

『味覚変化がある方のお食事』

第64回 柏の葉料理教室

2011年7月7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

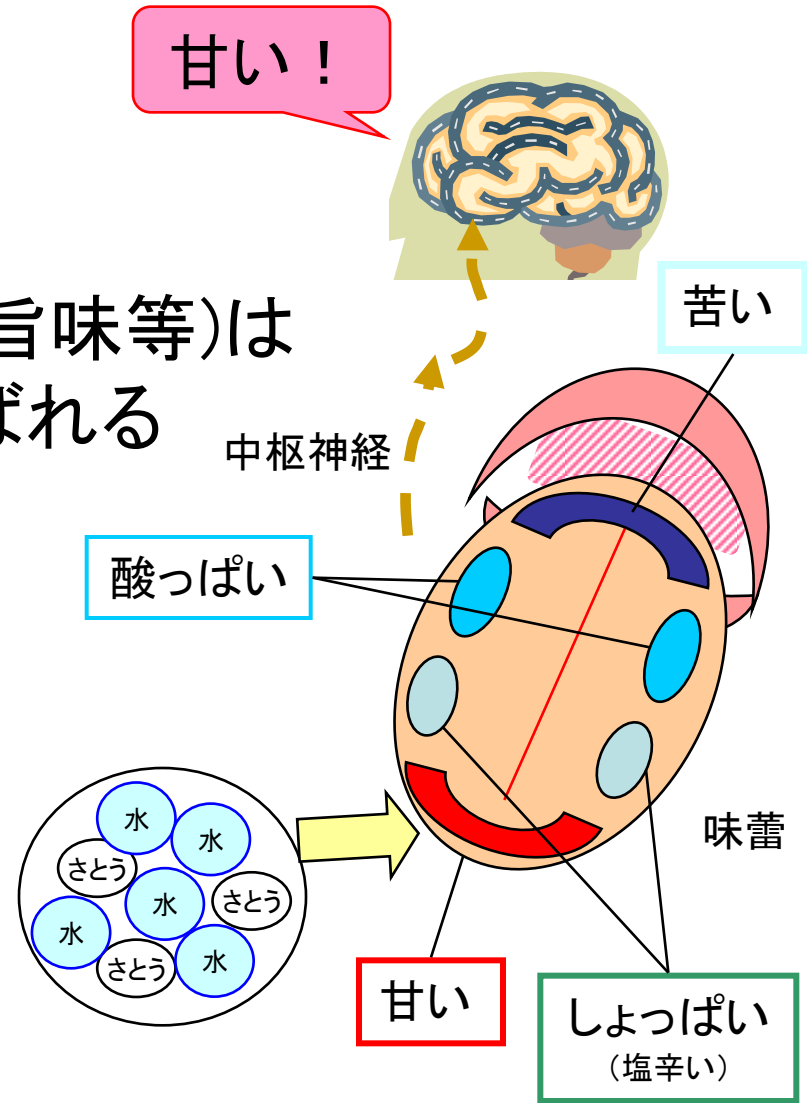
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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

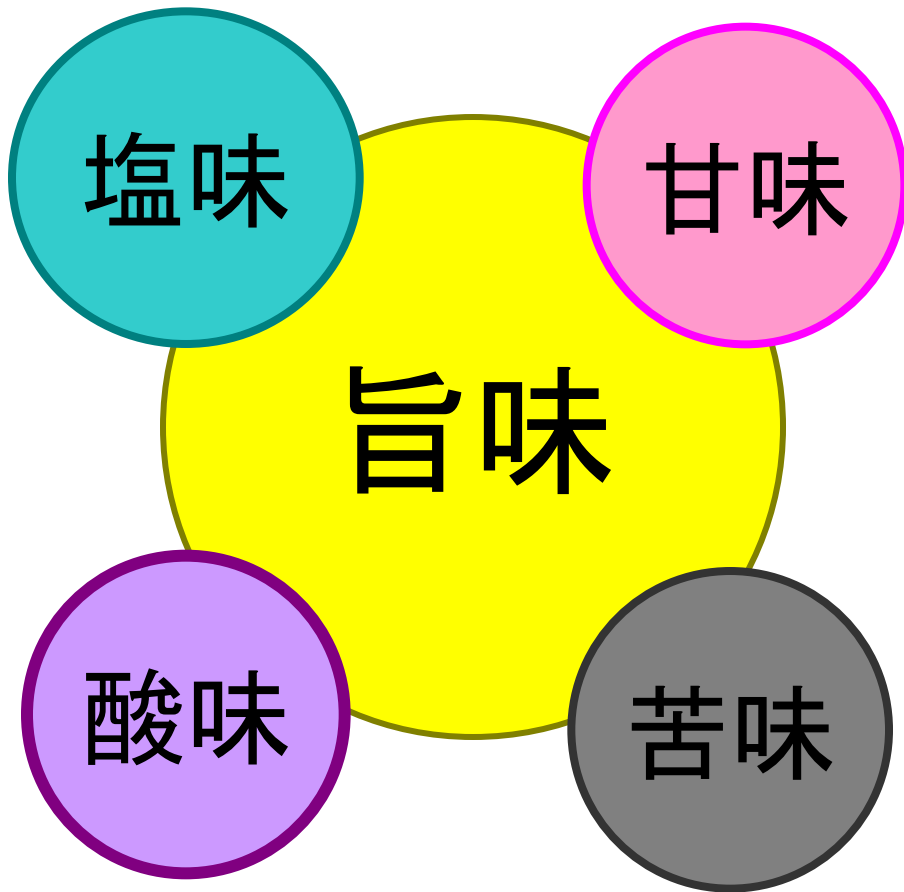
信号が上手
に伝わらない

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



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、不味い』

●味を強く感じる

甘味↑↑ 『何でも甘い』

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

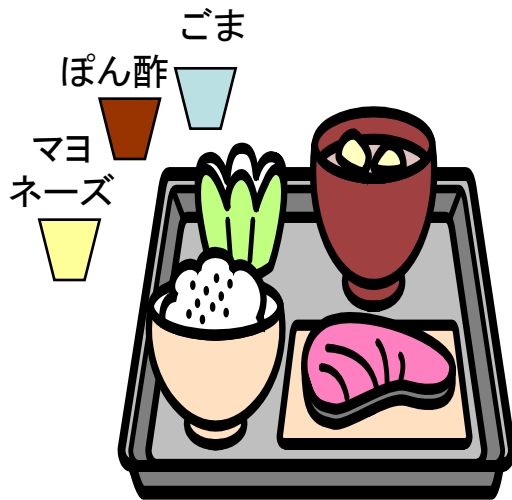
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

本来の味と異なって感じる

- 塩味や醤油を苦く感じる場合は控え、甘味や酸味等を利用しましょう
- 色々な味付けを試し、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

＜食事の工夫例＞

- ①焼魚：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)
みょうが、みつ葉、生姜汁等(香り)追加

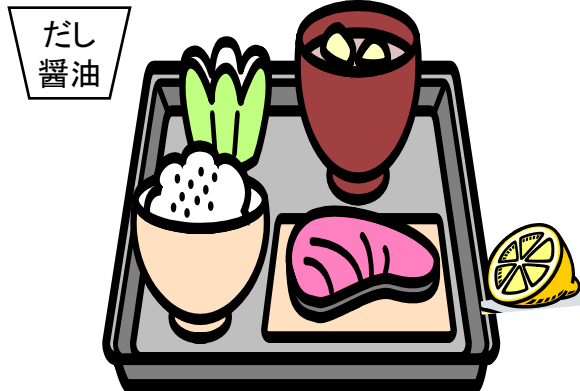


味を強く感じる場合

- 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>

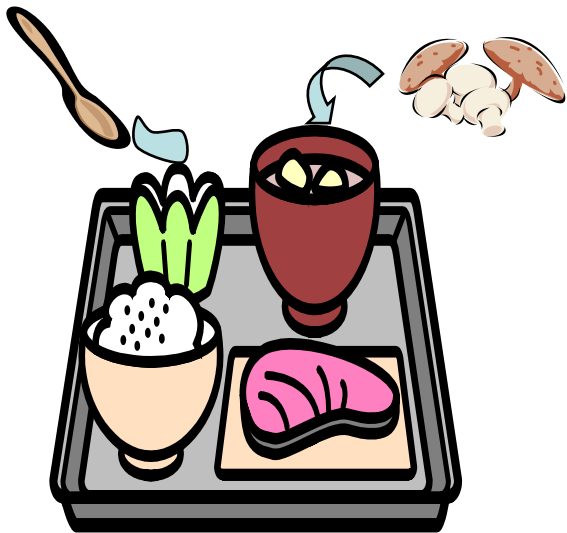
♪ 塩味を強く感じる場合



- ①焼魚: 酒で臭みを抜き、下味・味付けなしで焼く
レモンを添える (酸味の利用)
- ②野菜: だし醤油を別添え (旨味の利用)
かつお節等で風味の追加
- ③みそ汁: だしを濃い目で、薄味に (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

- 味つけをハッキリさせてみましょう
濃い目につける、香辛料・香味野菜を使う 等々
- 旨味を利用し、味にコクと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



<食事の工夫例>

- ①ごはん: ふりかけ・佃煮等をつける
- ②焼魚: マヨネーズ等コクのあるものを利用
あんをかけ、味をまとわりつかせる
カレー粉等香辛料を利用
- ③野菜: ごまだれ、白和え等コクのある味
旨味・風味をプラスする
- ④みそ汁: だしを濃く、味噌の量を多目に
ごぼうやきのこ類等旨味の出る食材

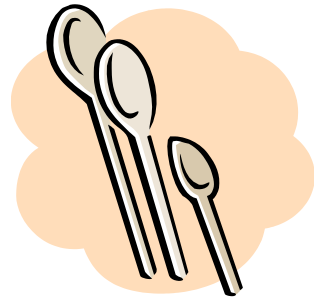
味覚変化がある時の食事の工夫

1. 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

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よう。

- 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。



好みの味を選択するメニュー

・五色の彩りパスタ

症状に応じて好みの味を選択
香り、コク、食感を利用し美味しく

A:薄味『長芋・ごまみそ風味』 ごまの香りとみそのコクで風味豊かに

(62kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量0.3g)

B:濃味『ジャージャー麺風肉味噌』 コク深く、歯応えの良い食材
を利用

(70kcal たんぱく質 3.2g 食塩相当量0.1g)

C:甘味『コーンポタージュ』 簡便なポタージュ粉末を利用
具材を加え、見栄え良く

(75kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量0.5g)

D:塩味『和風ツナおろしわさび』 醤油味+わさびで風味良く
大根おろしでサッパリ感を演出

(67kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.3g)

E:酸味『トマトとレモンのソース』 トマト、レモン、バジルの
爽やかなサラダ風ソース

(70kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量0.3g)

肉の臭味の苦手な方に～淡白な素材に食感・香りの要素を追加
好みの味のソースで楽しめる

・えびバーグのしそ巻き オーロラソース

(150kcal たんぱく質11.5g 食塩相当量0.7g)

・冬瓜のコンソメスープ

(20kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量1.1g)

瑞々しい食材を使った、口腔内を潤す
旬のスープ

・果物ゼリーのヨーグルトドリンク

(132kcal たんぱく質 3.2g 食塩相当量0.1g)

甘いゼリー+甘くない飲み物
ゼリーを崩し甘味を調整

栄養量

エネルギー 645kcal たんぱく質 29.1g 食塩相当量 3.4g

D : パスタ (塩味)
和風ツナおろしわさび

E : パスタ (酸味)
トマトとレモンのソース

果物ゼリーの
ヨーグルトドリンク

えびバーグしそ巻き
オーロラソース



A : パスタ (薄味)
長芋・ごまみそ風味

B : パスタ (濃味)
ジャージャー麺風肉味噌

C : パスタ (甘味)
コーンポタージュ

冬瓜のコンソメスープ

五色の彩りパスタ

- 材料(2人分5種類) パスタ (乾)120g

★表示時間通り茹で、10等分する。

A: 薄味『長芋・ごまみそ風味』

- 材料(2人分)

長芋(おろし)	小さじ4	白炒りごま	少々
みそ	小さじ2/3	みょうが	適量
白練りごま	小さじ1/3	刻みのり	少々
だし	小さじ1/2		

- 作り方

- ①長芋は皮をむきすりおろす。みょうがはせん切りにする。
- ②みそと白練りごまをだしで溶き、長芋に混ぜる。
- ③パスタにかけ、刻みのり、みょうが、白炒りごまを添える。

B:濃味『ジャージャー麺風肉味噌』

• 材料(2人分)

豚挽き肉	20g
長葱1	1/10本
筍(水煮)	10g
生姜	少々
サラダ油	適量

鶏がら粉末	ひとつまみ
水	小さじ2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/5
醤油	小さじ1/6
甜麺醬	小さじ1/3
長葱2	適量
きゅうり	1/5本

• 作り方

- ①長葱1と筍は粗みじん切り、生姜はみじん切りにする。
長葱2は白い部分を細いせん切りにし、白髪葱にする。
きゅうりはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油と生姜を熱し、豚挽き肉を炒める。
色が変わったら、長葱1、筍を加える。
- ③水、鶏がら粉末で煮る。酒、砂糖、醤油、甜麺醬で調味し、煮含める。
- ④パスタにかけ、白髪葱ときゅうりを添える。

C: 甘味『コーンポタージュ』

- 材料(2人分)

バター	小さじ1/4
ハム	1枚
水	60ml
玉葱	1/10玉
しめじ	1/10パック
コーンポタージュ粉末	1/2袋 (市販のカップスープの素 1/2人前)
塩	ひとつまみ
パセリ	適量
胡椒	少々

• 作り方

- ①ハムは1cm角、玉葱はせん切り、しめじは石づきを取りほぐす。パセリは葉を刻み、水で揉み水気を絞っておく。
- ②フライパンにバターを熱し、玉葱、しめじ、ハムを炒め、塩・胡椒を振り、下味をつける。
- ③水を加え、材料がやわらかくなったらコーンポタージュ粉末を加えダマにならないよう溶かす。
- ④③を Pasta にかけて、刻みパセリを散らす。

D: 塩味『和風ツナおろしわさび』

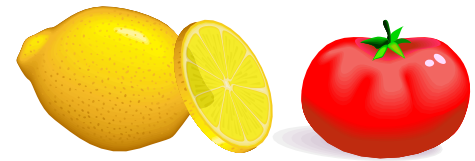
• 材料(2人分)

ツナ(ライト)	10g	}	わさび	少々
大根	20g		醤油	小さじ1/2
しそ	1枚		だし	小さじ1/2
			オリーブオイル	小さじ1/4

• 作り方

- ①ツナは缶から出し、汁気を切る。大根はすりおろし、水気を軽く切る。しそはせん切りにする。
- ②わさび、醤油、だし、オリーブオイルを混ぜ、パスタにからめる。
- ③ツナ、大根おろし、しそを盛り付ける。

E:酸味『トマトとレモンのソース』



• 材料(2人分)

トマト 1/4個

玉葱 1/10個

バジル 少々

レモン汁

小さじ1

砂糖

小さじ1/8

塩

少々

胡椒

少々

オリーブオイル

小さじ1

• 作り方

①トマトは湯むきし、種を取り除き、さいの目に切る。

玉葱は薄切りにし、水にさらしておく。

②レモン汁に砂糖、塩、胡椒を溶かしオリーブオイルを混ぜ合わせる。

③②とトマト、玉葱を合わせ、最後にパスタを絡め、器に盛り付ける。上からバジルを散らす。

えびバーグのしそ巻き オーロラソース

• 材料(2人分)

むきえび 20尾 

筍(水煮) 30g

長葱 1/10本

塩 小さじ1/10

ごま油 小さじ1/2

卵白 1/3玉分

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1

生姜汁 小さじ1/2

しそ 2枚

〔小麦粉 大さじ1
サラダ油 小さじ1/2〕

オーロラソース

〔ケチャップ 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1.5
胡椒 少々〕

付け合わせ

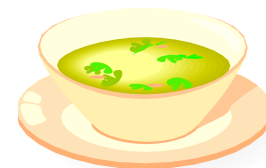
じゃがいも 1/3個

パセリ 適量

・ 作り方

- ①むきえびは包丁の腹で潰し、粘りが出るまで包丁で叩く(食感用に一部のえびは粗みじんでもよい)。筍、長葱は粗みじん切りにする。じゃがいもは皮をむき、一口大に切って茹で、粉ふき芋にする。パセリは適当な大きさに千切って洗う。
- ②むきえびに塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。卵白、酒、生姜汁、片栗粉、ごま油を混ぜ合わせる。筍、長葱を加える。
- ③小判型に成形し、しそを巻き、表面に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中火で③の表面が色付くまで焼き、裏返して弱火で火を通す。
(水や酒を回しかけ、蒸らして火を通しててもよい)
- ⑤ケチャップ、マヨネーズ、胡椒を合わせる。
- ⑥器に④を盛り、⑤のオーロラソースをかける。
付け合わせのじゃがいも、パセリを添える。

冬瓜のコンソメスープ



- 材料(2人分)

冬瓜 80g

玉葱 1/5玉

ハム 1枚

水 300ml

固形コンソメ 1個

塩 少々

胡椒 少々

- 作り方

①冬瓜はワタをとり皮をむいて、適当な大きさに切る。

玉葱は薄切り、ハムは短冊に切る。

②鍋に冬瓜、玉葱、ハム、水を入れて火にかける。

やわらかくなったら固形コンソメを加え、煮る。

③塩、胡椒で味を調え、器に盛り付ける。

果物ゼリーのヨーグルトドリンク

- 材料(4人分)

果物ジュース	200ml	牛乳	240ml
水	80ml	プレーンヨーグルト	120ml
砂糖1	大さじ4	砂糖2	小さじ4
粉寒天	2g		

- 作り方

- ①果物ジュースは常温に戻しておく。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させ2~3分煮溶かす。
- ③火を止め、砂糖1を溶かし、ジュースを加え混ぜる。
- ④グラスに注ぎ、冷やし固める。
- ⑤プレーンヨーグルト、砂糖2に牛乳を注ぎ、溶きのばす。
- ⑥④に注ぐ。下のゼリーをくずしながら飲む。

