

『味覚変化がある方のお食事』

第48回 柏の葉料理教室

2010年10月14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 3つのポイント

① 水分

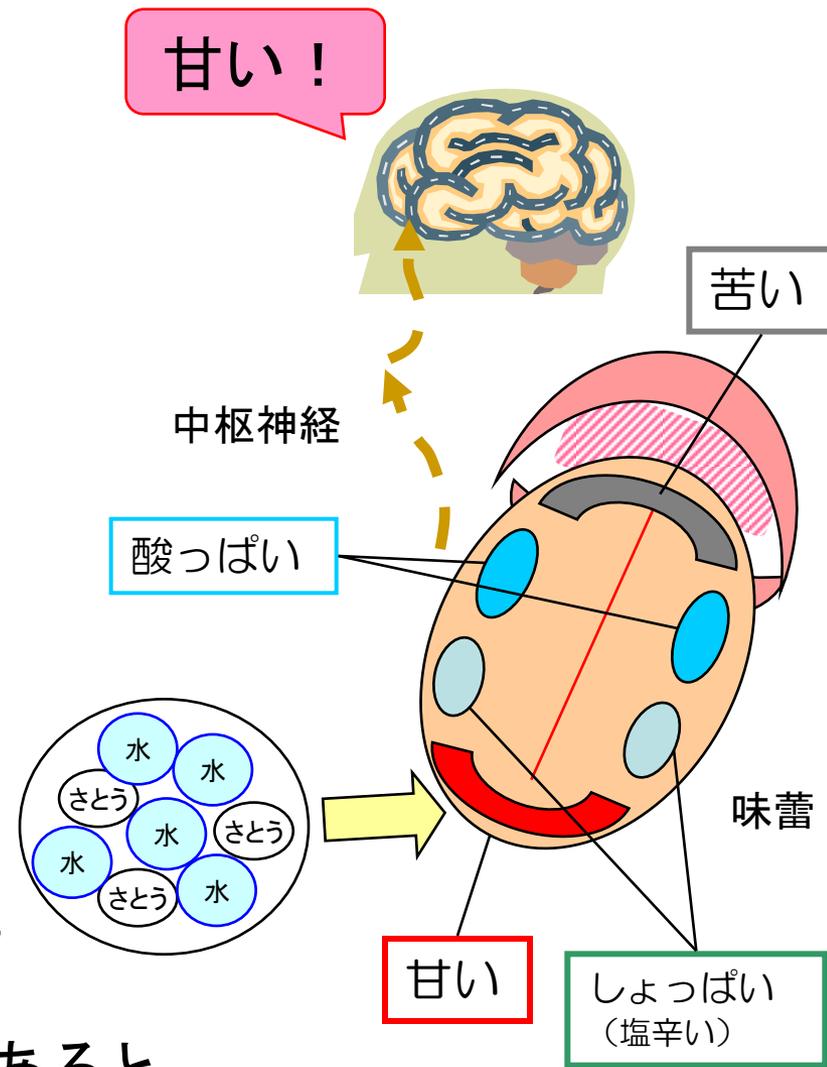
- 味の成分は、水に溶けて味を感じる細胞“味蕾”に運ばれる。

② 味蕾

- 舌や軟口蓋(斜線)にある味蕾は抗がん治療による損傷、亜鉛不足等により機能を損う。

③ 味蕾から脳へ情報を伝える神経

- 抗がん治療による神経障害があると正しく伝達されない。



味覚変化の様々な要因

口腔乾燥

唾液量↓

味物質を運びにくい
粘膜を荒れやすくする

粘膜炎

化学療法
放射線療法

舌・口腔内の味蕾の働き↓
食事摂取量↓

亜鉛欠乏

慢性的な食事摂取不良
亜鉛吸収阻害の薬剤

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

神経障害

化学療法
放射線療法

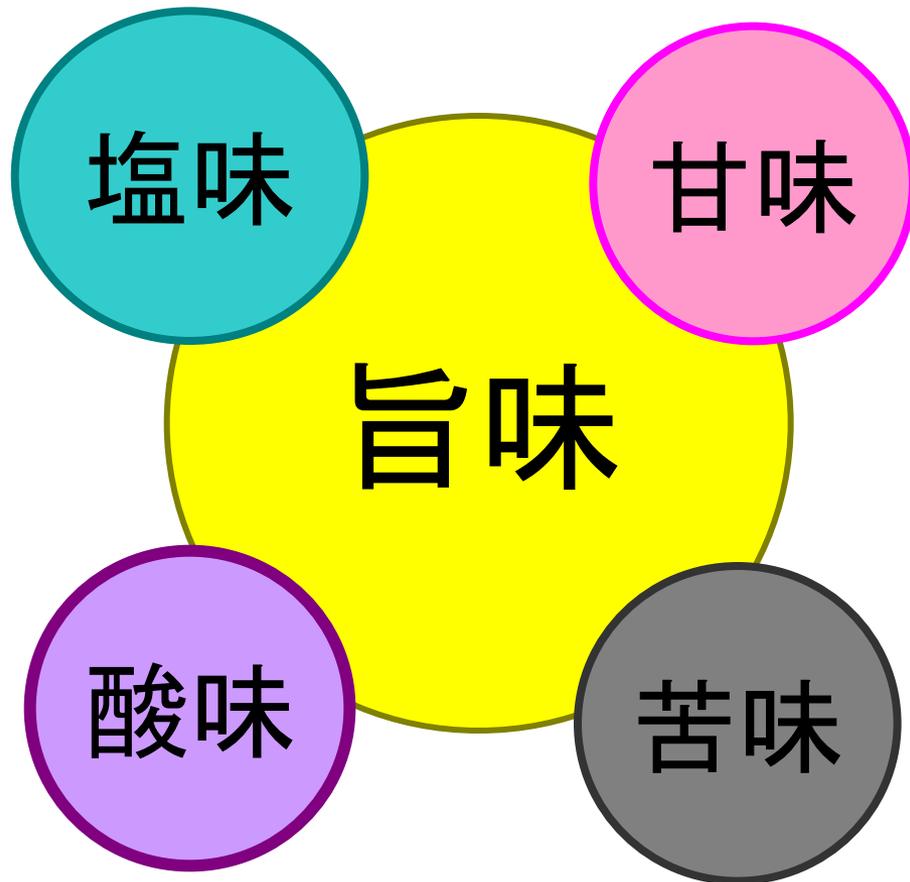
信号が上手
に伝わらない

心理的な緊張・不安



美味しさの要素

① 5基本味



② 味以外の要素

外観
形・色彩

香り
風味

食感

温度

等々

味覚変化の種類

- ・ **本来の味と異なって感じる**

『水が苦い』『肉は金属っぽい』

『何だか味が違う、不味い』

- ・ **味を強く感じる**

例) 甘味↑↑ 『なんでも甘い』

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』『泥でも食べているよう』

本来の味と異なって感じる

- 塩味や醤油を控えてみましょう(苦く感じる場合があります)
- アク抜き・臭み抜き等を適切に行いましょう
- いろいろな味付けを試し、旨味・香りを利用しましょう

• 食事の工夫

魚：酒を振って臭みを抜き、しそを巻き焼く(香り)

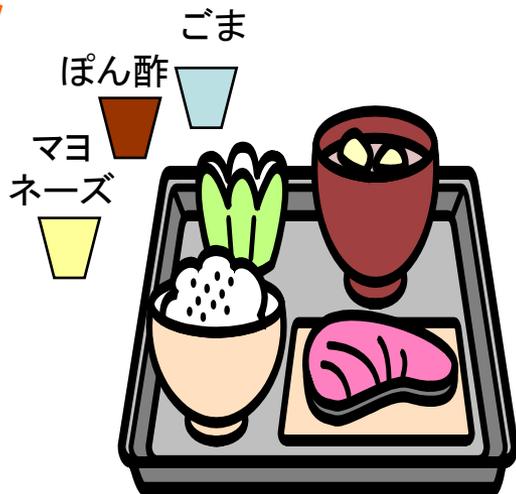
調味料は食べる時に好みの味を選択

おひたし：たれは食べる時にかける

ミルク煮等、まろやかな味にする

みそ汁：だしを濃いめに取る(旨味)

みょうが、みつ葉、生姜汁等(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
- 食べる時に味付けできるようにしていきましょう
- おい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 魚：酒で臭みを抜き、下味をなしで焼く
レモン(酸味)を添える
- ② おひたし：だし醤油(旨味)別添え
かつお節等で風味の追加
- ③ みそ汁：だしを濃いめ(旨味)で、薄味に
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

- 味つけをはっきりさせてみましょう
濃いめに付ける 香辛料・香味野菜を使う 等々
- 旨味を利用し、味に深みを出しましょう
- 料理の温度を人肌程度にしてみましょう

• 食事の工夫

- ① ごはん: ふりかけ・佃煮等を付ける
- ② 魚: マヨネーズ等こくのあるものを利用
あんをかけ、味をまとわりつかせる
カレー粉を利用
- ③ おひたし: ごまだれ、白和え等、
はっきりした味つけにし、
旨味・風味をプラスする
- ④ みそ汁: だしを濃く、みその量多め
ごぼうやきのこ類等、
旨味の出る食材を使用



すべてのタイプに共通する 食事の工夫

- ① **食べられる味付けをしましょう**
- ② **食べる時に味付けが“調整”できる料理を取り入れましょう**
- ③ **なめらかな口当たりにししましょう**
 - ・ 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
 - ・ 口腔内乾燥がある場合が多いため、なめらかな調理にしましょう
- 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

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が現れます)

- **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
ほうれん草(60g)	0.4mg
かぼちゃ(100g)	0.3mg
ブロッコリー(30g)	0.2mg
- **種実類** 

アーモンド(10粒)	0.6mg
ごま (大きじ1)	0.5mg
ピーナッツ(10粒)	0.3mg

メニュー

- ごはん

(196kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.0g)

- 具だくさんオープンオムレツと野菜チップス

3種のソース

- ① ツナおろし和え
- ② 中華風甘酢あん
- ③ ブロッコリーのクリームソース

(255kcal たんぱく質13.5g 食塩相当量1.7g)

- 季節のマセドアンサラダ

(71kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.2g)

- パスタスープ

(48kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量1.1g)

- 簡単抹茶いろいろ

(116kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.0g)

栄養量

エネルギー	686kcal
たんぱく質	22.9g
食塩相当量	3.3g



オープンオムレットと野菜チップス

くせのない卵と味付け自由な料理法

• 材料(2人分)

▼ オープンオムレット

卵	3個
生クリーム	小さじ3
バター	小さじ2
塩	小さじ1/6
胡椒	少々
ミニトマト	4個
玉葱	1/5玉
じゃがいも	1/2個

* オープンシート

▼ 野菜チップス

お好みの野菜

蓮根
人参
じゃがいも
さつまいも
かぼちゃ
ごぼう
等

• 作り方

▼ オープンオムレッツ

- ① ブロッコリーは子房に分け、玉葱は粗みじんにか切る。じゃがいもは皮をむき、さいの目に切り、水にさらす。
- ② ①を茹でる、または電子レンジで加熱する。
- ③ 卵、生クリーム、バター、塩、胡椒を泡立て器でよく混ぜる。玉葱、じゃがいもを加える。
- ④ フライパンまたは鍋にオーブンシートを敷き、③を流し入れる。
- ⑤ 弱～中火にかけ、ブロッコリー、ミニトマトを散らし、ふたを閉め、5分間焼く。
- ⑥ 火を止め、1分間蒸らす。ペーパーの角を持って取り出し、そのまま、または適当な大きさに切り分けて皿に盛る。

- 作り方

- ▼ 野菜チップス

- ① 野菜はよく洗い、適当な大きさに薄く切る。
- ② 表面の水気を拭き取り、オーブンシートを敷いた耐熱皿に並べる。
- ③ そのままラップなしで電子レンジ500W
3～5分(野菜・量により異なる)加熱する。

3種のソース

• 材料(2人分)

甘↓、塩↑、酸味↑

塩↓、甘↑、酸味↑

I. ツナおろし和え

ツナ	大さじ1
大根おろし	大さじ4
ぽん酢	小さじ2
しそ	適量

苦味↓、まろやかさ

Ⅲ. ブロッコリーのクリームソース

ブロッコリーの茎	20g
鶏ガラだし	小さじ2
ホワイトソース	20g

Ⅱ. 中華風甘酢あん

ケチャップ	小さじ4
鶏ガラだし	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
片栗粉	適量
水	適量



• 作り方

I. ツナおろし和え

甘↓、塩↑、酸味↑

- ① 大根おろしにツナを混ぜる。
- ② 器に盛り、細くせん切りしたしそをのせる。
- ③ 好みでぽん酢等をかける。

II. 中華風甘酢あん

塩↓、甘↑、酸味↑

- ① 鍋に鶏ガラだし、ケチャップ、酢、砂糖を混ぜ合わせ、火にかける。
- ② 沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

III. ブロッコリーのクリームソース

苦味↓、まろやかさ

- ① ブロッコリーの茎の皮をむき、おろし金でおろす。
- ② 鶏ガラだしに①を加え、さっと火を通す。
- ③ ホワイトソースを加え、程よい濃度に煮詰める。

季節のマセドアンサラダ

食感、風味、彩りへの配慮

- 材料(2人分)

柿 1/4個

大根 60g

アスパラ 1本

しそ 適量

マヨネーズ 小さじ3

胡麻 適量

塩 少々

胡椒 少々

- 作り方

① 柿、大根、アスパラは皮をむき、1.5cm角のさいの目に切る。

② 大根は水にさらしておく。アスパラは塩茹でする。水気をペーパータオルで拭き取っておく。

③ マヨネーズ、胡麻、塩、胡椒を合わせ、野菜を和える。しそを敷いた器に盛り付ける。

パスタスープ

他の料理を食べやすくする汁物
風味よく

- 材料(2人分)

エビ	4個	パスタ	10g
塩・片栗粉	適量	固形コンソメ	1個
酒	適量	水	300ml
ほうれん草	1/5束	レモン汁	適量
人参	1/10本	パセリ	少々

- 作り方

- ① エビは殻・背わたを除き、ひとつまみの塩、片栗粉、水を加え、よくもむ。水で洗い流し、酒を加えた湯で茹でる。
- ② ほうれん草は塩茹でし、適当な長さに切る。
人参は花形に抜き、下茹でする。
- ③ 鍋で水を加熱し、コンソメを溶かす。煮立ててパスタを入れ、やわらかくなったら、エビ、ほうれん草、人参を加え、レモン汁を絞る。器に盛り、パセリを振る。

簡単抹茶ういろう

- 材料(作りやすい分量: 1L牛乳パックの型、8人分)

小麦粉	120g	抹茶	4g
砂糖	80g	ゆで小豆	90g
水	240ml		

* 用意するもの

- 牛乳パック、タッパー、弁当箱等、型になるもの
- サランラップ

• 作り方

- ① 小麦粉、砂糖、抹茶をよく混ぜ合わせる。
- ② 水を少しずつ加え、泡立て器で混ぜる。
ダマがなくなるようにつぶす。
- ③ 牛乳パック等の型にサランラップをしわのないよう敷く。
- ④ ②を漉しながら③に流し入れる。②の1/4量を入れたら、小豆を帯状に置き、残りを流し入れる。
- ⑤ ラップでふんわり覆い、電子レンジ500W7分加熱する。レンジから取り出し、放冷しておく。
(表面がふっくらし、照りと弾力があればよい。)
- ⑥ 粗熱が取れたら、型・ラップから取り出し、適当な大きさに切り分け、器に盛り付ける。