

後味(あとあじ) を 感 ず る

※後味(あとあじ)：飲んだり食べたりしたあとの、舌に残る感じ/三省堂国語辞典

まさに舌に残るこの感覚を、生涯にわたり、鋭く保ち続ける事をお勧めしたい。

後味(あとあじ)と言うからには前味(まえあじ)と言うのか、本番味(ほんばんあじ)と言うのか、……
一般的に我々は、喉元を過ぎる過程の味に、味覚を集中させる。

「美味しい」、「絶品だ」、「旬の味だ」などの表現は、本番の味へ神経を傾けた結果である。

ところがである、……日常的に口に入れていいモノかどうかの判定となると、本番通過の感覚だけで決めつけることは、危険な気がしてならない。

私の舌(嚙)を例にとると、合成甘味料や、添加物などの混ざり物は、後味(あとあじ)の残存感でしか分からない、……いや、後味でしか分かりはしないと、断言にも近い舌感覚を持つ。

炎天下、熱中症対策の一つとして、医者も推奨するスポーツ飲料を(私は同意出来ない)、常温のまま飲んで見て戴きたい。

口に含み、ゆっくりと、噛み締め、本番の味を認識しながら、徐々に胃袋に流して行き、その後しばらくは、口の中には何も入れず、そのままじっとしている。

ややしてから、舌に残る感じを識別して欲しい、……日頃からそんな訓練をして欲しいものである。

・エエ、この飲料、こんな嫌な味がする飲み物だったのか

一定の味覚の鋭さを持つ人なら、こんな後味の悪さを感じる筈である。

ここに「後味(あとあじ)判定」の凄さがあるが、試みるのは何もスポーツ飲料に限る事は無い。
様々な食べ物や飲み物に対して、この「後味感覚」を鋭くしておくことは、健康体質を維持する要件である。(私がコンビニのむすびを好きになれないのもこの後味の酷さにある)

後味(あとあじ)こそ真の味、……こんな感覚を備え、「食べ続けていいものかどうか」が識別出来、且、食べ過ぎを避け続ければ、10年後、20年後、30年後、……健康体質は保証される。

反対に、本番の味の楽しさだけを、常食的、且、過食的に追い求めての10年後、20年後、30年後、……間違い無く、超立派なメタボ体に仕上がる。

そうなると「後味」どころか、「後の祭り」の騒ぎになる、……そんな人がゴロゴロ居る。

それでは、一体後味を鋭くするにはどうしたらいいのか、……先ず向こう3ヶ月間、飲み物を「単なる水」だけにして見る事である、……信じられないくらいの、嬉しい味覚が蘇る。

健康体質を作るのは平凡な作業で、本来備え持つ、人間の感覚を復活させるだけでいい。

★健康体質作りに向けて ☞ 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

- ①水道水で構いません
- ②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい
- ③吸収性に優れた、マイクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません

ウォーターセラピスト 勝 俣 敏 彦