

「味覚変化がある方のお食事」

▽ 食事のポイント

味覚変化は、抗がん剤等の薬剤による味覚伝導路の神経障害、味蕾の機能低下、亜鉛欠乏、免疫力低下に伴う口内炎・舌炎、唾液腺減少による口腔内乾燥等、種々の原因から生じる。

味覚変化が出現すると、食事の美味しさが感じられず、摂食意欲が損なわれる。食事摂取量の低下が続くと、栄養状態が低下し、治療継続が難しくなる場合もある。味覚変化時は違和感のある味を避け、食べられる味付けを積極的に用い、食事摂取量低下を最小限に抑えることが大切である。

症状は個人により異なる為、患者の味覚変化や摂取状況を聞き取り、各々の症状に応じた工夫をすることが重要である。今回は、3つの味覚変化のタイプを取り上げ、具体的な対応策を紹介する。

① 味を強く感じる：「すごくしょっぱい」「なんでも甘い」等々

感じやすい味の調味料と食材を控え、別の味付けとし、香りを付けるとよい。

例えば、甘味に過敏になっている場合は調理時に砂糖、みりん、ケチャップや甘味を感じやすい人参、玉葱、かぼちゃ等を控える。塩味を感じやすい場合は塩、醤油、ソースや干物・漬け物等を控える。代わりにレモン等の酸味や、だし等の旨味、パセリ・大葉等の香りを風味付け等に取り入れるとよい。

② 味を弱く感じる：「味がよくわからない」「何かに包まれているよう」等々

味を感じにくい場合は、比較的美味しいと感じる味を中心に、濃いめに味付けする。口腔内が乾燥している場合も味を感じにくい為、食事開始時に水分を一口含む、うがい等、口を湿らせておくとうよい。汁物を同時に摂っても食べやすい。また、料理を味の感じやすい人肌程度の温度にしておくとうよい場合がある。

③ 本来の味と異なって感じる：「苦い」「金属の味がする」等々

塩味や醤油味が苦いと感じる場合には控える。いろいろな調味料を試し、食べられる味付けを探す。何もかも苦いと感じる場合には、極力薄味の食べ物を選択し、味付けをしないで喫食してみる。脂肪分のまろやかさが苦みを和らげる場合もあるので、チーズ、ミルク、マヨネーズ等を利用した料理を試みてもよい。この他、料理を冷たくすると苦みの感じ方が和らぐ場合がある。

今回は患者自身が味を選択できる“喫食時に味付けする料理”を紹介する。さらに風味や旨味、食感、色合い等で美味しさの要素を加えるとよい。

「今日のメニュー」



写真： 上段 左から 魚のグリル大葉巻きと3種のソース(塩味控えめトマト・バジルソース
甘味控えめ和風だし柑橘ソース まろやかタルタル風ソース)
ほうじ茶ゼリー
中段 左から ナッツと野菜の香り蒸し ジャがいも餅(青のり 辛子醤油)
下段 左から ごはん みょうがとなすのみそ汁

▽メニューの工夫点

魚のグリル大葉巻きと3種のソース

焼いた魚の切り身をそのまま、あるいはソースで味を選択する料理である。下ごしらえの工夫として、塩味に過敏な場合・苦みを感じる場合に配慮し、塩を使わず、酒に漬けて魚の臭みを抜いた。ソースなしでも食べやすいよう、大葉を巻き、風味を添えた。

後付けのソースは味覚変化の症状に合わせて選択する。今回は以下の3例を紹介する。

・塩味控えめトマト・バジルソース

塩味に敏感な方向けのソース。塩分の多い調味料を控え、酸味と風味を特徴とした。ハーブ等の香りを用いると風味が増し、塩分を控えても美味しさを感じられる。

・甘味控えめ和風だし柑橘ソース

甘味に敏感な方向けのソース。だし醤油に柑橘類果汁を加え、さわやかな香りを付けた。人参、玉葱等の甘味が出る具材も気になる場合は控えた方がよい。

・まろやかタルタル風ソース

苦みを感じる方向けのソース。マヨネーズのまろやかさで、苦みを和らげる効果を狙った。

ナッツと野菜の香り蒸し

ナッツ類の香ばしさを利用した野菜料理。炒って砕いたカシューナッツを蒸し野菜の上に散らした。アク、クセの少ない野菜を利用すると食べやすく、電子レンジでの調理も可能である。味付けはコンソメ、醤油、ドレッシング等、症状に応じたものを選択できる。

じゃがいも餅

じゃがいもをふかしてつぶし、片栗粉を混ぜ焼いたもの。焼いた香ばしさが風味となる。喫食時に醤油、ケチャップ、ソース等好みの調味料で味付けする。

みょうがとなすのみそ汁

香りよい具材を利用したみそ汁。みそを溶き入れた後に、輪切りのみょうがを加え、香りを活かす。

ほうじ茶ゼリー

ほうじ茶の香ばしさが特徴。砂糖やシロップで甘さを調整できる他、ミルクをかけてまろやかにすることも出来る。香りよく、苦みを抑えて淹れた茶が向く。麦茶、紅茶等も美味しい。

▽レシピの一例 [材料 2人分]

【塩分控えめトマト・バジルソース】

トマト 40g バジル適量 オリーブオイル小さじ 1/2 酢小さじ 1/2 胡椒少々

- ① トマトは皮をむき、種を取り、2cm 角に切る。バジルをよく洗い、適当な大きさにちぎる。
- ② 鍋にオリーブオイル、トマト、バジルを入れ火にかける。酢、胡椒で味を調える。

【甘味控えめ和風だし柑橘ソース】

えのき 10g みつば 4g だし 60ml 塩少々 醤油小さじ 1/3 柑橘果汁少々 片栗粉小さじ 1 水適量

- ① えのき、みつばは 4cm に切る。
- ② 鍋にだし、えのきを入れ加熱する。火が通ったら、塩、醤油で味を調べ、みつばを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

【まろやかタルタル風ソース】

ゆで卵 1/3 個 玉葱 6g(みじん切り 小さじ 2 杯分) マヨネーズ小さじ 2 パセリ少々 胡椒少々

- ① ゆで卵は粗みじんに切る。玉葱はみじん切りにし、水にさらす。パセリはよく洗ってみじん切りし、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ② マヨネーズ、ゆで卵、玉葱、パセリを混ぜ合わせる。好みで胡椒を加える。