

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 目をとおして食を味わう