

『味覚変化がある方のお食事』

平成30年10月24日(水)12:00~14:00

第225回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

味の感じ方



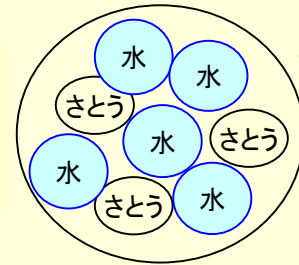
甘い!

中枢神経

① 味物質の運搬

味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

② 味蕾で味物質を受け取る “味蕾”は脳へ信号を出す



舌尖

③ 脳へ伝える

味の信号は、中枢神経を通い脳へ伝わり味を感じる

各味蕾細胞が5つの味物質を受容する

塩味

甘味

酸味

苦味

旨味

● 味の感じ方のいずれかに異常 → 味覚変化の出現

味覚変化の様々な要因

口腔内乾燥

唾液腺障害→唾液量↓

味物質を運びにくい
粘膜を荒れやすくする

口腔内の荒れ ・炎症

舌・口腔内の味蕾の働き↓
食事摂取量↓

味蕾細胞の障害

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

神経障害

信号が上手
に伝わらない

亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振
亜鉛吸収障害の薬剤

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

心理的な緊張 ・不安



美味しさの要素

① 5基本味

塩味

甘味

旨味

酸味

苦味

② 味以外の要素

外 観
形・色彩

香 り
風 味

食 感

温 度

等々

ある味が「美味しくない」「感じない」等の症状であればその他の味・要素を取り入れてみましょう

味覚変化の種類

●本来の味と異なって感じる

『水が苦い』 『泥を食べているよう』

『肉が金属っぽい』 『何だか味が違う、まずい』

●味を強く感じる

甘味↑↑ 『何でも甘ったるい』

塩味↑↑ 『野菜ジュースがしょっぱい』

●味を感じにくい

『全く味がしない』 『紙で包まれているよう』

●食感が変わった

『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

本来の味と異なって感じる

- 違和感のある味を避け、色々な味付けを試してみましよう
- 塩味や醤油を苦く感じる場合は控え、甘味や酸味等を利用しましょう
- 旨味・香りを加えてみましょう
- 肉・魚等はアク抜き・臭み抜き等を行いましよう

<食事の工夫例>

- ①焼魚：塩・酒で臭みを除き、生姜等の風味を追加
調味料は食べる時に好みの味を選択
- ②野菜：醤油、ぽん酢、マヨネーズ等好みの味を選択
ミルク煮等、まろやかな味にする
- ③みそ汁：だしを濃い目にする（旨味・風味）
みょうが、三つ葉、葱、生姜等（香り）追加

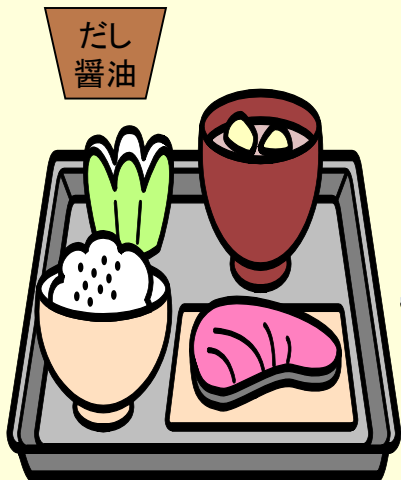


味を強く感じる場合

- 強く感じる味の調味料、素材の利用を避け、他の味付けをメインに使いましょう
- 食べる時に味付け出来るようにしていきましょう
- “美味しさの要素”をプラスしましょう！

<食事の工夫例>

♪塩味を強く感じる場合



- ①焼魚：塩・酒で臭みを抜き、味付なしで焼く
レモン・かぼす等を添える（酸味の利用）
- ②野菜：だし醤油（旨味）をかけずに添える（量↓）
かつお節・ごま・刻みのり等で風味追加
- ③みそ汁：味は薄めに、だしを濃く（旨味の利用）
ポタージュ等塩味↓でも美味しい料理

味を感じにくい場合

- 味付けをハッキリさせてみましょう
濃いめに付ける、香辛料・香味野菜を使う 等々
- 香り・旨味を利用し、風味・深みを加えましょう
- 料理の温度を人肌程度にしてみましょう

<食事の工夫例>

①ごはん: 梅干し・ふりかけ・佃煮等をつける

②焼魚: あんをかけ、味をまとわりつかせる

カレー粉等香辛料を利用

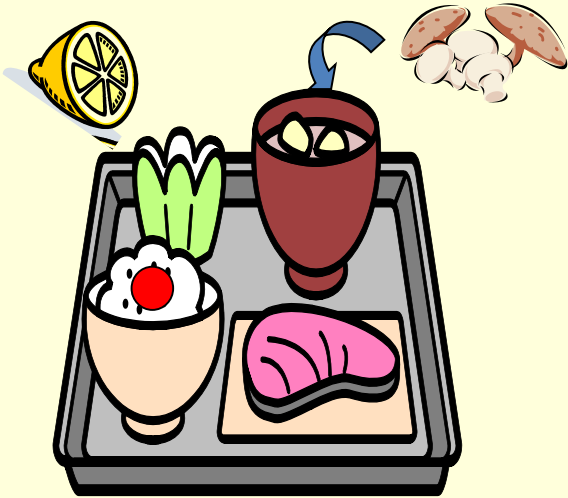
マヨネーズ等コクのあるものを利用

③野菜: ごまだれ、白和え等コクのある味

だし・レモン等、旨味・風味をプラスする

④みそ汁: だしを濃く、味噌の量を好みに調節

ごぼうやきのこ類等旨味の出る食材



味覚変化がある時の食事の工夫

1. まずく感じる味の食べ物は避けましょう
2. “比較的食べられる物”の味や特徴を知り、美味しさの要素も積極的に取り入れましょう

～食品の乾燥・ざらつきが気になる等 食感が変わった場合～

3. 口腔内乾燥がある場合は、『飲料を一口含む』
『あんかけ料理や汁物と一緒に摂る』等
食べ物に水分を補い、なめらかにしましょう

その他の工夫



- 苦味を強く感じる場合は・・・

スプーン等、金属製の食具は苦味を感じることがあります。

プラスチック製、木製、陶器等を試してみましょう。

- 唾液が出にくい場合・・・

特に、旨味の刺激は、唾液の分泌を促すと言われています。出汁、薄目の昆布茶等をこまめに摂取する等して試すと良いでしょう。

- 口腔ケアを適切に行いましょう

口腔内を清潔に保ち、保湿することで、口腔内トラブルの発症・悪化を予防します。

味覚変化メニュー

・変わりジャムトースト

A) 玉ねぎみそマヨ(塩味○,甘味×)

(136kcal たんぱく質3.5g 食塩相当量0.8g)

玉ねぎを使用した塩味ジャム
隠し味に粉チーズを混ぜて+ココ

B) さつまいもりんご(甘味○,塩味×)

(159kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.4g)

旬の甘いさつまいもを使用♪
果汁ジュースでほのかな酸味を+

・落とし卵の簡単オーブン焼き

(89kcal たんぱく質9.3g 食塩相当量0.7g)

カレー粉を加えて風味を効かす
トースターでできる簡単卵料理

・白菜のレモン浅漬け(塩味×な方へ)

(8kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.4g)

塩味が苦手な方に酸味で味付け
レモンを使用した変わり浅漬け

・きのこのとろっとすまし汁

(55kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.8g)

塩味を抑えた旨味たっぷりすまし
決め手は風味の効いた青のりを♪

・さっぱりかぼちゃプリン(甘味が×な方へ)

(150kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量0.1g)

甘さ控えめのさっぱりデザート
症状に合わせてカラメルもどうぞ

栄養量 エネルギー597kcal たんぱく質26.5g 食塩相当量3.2g

🎃 味覚変化に対するメニュー 🎃

変わりジャムトースト

A) 玉ねぎみそマヨ

B) さつまいもりんご

A

B

白菜のレモン浅漬け

落とし卵のオーブン焼き

さっぱりかぼちゃプリン

きのこのとろっとすまし汁



変わりジャムトースト～玉ねぎみそマヨ～

材料(2人分)

食パン8枚切り	1枚	★	マヨネーズ	小さじ2強
玉ねぎ	40g		味噌	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1		粉チーズ	2g

作り方

①玉ねぎはみじん切りにする。

耐熱ボウルに入れラップをし、レンジで加熱をする。

②★をボウルに入れよく混ぜる。

③フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。

3分ほど弱火で炒め、火を止める。②を入れ和える。

④食パンはお好みでトーストし、③を塗って完成。

600W
3分



変わりジャムトースト～さつまいもりんご～

・ 材料(2人分)

食パン8枚切り 1枚

さつまいも 60g

★

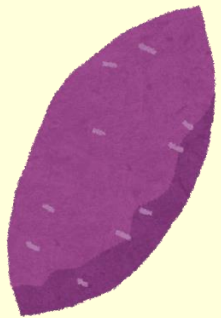
リンゴジュース (100%)	1/4カップ
	大さじ1弱

砂糖 大さじ1弱

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm程度の角切りに切る。
鍋にお湯を沸かし、さつまいもを茹でる。
柔らかくなったら茹でこぼす。
- ② ①をへら等でつぶし滑らかにする。
(お好みで少し粒が残ってもOK!)
- ③ ②に★を入れ火にかける。
火をかけながらぼったりするまで混ぜる。
- ④ 食パンはお好みでトーストし、③を塗って完成。

小さく切れば
早く火が通ります。



落とし卵のトースター焼き



材料(2人分)

ほうれん草	60g	バター	2g
パプリカ(黄)	20g	コンソメ顆粒	小さじ1
ミニトマト	2個	卵	M玉2個
		カレー粉	適量
		こしょう	適量

作り方

①ほうれん草は3cm程度の長さに切る。

パプリカは種を取り、横1cm、縦3cm程度の長さに切る。

ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。

②フライパンを火にかけて、バターを溶かし①を炒める。

具材に火が通ったらコンソメ顆粒で味付けをする。

③ココットなど耐熱容器に②を入れ、上から卵を落とし、カレー粉とこしょうをふりかける。

④③をトースターで約20分加熱し完成。

オーブン場合は
180℃で10分

白菜のレモン浅漬け



材料(2人分)

白菜	40g	塩	ひとつまみ
きゅうり	30g	レモン果汁	小さじ1
人参	10g	昆布茶	ひとつまみ

作り方

①白菜は一口大にざく切りにする。

きゅうりは3mm程度の厚さに斜めに切る。

人参は皮をむき、横5mm、縦3cm程度の長さの短冊切りにする。

②①と塩をビニール袋に入れ、塩もみをする。

10分程度
放置しておく

③②の水気を絞り、レモン果汁と昆布茶を入れ和える。

④お皿に盛り完成。

きのこののどろっとすまし汁

■ 材料(2人分)

まいたけ	20g	★	酒	小さじ1
しめじ	10g		薄口醤油	小さじ1
油揚げ	20g		塩	ひとつまみ
かつお出汁	1.5カップ		片栗粉	小さじ2
			水	小さじ2
			青のり粉	ひとつまみ



作り方

- ①まいたけは小さめの一口大に切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
油揚げは横1cm、縦3～4cm程度の長さの短冊切りにする。
- ②鍋に湯を沸かす。ザルに①の油揚げを入れ湯をかけて油抜きをする。
- ③鍋に出汁を沸かし、①と②の油揚げを入れる。
具材に火が通ったら、★を入れて味を整える。
- ④水溶き片栗粉を作り、③に入れてとろみをつける。
- ⑤④に青のり粉を入れ、混ぜる。お椀に盛り完成。

油揚げを横3等分
縦10等分が目安です



さっぱりかぼちゃプリン

- 材料(2人分)

かぼちゃ	60g	かぼちゃの種	適量	
★ 加糖ヨーグルト	40g	A {	大さじ1.5	
牛乳	1/4カップ		砂糖	小さじ2g
卵	1個		水	

無糖ヨーグルトを使用する場合は、
砂糖小さじ2を追加してください。



600Wで3分
固ければ、もう3分

作り方

①かぼちゃを一口大に切る。

耐熱ボウルに入れ、ラップをする。レンジで加熱し、やけどに注意をしながら皮をむく。

②ミキサーに①、★を入れ30秒ミキサーにかける。

③容器に②を注ぎ入れる。アルミホイルでふたをする。

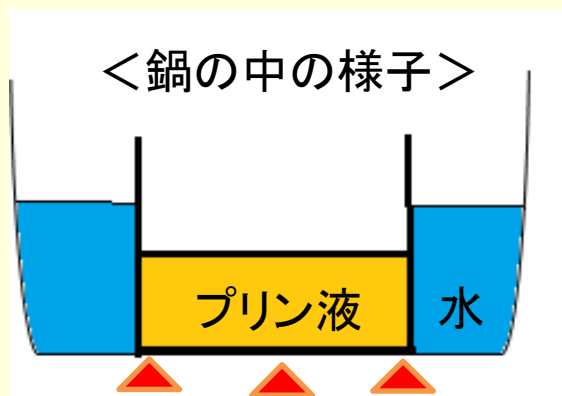
④鍋に湯を沸騰させ、火を止める。③を入れ、鍋にふたをする。

⑤20分後、鍋から容器を取り出す。

アルミホイルを取り、上にかぼちゃの種を乗せて完成。

☆甘さがOKな方は、フライパンにAを入れ火にかける。弱火で加熱をし、茶色く焦げたらカラメルをかけて完成♪

～鍋に容器を入れて加熱する際の注意点～



鍋に張った水の高さより、プリン液は低くなるように！
プリン液の方が高くなると、その部分が加熱できないので注意！