

子どもは大人よりも甘さを感知しにくい

甘さの感じ方が年とともに変化するかについてはよくわかっていない。子どもが甘さの強いものを好むのは、甘みを感じる閾値が高いためかもしれない。子どもから大人まで、年齢と甘みに対する感受性の強さは関連するか、そして甘みの感受性と甘みの強さの好みに関連があるかについて検討した。

10歳未満の小児 108 例、若年者 172 例、成人 205 例を対象に、異なる濃度の砂糖水を摂らせて甘みの感受性と好みの甘さを調べた。甘みに対する感受性の試験では角砂糖を 1 オンス (230mL) の水で薄めていき、被検者が甘みを感じることでできる限界の水の量を調べた。その結果、小児が甘さを感じられる限界は、5 杯のコップの水で薄めたときで、若年者では 6 杯、成人は 7 杯まで薄めても甘みを感知でき、年齢とともに甘さを感じる閾値が低下した(いずれも $p < 0.001$)。また、甘さの好みについては、コップの水に角砂糖を 1 個ずつ溶かしていき、最も好ましいと感じる角砂糖の数を比較した。その結果、小児と若年者は 12 個、成人は 8 個であり、子どものほうが大人より強い甘さを好んだ(いずれも $p < 0.001$)。一方、甘みの感受性と好ましいと感じる糖濃度の関連を調べたところ、有意な相関は認められなかった(いずれも $p > 0.18$)。

今回の研究により、子どもは大人よりも甘みを感知する力が低いことが示された。しかし、子どもが甘さの強いものを好む理由は、年齢による甘さの感受性の違いだけでは説明できず、小児期から成人期までの発達過程も影響しているのかもしれない。

出典: Nutrients. 2020 Jun 29; 12(7): 1918.