



『味覚変化がある方 のお食事』

2011年4月28日(木)10:30~12:30

第59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

① 味物質の運搬

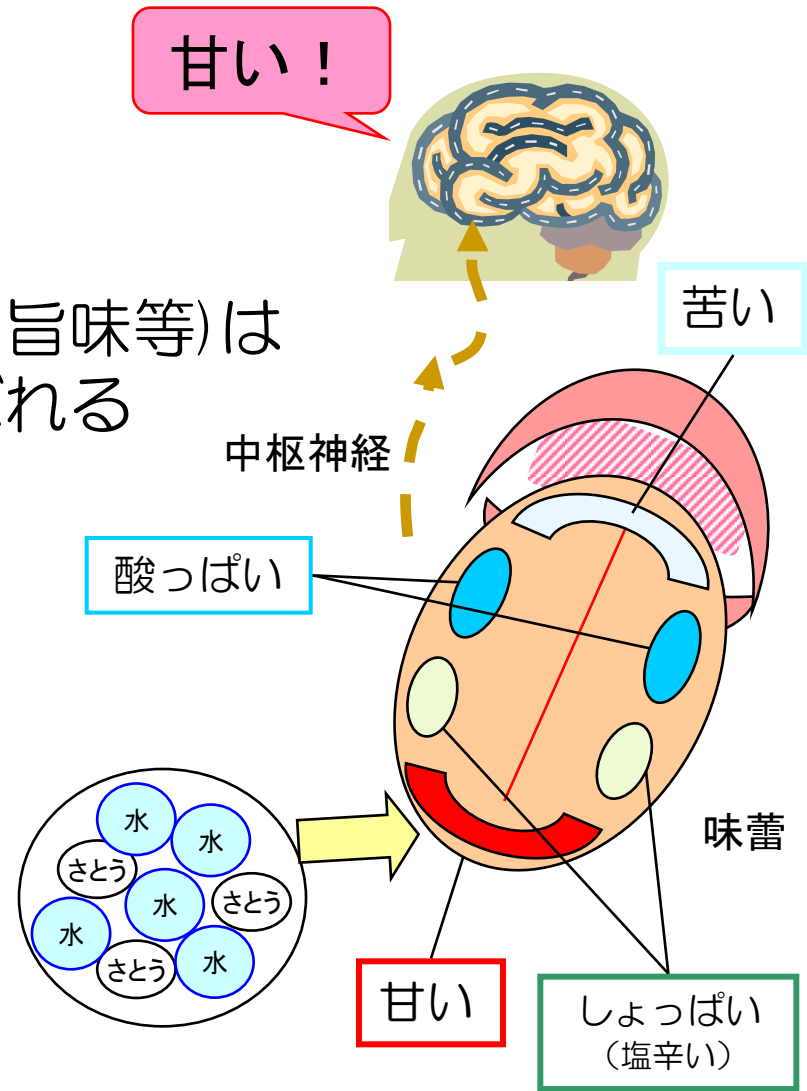
味の物質（塩味・甘味・酸味・旨味等）は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

② 味蕾で味物質を受け取る

“味蕾”は脳へ信号を出す

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↓

亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振
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

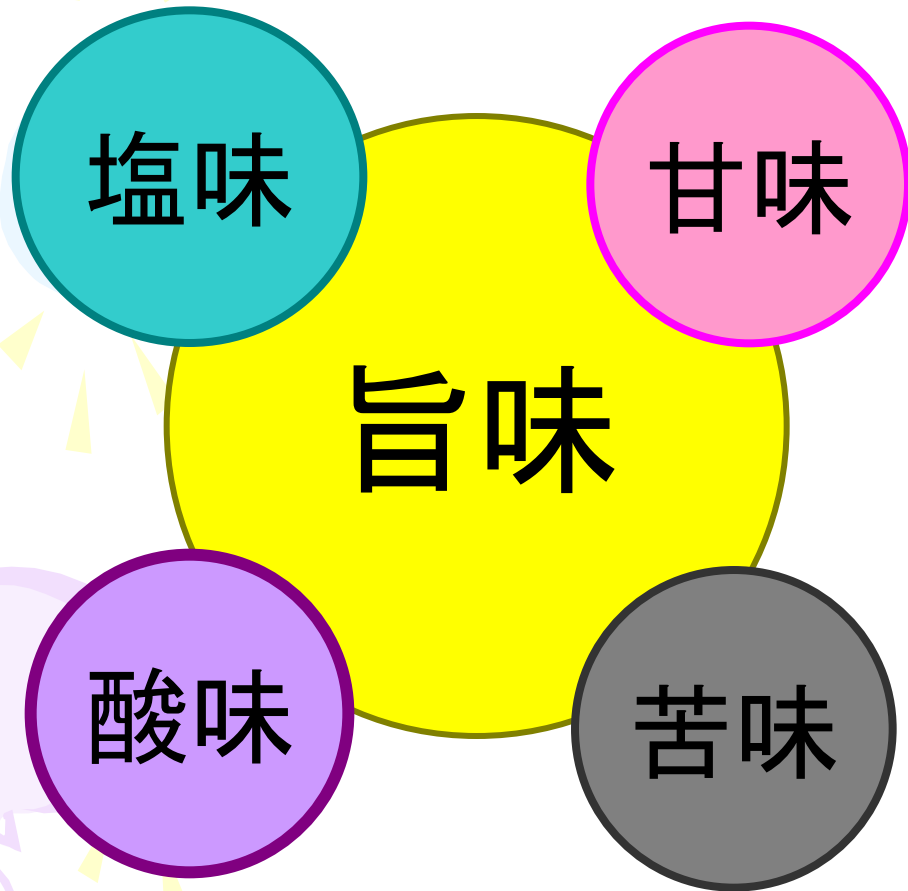
信号が上手
に伝わらない

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』 『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)
- いろいろな味付けを試し、旨味・香りを利用しましょう
- 肉・魚等はアク抜き・臭み抜き等を行いましょう

● 食事の工夫例

- 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！

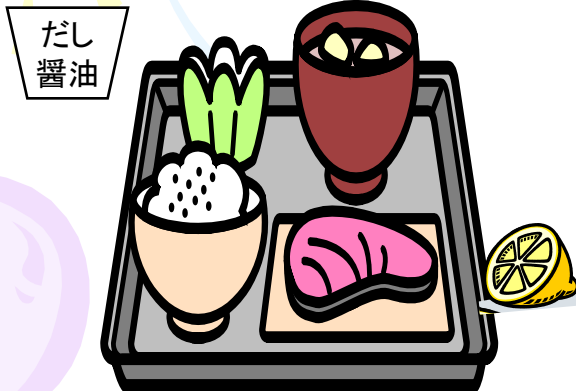
● 食事の工夫例

♪ 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

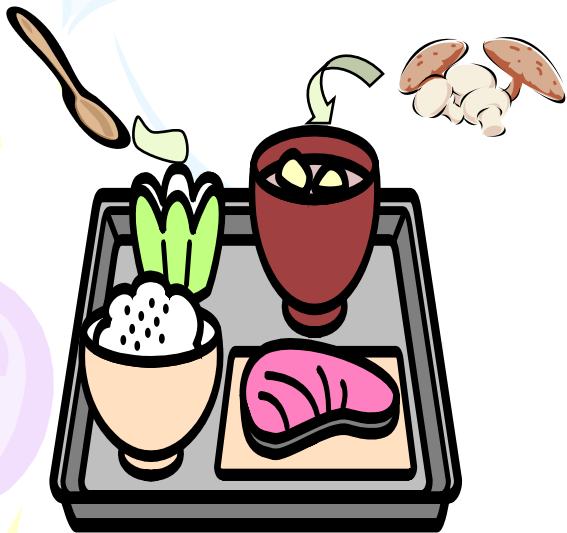
②おひたし：だし醤油(旨味)別添え
かつお節等で風味の追加

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



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、白和え等ははっきりした味
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
ごぼうやきのこと類等旨味の出る食材

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

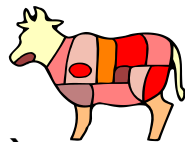
(長期間の摂取量低下⇒特に“亜鉛”不足の栄養障害としても味覚異常が現れます)

● 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)

豆腐団子と3種の彩りソース

A: 中華あん (甘味 ↓ 塩味 ↑ 香り ↑)

B: イタリアン風 (塩味 ↓ 酸味 ↑ 香り ↑)

C: ホワイトソース (塩味 ↓ 苦味 ↓ まろやか ↑)

(229kcal たんぱく質16.4g 食塩相当量1.9g)

春のスティックサラダ ごまだれ3種

A: マヨネーズ味 B: 砂糖味 C: 塩味

(87kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量0.2g)

新じゃがと新玉葱のポタージュ

(69kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量0.9g)

ペパーミントゼリー キウイソース添え

(87kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量0.0g)

- 味・クセの無い豆腐団子
- 症状に応じ異なる味の特徴を選べる
- やわらかく・なめらかな食感に工夫

- ごまペーストのコク、香り、なめらかさを利用
- ごまだれをベースに味付け選択可

- まろやか・塩分控えめ
- 味覚変化時も食べやすいポタージュ

- 色鮮やか・香り爽やかなゼリー

栄養量

エネルギー668kcal たんぱく質27.3g 食塩相当量3.0g

A: 中華あん B: イタリアン風 C: ホワイトソース



ごまだれ
A: マヨネーズ味



ごまだれ
B: 砂糖味 C: 塩味

豆腐団子と3種の彩りソース

【豆腐団子】

● 材料(2人分)

木綿豆腐 1/2丁

鶏挽肉 60g

長葱 5cm分

おろし生姜 小さじ1/2

塩 2つまみ

パン粉 小さじ2

だし 小さじ2

片栗粉 大さじ1

● 作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。長葱は粗みじん切る。
- ②鶏挽肉に塩、おろし生姜を加え、粘りが出るまでこねる。
木綿豆腐をつぶし入れ、長葱、だしでふやかしたパン粉、片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ③耐熱皿にクッキングシートを敷き、丸めた種を並べる。
- ④ふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで5分加熱する。

A【中華あん】

● 材料(2人分)

キャベツ	1/2枚	鶏ガラ粉末	小さじ1/4
たけのこ(水煮)	10g	水	60ml
人参	10g	塩	ひとつまみ
木耳	乾2g	胡椒	少々
ごま油	小さじ1/2	酒	小さじ1/2
		醤油	小さじ1/3
グリンピース	適量	片栗粉	小さじ2/3

● 作り方

- ①キャベツは適当な大きさにざく切り、たけのこ・人参はせん切り、木耳は水に付けて戻し、適当な大きさに切る。グリンピースは缶から取り出し汁気を切る。
- ②ごま油で人参、たけのこ、キャベツ、木耳を炒める。水、鶏ガラ粉末を入れ、フタをして蒸し煮する。
- ③塩、胡椒、酒、醤油で調味し、グリンピースを入れる。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。

B【イタリアン風】

● 材料(2人分)

トマト(ダイスカット缶)	40g	オリーブオイル	小さじ1/4
キャベツ	1/4枚	ケチャップ	小さじ2
なす	1/4本	塩	小さじ1/10
黄パプリカ	10g	胡椒	少々
		ドライバジル	少々

● 作り方

- ①キャベツはざく切り、なす・黄パプリカはさいの目に切る。
なすは塩水に浸けアクを抜く。
- ②オリーブオイルを熱し、なす、キャベツ、黄パプリカを炒める。トマト缶を加え、塩・胡椒、ケチャップで調味し、やわらかくなるまで煮込む。
- ③器に盛り、ドライバジルを振る。

C【ホワイトソース】

● 材料(2人分)

ボンレスハム	1/2枚
しめじ	1/4パック
玉葱	1/5玉
グリーンピース	適量

バター	小さじ1/2
固形コンソメ	1/5個
水	20ml
牛乳	80ml
クリームシチュールウ	6g
塩・胡椒	適量

● 作り方

- ①ボンレスハムは0.5cm幅、玉葱は薄切りにする。
しめじは石突きを取り、ほぐしておく。
グリーンピースは缶から取り出し汁気を切る。
- ②鍋にバターを溶かし、玉葱、しめじ、ハムを炒める。
しんなりしてきたら、水、固形コンソメを加えやわらかくなるまで煮る。
- ③牛乳、クリームシチュールウを溶かし、塩・胡椒で味を調え、器に盛り付ける。

春のスティックサラダ ごまだれ3種

- 材料(2人分)

スナップエンドウ4本		ごまペースト	大さじ1
新ごぼう	1/2本	だし	大さじ1
人参	1/5本	A: マヨネーズ	小さじ1/2
茹で塩	適量	B: 砂糖	小さじ2/3
		C: 塩	2つまみ

- 作り方

- ①スナップエンドウは筋を取る。新ごぼうは皮をこそぎ、人参は皮をむき、スティック状に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、人参、ごぼうを固めに茹でる。スナップエンドウは塩茹でし、冷水で急冷する。新ごぼう、人参、スナップエンドウを器に盛り付ける。(スナップエンドウはさやを開いて盛り付けてもよい)
- ③ごまペーストとだしを混ぜ合わせ、3等分し、各々にマヨネーズ、砂糖、塩味を付け、②に3味のソースを添える。

新じゃがと新玉葱のポタージュ

- 材料(2人分)

新じゃがいも	2/3個	牛乳	100ml
新玉葱	1/3玉	塩	ひとつまみ
バター	小さじ1	胡椒	少々
水	200cc	パセリ	少々
固形コンソメ	1/2個		

- 作り方

- ①新じゃがいも、新玉葱は皮をむき、薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、新玉葱、新じゃがいもを炒め、透き通ってきたら、水、固形コンソメを加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ミキサーにかけ、鍋に戻す。
- ④再度火にかけ、牛乳を加え、塩・胡椒で調味し、器に盛り付け、刻みパセリをあしらう。

ペパーミントゼリー キウイソース添え

• 作り方(2人分)

粉ゼラチン	5g(小さじ1.5)	ペパーミントリキュール	小さじ1.5
水	大さじ1.5		
りんごジュース (透明なもの)	80ml	キウイフルーツ	1/5個
レモン汁	小さじ1	砂糖	小さじ1
水	80ml	水	30ml
砂糖	大さじ2		

• 作り方

- ①粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかす。
- ②リンゴジュースとレモン汁を合わせる。
- ③水と砂糖を火にかけて、沸騰直前に火から降ろし、
①を入れ溶かす。
- ④氷水で冷やし粗熱を取る。
- ⑤④に②とペパーミントリキュールを入れる。
- ⑥水に濡らした型に⑤を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦キウイフルーツは皮をむき粗みじんに切る。
砂糖、水と一緒に火にかけて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧⑥に⑦のキウイフルーツソースを添える。