

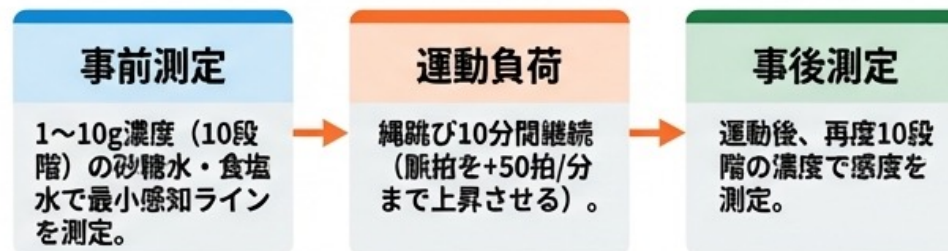
運動による味覚感度の変化：短時間の運動が現代の「味覚鈍化」をリセットする

背景と課題



運動によるエネルギー欲求は、味覚の感度を変化させるか？

実験アプローチ



対照群：運動を行わないパターンも同条件で実施

仮説検証マトリクス

仮説	検証結果	考察・要因
コンビニ惣菜の常食者は、運動しても味覚感度に差が生じない。	✕ 棄却	食習慣に関わらず、運動により塩味・甘味ともに感度が有意に上昇 (5%水準)。
男性も女性と同様に、運動で味覚感度が変化する。	✓ 支持	男性の感度も上昇。女性群は日頃の運動習慣が下地にあったため、男性の方が「運動前後の感度差」が大きくなった。

結論と示唆

✓ 甘味 ✓ 塩味 運動後、両方の感度が統計的に有意に上昇

短期間の運動負荷が、即効的に味覚を鋭敏にする。

現代の食文化が抱える味覚鈍化の問題に対して、「日頃の運動習慣」が有効な解決策になり得る。