予測可能なおいしさ /

脱味覚的な嗜好——情報の嗜好への影響

IV 嗜好の共有から食文化へ 252

おわりに 255

あとがき

伏木亨 …………… 257

公開シンポジウム「海にむかって—山にむかって—味覚と嗜好」(要旨) 264

執筆者紹介 267

装幀 市川美野里