

「自分に合う味をみつけよう・味覚変化があるとき」

▽ 食事のポイント

味覚は舌や軟口蓋にある味蕾（みらい）に味成分が取り込まれ、中枢神経を介して信号が脳に伝わり、感じることができる。そして、味成分が味蕾に取り込まれるには水分を介す必要がある。抗がん剤治療時には、①口腔内の細胞障害（味蕾及び中枢神経への障害による機能低下、口内炎・舌炎、唾液腺障害による唾液分泌低下）、②食事性の亜鉛不足あるいは薬剤性の亜鉛吸収阻害による亜鉛欠乏 等が主な原因となり、味覚の変化を生じる。味に違和感を覚えることから、食事の美味しさを感じられず、更なる食欲低下を招く可能性がある。

食事の工夫としては、違和感のある味を控え、美味しく感じられる味付けをすると良い。例えば、煮物は砂糖（又はみりん）、醤油、だしを使うのが一般的だが、塩味を強く感じる場合は“醤油抜き”、甘味を強く感じる場合は“砂糖抜き”とし、うま味を利かせた味付けにしても良い。苦味を感じる場合は、赤身肉、魚の血合い肉、野菜の芯等、鉄分の多い食品、塩味、醤油味等で感じやすいため注意が必要である。一方、味を弱く感じる場合は濃い目の味付けや、香りの利用、味を感じやすい人肌程度の温度に調整する等、工夫すると良い。また、口腔内が荒れている場合が多いため、全般的に水分を多く含むなめらかな口当たりの、卵料理、豆腐料理、麺類、スープ類、果物類、ゼリー類等が食べやすい。

症状が強い場合には、食べられるものを積極的に摂取する。栄養の偏りを心配する方も多いであろうが、一時的なものと考え、体力維持を図ることを目的とする。症状が軽快したら、様々な食品をバランスよく摂取すると良い。

「今日のメニュー」



写真： 上段 左から 揚げ豆腐（3種） 甘酢あん（甘味、酸味） 酢醤油（酸味、塩味） 和風あん（甘味、塩味） 白玉団子
下段 左から ごはん 菜の花のからし和え ポテトサラダ

▽メニューの工夫点

揚げ豆腐(3種) 甘酢あん(甘味、塩味)・酢醤油(酸味、塩味)・和風あん(甘味、塩味)

抗がん剤治療時には、肉・魚は食べにくい方が多いため、代替となる豆腐をメイン食材に選んだ。さらに、“あんかけ”にして口当たりがなめらかなになるよう工夫した。揚げ豆腐でも油っぽさが気になりにくいというメリットもある。今回は3種類の味を用意したが、美味しく食べられる味を、患者個々の症状に合わせて対応すると良い。

菜の花のからし和え

やわらかい葉物野菜を用い、味のアクセントにごく少量のからしを利用した。香辛料での風味付けも美味しさを作る工夫の一つである。ただし、口腔内が刺激物で染みるような状態の時は避け、ねりごまやかつお節等の風味やコク、だし割醤油等の旨味を利かせると良い。

ポテトサラダ

症状によって味付けのアレンジが可能な食材を活用すると便利である。家庭の常備菜の一例としてじゃがいもを紹介する。通常の煮物は勿論、ふかしてそのまま、あるいは塩、バター、ケチャップ、マヨネーズ等々、症状に応じて味に変化をもたせる。

白玉団子

白玉はなめらかな口当たりのため、口腔内が荒れている場合にも食べやすい食材である。また、あん、きなこ、砂糖醤油、醤油等、症状に応じて味付けできると共に、少量でもエネルギーアップが期待できるデザートである。

▽レシピの一例

[揚げ豆腐・甘酢あん 材料 2人分]

<揚げ豆腐> 木綿豆腐 2/3 丁 小麦粉適量 サラダ油適量
<甘酢あん> もやし 20g 干し椎茸 4g いんげん 2本 鶏がらだし 80ml
糖・酢・ケチャップ各小さじ1 醤油少々 片栗粉大さじ1 (水適量)

<揚げ豆腐>

- ① 豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ② ペーパータオルに包んで、皿におき、重しをのせる。
- ③ 電子レンジ 500W で約 2 分間加熱する。
- ④ 水気、粗熱を取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ サラダ油を中火で熱し、きつね色になるまで揚げる。

<甘酢あん>

- ① 干し椎茸は、水に漬けて戻し、せん切りにする。
- ② 鶏がらだし、椎茸の戻し汁を火にかけ、もやし、干し椎茸を入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、砂糖、酢、醤油、ケチャップで味つけする。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせ、とろみ付けする。
- ⑤ 塩茹でしたいんげんを添える。