



# 『味覚変化がある方のお食事』



**2011年1月27日(木)10:30-12:30**  
**第54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**

# 味が変わった???

何を食べても  
美味しくない

味に違和感がある

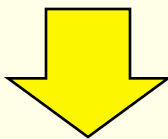
ざらざらして砂の様



甘ったるさが口に残る

味を感じない

何を食べても  
しょっぱい



食事量の低下  
体重減少

# 味の感じ方

## ① 味物質の運搬

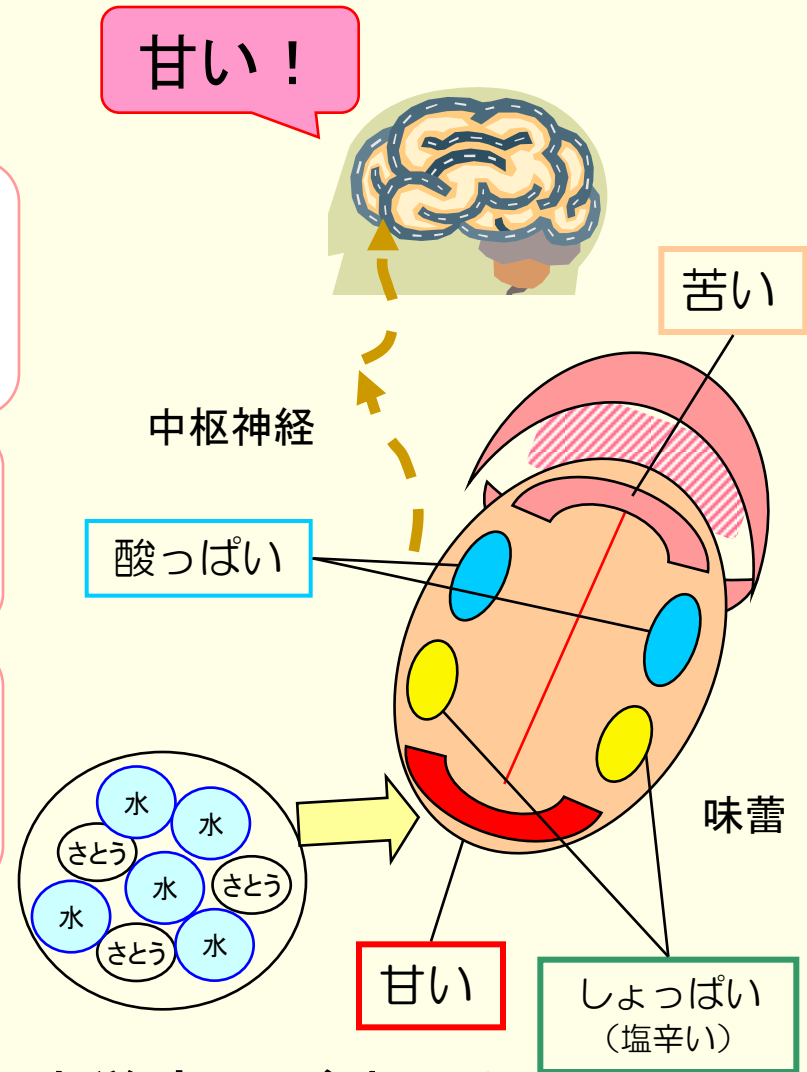
味の物質(塩、砂糖、アミノ酸等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## ② 味蕾で味物質を受け取る

“味蕾”は味の信号を出す

## ③ 脳へ伝える

味の信号は中枢神経を通り脳へ伝わり味を感じる



味の感じ方①～③に異常が起きると、味覚変化が生じる。

- ・ 唾液分泌が低下し、味物質が上手く運べない
- ・ 味蕾の働きが低下
- ・ 脳への伝達が上手くいかない 等

# 味覚変化のいろいろな原因

## 1. がん治療の影響

- ・ 化学療法

（口腔粘膜、神経細胞への直接的な刺激、唾液分泌低下）

- ・ 放射線療法（特に頭頸部への照射の場合）

## 2. 口腔内の状態不良

- ・ 乾燥

- ・ 粘膜の荒れ

- ・ 感染症

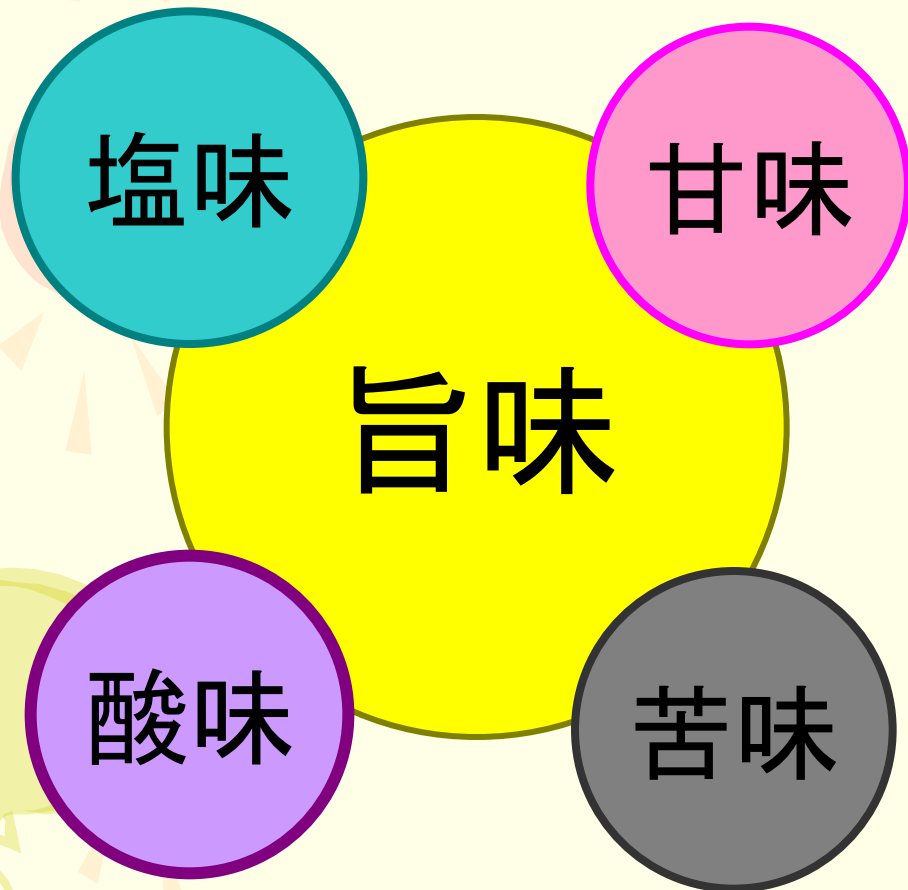
## 3. 心理的ストレス

## 4. 栄養素欠乏

- ・ 慢性的な食事摂取不良による亜鉛欠乏

# 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』 『泥を食べているよう』

『肉は金属っぽい』 『何だか味が違う、不味い』

## ・ 味を強く感じる

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』 『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

- 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

- ①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
- ②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
- ③みそ汁: だしを濃いめにする(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

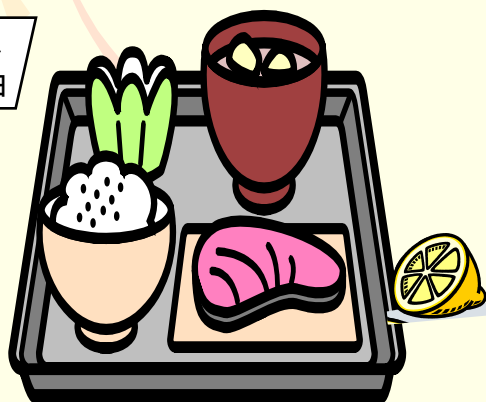
- 強く感じる味の調味料、素材の利用を避け、他の味付けをメインに使いましょう
- 食べる時に味付けできるようにしていきましょう
- おいしさの要素をプラスしましょう！

## ● 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

だし  
醤油



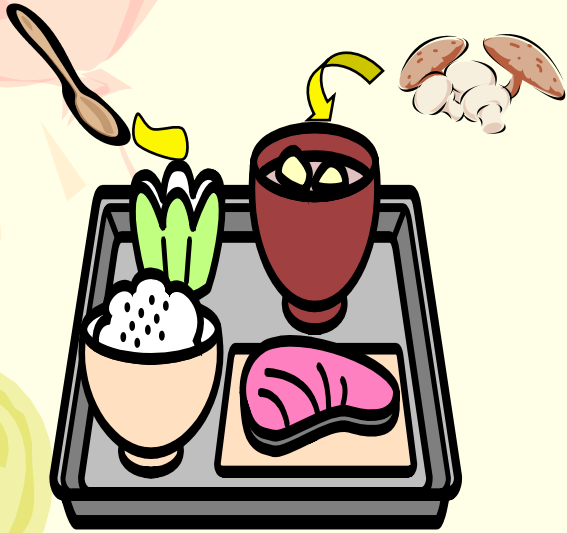


# 味を感じにくい場合

- 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



# 味覚変化がある時の食事の工夫

1. 不味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、あんかけや汁物と一緒に摂る等、口腔内や食べ物に水分を補い、なめらかにしましょう

# 亜鉛の豊富な食品

1日摂取目安量：8mg

(長期間摂取量低下がある場合、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

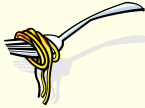

## ●卵類

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 (大さじ1)	0.5mg
ピーナッツ(10粒)	0.3mg

# 選べる味付け・なめらかメニュー

- 味選丼 (5味から好みの味を選択)

(331kcal たんぱく質17.9g 食塩相当量1.0)

- 大根ときゅうりのサラダ 3種の味比べ

A: 甘味噌だれ (甘味○ 塩味○ 酸味×)

B: フレンチドレッシング (甘味× 塩味○ 酸味○)

C: ごま酢だれ (甘味○ 塩味× 酸味○)

(94kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量0.9)

- ほうれん草のピーナツバター和え (2種)

A: 醤油 (25kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量0.3)

B: 砂糖 (30kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量0.1)

- あさりのすまし汁

(9kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量0.9)

食事を摂りやすくする汁物  
亜鉛の豊富な食品の調理例

- ごまあん入り白玉ポンチ

(129kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量0.0)

□ 当たいなめらかなデザート

栄養量

エネルギー

588kcal

たんぱく質

24.0g

食塩相当量

3.0g

大根ときゅうりのサラダ 3種の味比べ

A:甘味噌だれ

B:フレンチドレッシング

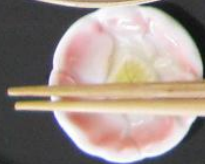
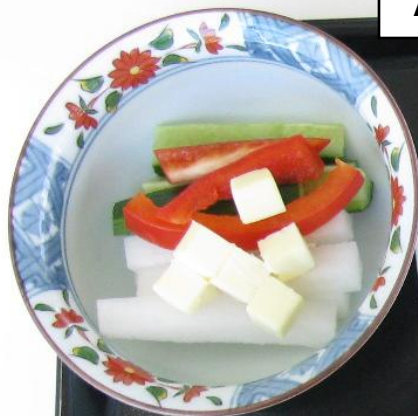
C:ごま酢だれ

ごまあん入り  
白玉ポンチ

味選井

あさりのすまし汁

ほうれん草のピーナツバター和え  
(A:醤油 B:砂糖)



# 味選丼 (5味から好みの味を選択)

- 材料(2人分)

ごはん 茶碗2杯

- ★桜でんぶ

(甘味○ 塩味× 酸味×)

桜でんぶ 大さじ1.5

- ★醤油鶏そぼろ

(甘味× 塩味○ 酸味×)

鶏挽肉 60g

おろし生姜 適量

酒 小さじ1/2

醤油 小さじ2/3

水 少々

- ★大根甘酢漬け

(甘味○ 塩味× 酸味○)

大根 1/15本(60g)

酢 小さじ1

砂糖 小さじ1

塩 小さじ1/10

刻み柚子 少々

- ★茹でいんげん

(味付けなし)

さやいんげん 3~4本

- ★温泉卵

(苦味↓、全体のまとめ[とろみ])

温泉卵 2個

## ● 作り方

### (醤油鶏そぼろ)

- ① 鍋に全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 火を付け、中火でほぐしながら汁気が無くなるまで炒る。

### (大根甘酢漬け)

- ① 大根は5cmのせん切りにし、塩(分量外)を振る。しんなりしたら塩を洗い流し、水気を絞る。
- ② 酢、砂糖、塩を混ぜ、刻み柚子、①を和える。

### (さやいんげん)

- ① さやいんげんを塩茹でし、流水で粗熱を取り水気を切る。
- ② 両端を切り、5cm程度に斜め切りにする。

### (盛付け)

- ① ごはんの上に桜でんぶ、醤油鶏そぼろ、大根甘酢漬け、茹でいんげん、温泉卵を彩りよく盛り付ける。

# 大根ときゅうりのサラダ 3種の味比べ

## ● 材料(2人分)

大根 1/10本(80g)

きゅうり 2/3本

ミニトマト 2個

チーズ 20g

## B:フレンチドレッシング

(甘味× 塩味○ 酸味○)

酢 小さじ1

油 小さじ1

塩 少々

胡椒 少々

## A:甘味噌だれ

(甘味○ 塩味○ 酸味×)

味噌 小さじ1.5

砂糖 小さじ1.5

だし 小さじ1

## C:ごま酢だれ

(甘味○ 塩味× 酸味○)

酢 小さじ2

すりごま 小さじ2/3

砂糖 小さじ1.5

塩 少々



## • 作り方

- ① 大根は皮をむき適当な長さの1cm角の棒状に切る。きゅうりは両端を切り落とし、長さを1/3に切り、縦4～6割りにする。
- ② ミニトマトはヘタを取り4割り、チーズはさいの目に切る。器に①と盛り合わせる。
- ③ 好みのたれまたはドレッシングを添える。

(A:甘味噌だれ、C:ごま酢だれ)

- ① 各々の材料を全て混ぜ合わせる。

(B:フレンチドレッシング)

- ① 酢に塩、胡椒をよく溶かし、かき混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

# ほうれん草のピーナツバター和え (2種)

- 材料(2人分)

ほうれん草 1/2把

人参 1/7本

ピーナツバター  
(無糖) 小さじ1.5

だし 小さじ2

★甘味× 塩味○ の場合  
A: 醤油

★甘味○ 塩味× の場合  
B: 砂糖

等 症状に応じ調味可能

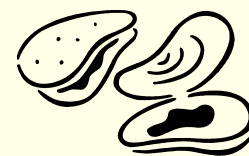


## • 作り方

- ① ほうれん草は根元までよく洗い、塩茹でする。  
流水で粗熱を取ったら水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② 人参は5cmの長さの短冊切りにし、水から茹で、水気を切っておく。
- ③ 無糖のピーナツバターとだしを混ぜ、①、②を和える。
- ④ 好みにより、A:醤油 または B:砂糖で調味する。

★一般的には、加糖のピーナツバターに醤油を加えたものも美味しい。

# あさりのすまし汁



- 材料(2人分)

あさり	8~10個	塩	小さじ1/4
三つ葉	1/8束	醤油	小さじ1/2
水	300ml	酒	小さじ1

- 作り方

- ① あさりは流水で表面の汚れを軽くこすり落とす。  
3%塩水に浸け、冷暗所に置く。軽く水で洗い流す。
- ② 三つ葉はさっと茹で、一回結ぶ。
- ③ 鍋にあさり、水を入れて強火にかける (アクが出たら取り除く)。あさりの口が開いたら塩、醤油、酒で調味する。火を止め、器に盛り三つ葉をあしらう。

# ごまあん入り白玉ポンチ

- 材料(2人分)

白玉粉	30g
水	35~40ml

\*固さにより増減する

(シロップ)

砂糖	小さじ4
水	40ml

(ごまあん)

黒練り胡麻	小さじ1強
黒すり胡麻	小さじ2/3
こしあん	小さじ2.5
砂糖	小さじ1.5

果物

お好みで適量



## • 作り方

### (ごまあん)

- ① 黒練り胡麻に砂糖、こしあん、黒すり胡麻を加えてよく混ぜる。
- ② 6等分し、丸く固める。

### (白玉団子)

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えよく練る。  
(耳たぶくらいの固さにする)
- ③ ②を6等分にし、丸めて押し広げ、円形の均一な厚さにのばす。  
ごまあんを中央に置いて包み、丸めて熱湯で茹でる。
- ④ 白玉が浮いてきたら、冷水で冷やし、器に盛り付ける。

### (シロップ・仕上げ)

- ① 鍋に砂糖、水を入れ火にかけて溶かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 白玉に①のシロップをかけ、好みの果物を添える。