

目を閉じて

脳における信号量

視覚 83 %  
聴覚 11 %  
嗅覚 3.5%  
触覚 1.5%  
味覚 1.0%

じっくり味わう


| 段階   | 摂食過程    | 代表的な食品のテクスチャー特性     |
|--|---------|---------------------|
|  | 食べる前    | 外観, 幾何学的特性          |
|  | 口に入れた瞬間 | かたさ, 粘性, もろさ, 吸水性   |
|  | 咀嚼初期    | 付着性, 噛みごたえ, 回復性     |
|  | 咀嚼後期    | 食物の破壊度, 水分量・油脂量変化   |
|  | 食塊形成    | 口腔内への広がり方, 食塊の作りやすさ |
|  | 嚥下      | 飲み込みやすさ, 喉ごし        |
|  | 嚥下した後   | 食後の口腔内・喉への残存感       |

図4 目をとじて食を味わう