




『味覚変化がある方のお食事』

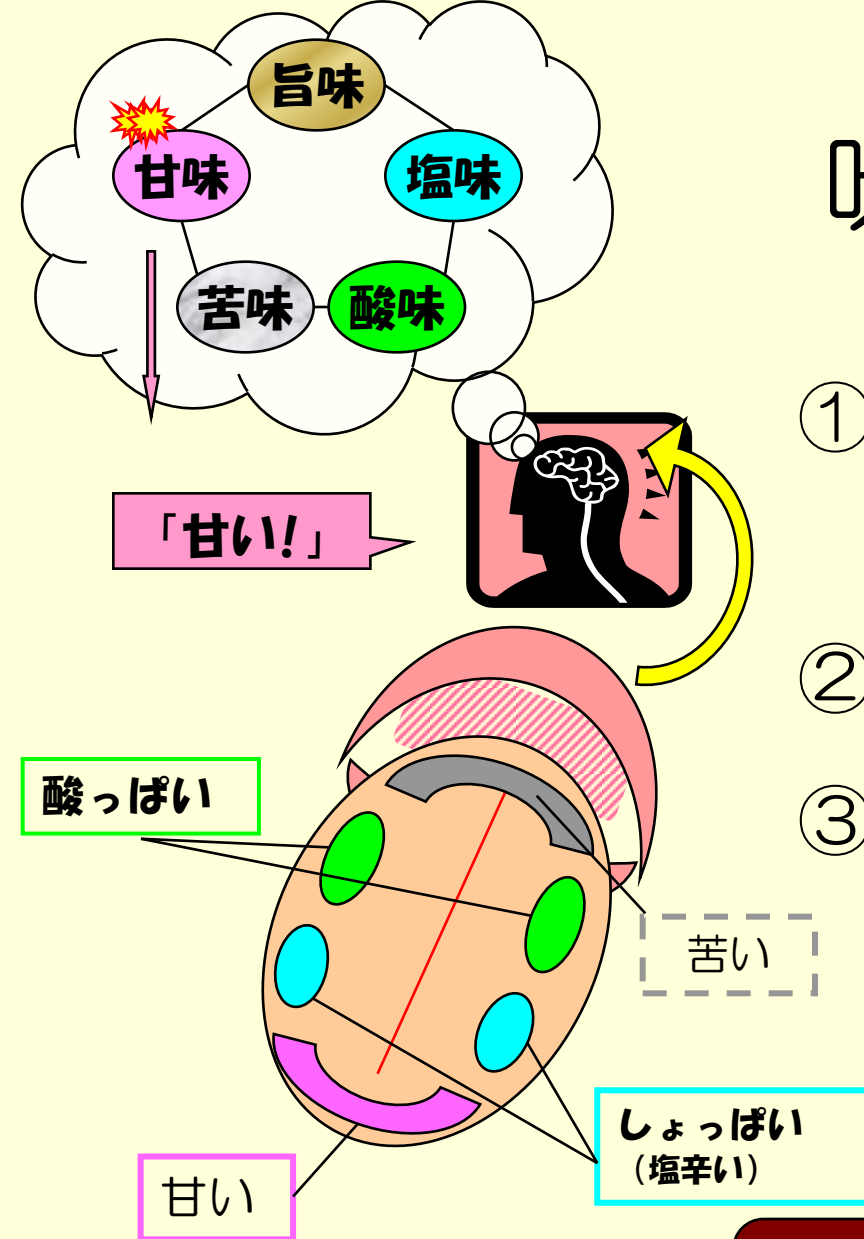
第37回 柏の葉料理教室

2010年4月22日(木) 10:30~12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

味を感じる仕組み

- ① 味を感じる細胞（味蕾：みらい）
は舌・軟口蓋（) に分布
- ② 味を感じるには水分が必要
- ③ 味の信号は神経から脳へ
伝わり、感知する



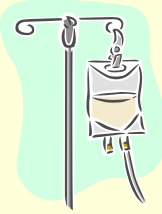
抗がん剤、頭頸部への放射線治療
により、味や食感の感じ方が変化!



がん治療による味覚への影響



抗がん剤・放射線治療の副作用



口腔内粘膜・舌への障害

脳に味を伝える
神経への障害

食欲
不振

亜鉛吸収
を阻害する
薬剤

唾液分泌↓
口腔内乾燥

亜鉛不足

不安感など
心理的負担

味を感じる細胞
(味蕾)の機能低下



味覚が変化

「甘く感じる」

「苦い」

「味がしない」

「砂を噛むよう」



「まずい」

食事摂取量低下↓

味覚変化のタイプ

本来の味と異なって感じる

「苦い」
「金属の味がする」
「なんだか味が違う」

食事の工夫

- 塩味、醤油味を控える
- いろいろな味付けを試す
 - ① まろやかな味付け
Ex) **ミルク煮、ポタージュ**
 - ② はっきりした味付け
Ex) **カップ麺**
- 旨味、香り等を利用する
Ex) **だしを濃くとる**
生姜汁、柑橘果汁
- アク抜き、臭み抜き等を適切に行う
Ex) **魚に塩・酒を振る**

味を強く感じる

「すごくしょっぱい」
「なんでも甘く感じる」

食事の工夫

- 感じやすい味の食材と調味料を控える
甘味：さとう みりん ケチャップ
かぼちゃ 人参 玉葱
塩味：塩 醤油 ソース
- 別の味や風味を利用する
Ex)
甘味強い→塩味 酸味
塩味強い→うま味 甘味
青しそ等の爽やかな風味
- 薄い味または味付けなしを試す
Ex) **豆腐、野菜スティック**

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」

食事の工夫

- 味を濃いめにする
Ex) **カップ麺、カレー**
- 美味しく感じる味を探す
Ex) **甘味、塩味、酸味**
- 香辛料や香味野菜の風味の利用
- 旨味の利用
- 味を感じやすい温度にする
(人肌程度)
Ex) **汁物 →やや冷まして**
飲み物→室温に戻す

食事の工夫

- ① **食べられる味付けをしましょう**
- ② **食べる時に味つけをする方法を試してみましょう**
- ③ **なめらかな口当たりにしきましょう**
 - ・ あんかけ、煮物等、表面に水分があると口当たりがよく、味を感じやすくなります
- ④ **消化がよい料理を選びましょう**
 - ・ 消化管全体の粘膜が過敏になっている可能性があります
 - ・ 胃もたれ、下痢等の不快感を予防します

食べやすいもの・食べにくいもの

・ 比較的食べやすいもの (口当たり良く、水分の多いもの)

- 喉ごしの良いめん類 (そうめん・うどん等)

- 卵料理 (温泉卵、卵豆腐、茶碗蒸し)

- 豆腐料理 (湯豆腐、冷奴等)

- 飲み物 (茶、牛乳、豆乳、ジュース類、スープ類)

- 水気の多いデザート類

(プリン、ゼリー、アイスクリーム、果物)



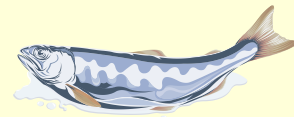
・ 食べにくいもの

- 肉類、魚類 (錆びくさい)

➡ 生姜、酒を振る等の臭みを除く下処理をする

- パン、ビスケット等 (ざらつきを感じる)

➡ 牛乳等に浸す、汁物や飲み物と一緒に食べる



亜鉛の豊富な食品

1日摂取目安量：8mg

(長期間の摂取量低下⇒特に“亜鉛”不足の栄養障害として味覚異常を起こしやすい)

・ 貝類

かき (5~6個)	33.0mg
あさり (10個)	1.7mg
しじみ (1/2カップ)	1.7mg

・ 肉類

豚レバー (40g)	2.8mg
牛肉 (肩ロース) (80g)	4.8mg
鶏肉 (もも皮なし) (80g)	1.6mg

・ 卵類

鶏卵 (1個)	2.5mg
---------	-------

・ 乳製品

牛乳 (200ml)	0.8mg
プロセスチーズ (20g)	0.6mg

・ 穀類

そば (1玉)	1.3mg
スパゲッティ (100g)	1.5mg
めし (150g)	0.9mg

・ 野菜類

たけのこ (50g)	0.6mg
そら豆 (5粒)	0.5mg
ほうれん草 (60g)	0.4mg
ブロッコリー (30g)	0.2mg
とうもろこし (20g)	0.2mg

・ 種実類

アーモンド (10粒)	0.6mg
ひまわりの種 (10g)	0.5mg

本日のメニュー

・ ごはん

(196kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.0g)

・ 魚または肉のソテー 3種のソースかけ

(245kcal たんぱく質15.6g 食塩相当量0.8g)

- ① 塩味× オレンジソース (甘味+酸味+旨味)
- ② 甘味× 和風生姜だれ (塩味+旨味+風味)
- ③ 酸味、苦み× ホワイトソース (まろやかな味付け)

・ 生春巻き

(72kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量1.1g)

- ① 青じそドレッシング
- ② ごまみそたれ

・ 若竹煮のそら豆添え

(41kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量0.6g)

・ しじみの中華スープ

(13kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.9g)

・ くずきり

(58kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.5g)

- ① 黒蜜
- ② ぽん酢

栄養量

エネルギー	625kcal
たんぱく質	28.6g
食塩相当量	3.8g



魚のソテー 3種のソースかけ

(魚のソテー)

・ 材料(2人分)

魚の切り身 2切れ
酒 小さじ2
小麦粉 適量(大さじ2程度)

- ・ 作り方
- ① 魚を適当な大きさに切り分け、酒を振る。
- ② 魚の表面に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。

(オレンジソース)

・ 材料(2人分)



A {
オレンジジュース 100ml
オレンジマーマレード 大さじ1
醤油 小さじ1/6
コンソメだし 0.6g
片栗粉 適量
水 適量

- ・ 作り方
- ① 鍋にAを入れて2/3量になるまで煮詰める。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。

(和風生姜だれ)

・ 材料(2人分)

えのき	10g
人参	10g
みつば	適量
だし	60ml
塩	少々
醤油	小さじ1/3
生姜汁	少々
片栗粉	適量

・ 作り方

- ① えのき、みつばは長さ5cm、人参は長さ5cmのせん切りにする。
- ② 人参、えのきを、だし、塩、醤油でさっと煮る。
- ③ みつばを入れる。生姜汁を絞り、水溶き片栗粉でとろみをつける。

(ホワイトソース)

・ 材料(2人分)

玉葱	1/10玉
マッシュルーム	2個
サラダ油	少々
コンソメだし	0.6g
水	小さじ1
ホワイトソース	大さじ1
パセリ	適量

・ 作り方

- ① 玉葱とマッシュルームは薄切りにし、サラダ油で炒める。
- ② しんなりしたら水に溶いたコンソメ、ホワイトソースを入れ、さっと煮る。
- ③ 魚にソースをかけ、刻みパセリを振りかける。

生春巻き

- ・ 材料(2人分)

ライスペーパー 2枚

(ぬるま湯)

好みの具材 適量

レタス かいわれ

大根 青しそ

ハム チーズ

等

- ドレッシング2種

- ・ ノンオイル青じそ

(通常の味付け)

- ・ ごまみそたれ

(まろやかさと風味)

練りごま 小さじ1/2

すりごま 小さじ1/2

みそ 小さじ2/3

マヨネーズ 小さじ1/4

だし 小さじ1

醤油 小さじ1/6

砂糖 小さじ1/2

・ 作り方

(生春巻き)

- ① 具材の準備をする(洗う・茹でる等)。
巻きやすい適当な大きさに切る。
- ② ボールにぬるま湯を用意し、生春巻きの皮を1枚ずつ浸ける。やわらかく戻す(約1分間)。
- ③ 皿に広げ、具材を手前に置き、手前と両端の皮を折る。しっかり具材を押さえて、しわをのばしながら巻く(破れないよう注意する)。
- ④ 好みの大きさにカットし、器に盛り付ける。
たれをつけて食べる。

(ごまみそだれ)

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。

若竹煮そら豆添え

・ 材料(2人分)

たけのこ 100g

生わかめ 10g

そら豆 6~8粒

だし 40ml

塩 少々

だし 100ml

みりん 小さじ1/3

塩 少々

醤油 小さじ1/3

酒 小さじ1



・ 作り方

- ① たけのこは皮を2~3枚はがし、穂先5~6cmを斜めに落とす。ぬか水で茹でアクを抜く。
(水煮、水煮缶詰でも良い)
- ② たけのこは穂先はくし形に、胴は乱切りにする。わかめは水で戻し、適当な長さに切る。そら豆はさやから取り出して塩茹でし、皮を取り除く。
- ③ たけのこをだし、調味料で15~20分煮含める。わかめを加えひと煮する。
- ④ ③とそら豆を器に盛り合わせる。

しじみの中華スープ

・材料(2人分)

しじみ	15粒程度	〔	塩	小さじ1/10
あさつき	少々		醤油	小さじ1/6
鶏がらだし	小さじ1/2		酒	小さじ1/2
水	300ml			

・作り方

- ① しじみは殻をこすり合わせて洗う。
半日、真水に浸けて静かに置き、泥を吐かせる。
- ② 鍋にしじみ、水を入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にし、4~5分煮る。
- ④ 鶏がらだし、塩、醤油、酒で味を調えたら、
火を止め器に盛り付け、刻んだあさつきを散らす。

くずきり

- ・ 材料(2人分)

くずきり(乾)	20g	(B)		
(A)		ぽん酢	小さじ2	
黒蜜	小さじ2	青のり	少々	
		練り辛子	お好みで	

- ・ 作り方

- ① 湯を沸かし、くずきりを7~8分茹でる。
- ② ざるにあげて流水で熱を取り水気を切る。
- ③ 器に盛り付け、(A)黒蜜をかける。
または(B)ぽん酢をかけ、青のりを振る。
好みに練り辛子を添える。

