

# 『味覚変化がある方のお食事』

平成25年3月14日(木) 10:30-12:30

第104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

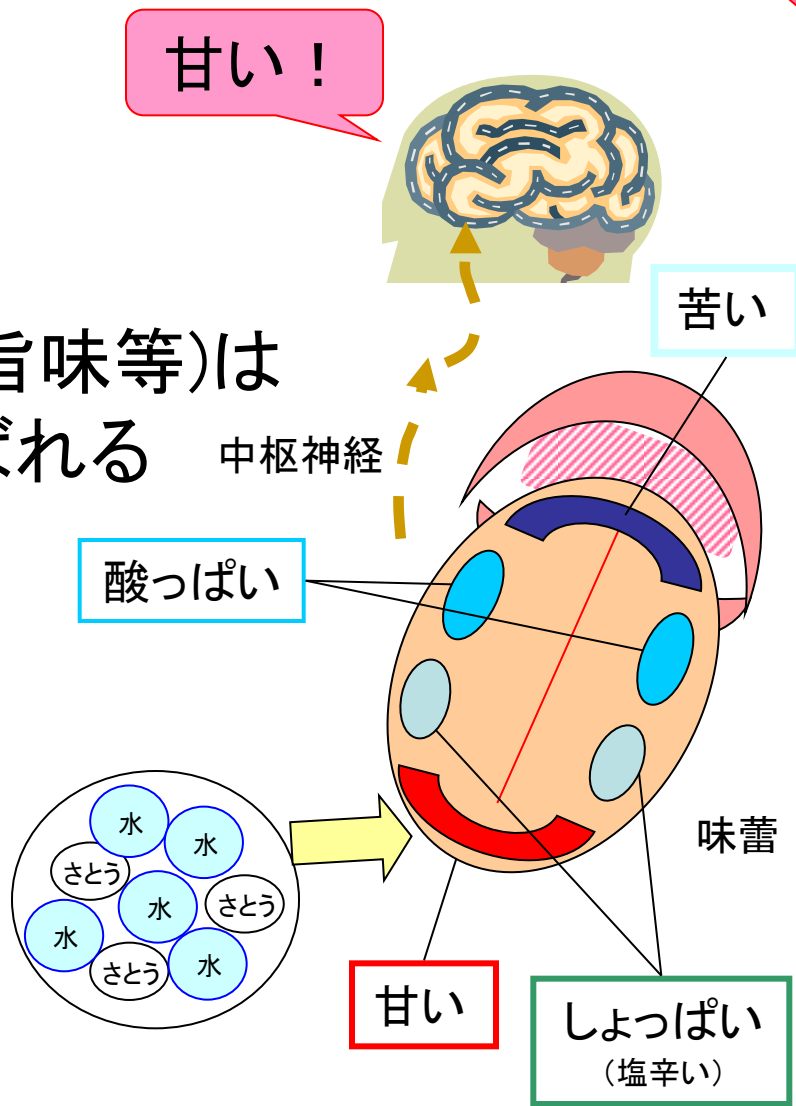
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## 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

塩味

甘味

旨味

酸味

苦味

## ② 味以外の要素

外 観  
形・色彩

香 り  
風 味

食 感

温 度

等々

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

- 違和感のある味を避け、色々な味付けを試してみましょう
- 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
- 旨味・香りを加えてみましょう
- 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：塩・酒で臭みを除き、生姜等の風味を追加  
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・風味)  
みょうが、三つ葉、葱、生姜等(香り)追加



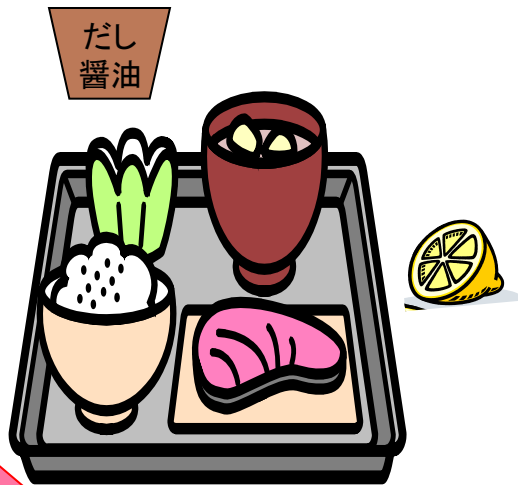
# 味を強く感じる場合

- 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みましょう
- “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：塩・酒で臭みを抜き、味付なしで焼く  
レモン・かぼす等を添える（酸味の利用）
- ② 野菜：だし醤油（旨味）をかけずに添える（量↓）  
かつお節・ごま・刻みのり等で風味追加
- ③ みそ汁：味は薄めに、だしを濃く（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

- 味付けをハッキリさせてみましょう  
濃いめに付ける、香辛料・香味野菜を使う 等々
- 香り・旨味を利用し、風味・深みを加えましょう
- 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：梅干し・ふりかけ・佃煮等をつける

②焼魚：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

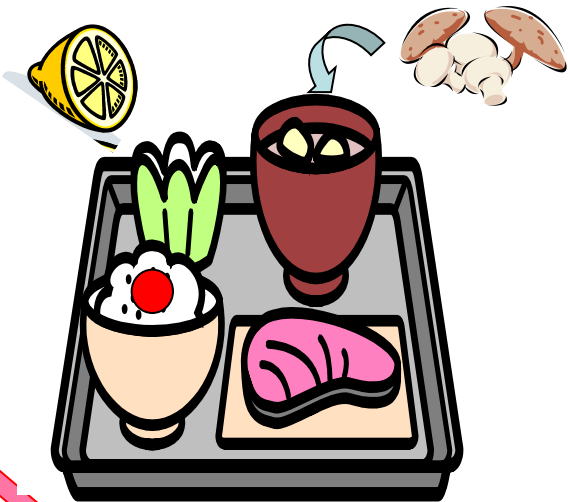
マヨネーズ等コクのあるものを利用

③野菜：ごまだれ、白和え等コクのある味

だし・レモン等、旨味・風味をプラスする

④みそ汁：だしを濃く、味噌の量を好みで調節

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』  
『あんかけ料理や汁物と一緒に摂る』等口腔内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ょう。

- 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。

- 口腔ケアを適切に行いましょう

口腔内を清潔に保ち、保湿することで、口腔内トラブルの発症・悪化を予防します。

# 味比べ&口当たりなめらかメニュー

- 鶏がらスープのなめらかとろろご飯  
(241kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量1.2g)

とろろ&スープでトロトロのなめらか食感  
鶏がらの旨味+薬味の風味で頂く、スープご飯

- 鶏肉の桜風味焼 彩り野菜添え 3種のソース  
A) さっぱりぽん酢 (甘味× 塩味○ 酸味○)  
B) キウイソース (甘味○ 塩味× 酸味○)  
C) ごま甘みそだれ (甘味○ 塩味○ 酸味×)  
(223kcal たんぱく質13.8g 食塩相当量1.4g)

桜風味の香りの良い変わり鶏料理  
味の要素の異なる「3種のソース」で味わう食べ比べメニュー  
片栗粉の衣でやわらかジュシー仕上げ

- アスパラと新玉葱のトマトチーズ焼き

( 50kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.6g)

コンソメの旨味、チーズの風味とコクで好みの味に調整可能  
フライパン1つで作る簡単旬野菜のチーズ焼き

- トマトゼリーのヨーグルトソースかけ

( 81kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.1g)

“トマトゼリーの甘さ”を“ヨーグルトのさっぱりさ”  
で自由自在に加減できる、爽やかデザート

栄養量 エネルギー 595kcal たんぱく質 25.1g 食塩相当量 3.3g





# 鶏がらスープのなめらかとろろご飯

- 材料(2人分)

ご飯	軽く2膳	生姜	適量
長芋	100g	青葱	適量
		刻みのり	適量
鶏がら粉末	小さじ1強	わさび	適量
湯	200ml		

## • 作り方

- ①生姜は皮をむき、針生姜にする。  
青葱は小口切りにする。  
長芋は皮をむき、すりおろしておく。
- ②器にご飯を盛り、長芋をかける。  
上に青葱を散らし、刻みのりをのせる。
- ③鶏がら粉末に湯を注いで溶かす。  
汁椀に盛り付ける。
- ④②のとろろご飯に③のスープを注ぎ、  
好みに針生姜、わさびを添える。



# 鶏肉の桜風味焼 彩り野菜添え 3種のソース

- 材料(2人分)

## <鶏肉の桜風味焼き>

鶏むね肉 1/2枚  
桜の塩漬け 適量  
片栗粉 大さじ1  
サラダ油 小さじ1

## <彩り野菜>

〔 菜の花 1/8束  
茹で塩  
じゃがいも 小1/2個  
しいたけ 2枚  
人参 花型2枚

## <さっぱりぽん酢>

(甘味×塩味○酸味○)

新玉葱	1/20個
かぼす果汁	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1/2

## <ごま甘みそだれ>

(甘味○塩味○酸味×)

みそ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
ごま	小さじ1/3

## <キウイソース>

(甘味○塩味×酸味○)

キウイ	1/3個
白ワイン	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/4
バター	小さじ1
胡椒	少々

## ・作り方

### <鶏肉の桜風味焼>

- ①桜の塩漬けを粗く刻む。  
鶏むね肉を適当な大きさに切る。
- ②ラップを敷き、鶏むね肉に均等に①をまぶす。  
ラップで包み、一晩冷蔵庫に置く。
- ③水で軽くすすぎ、水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、器に盛り付ける。

### <彩り野菜添え>

- ⑤菜の花は根元を切り、塩茹でし、4~5cmに切る。  
じゃがいもは皮をむいて、くし型切りにし、茹でる。  
しいたけは軸を除き、焼く。  
人参は花型に抜き、茹でる。

## <さっぱりぽん酢>

- ⑥新玉葱はみじん切りし、水にさらし、水気を絞る。  
新玉葱に、かぼす果汁、醤油、酒を混ぜる。

## <キウイソース>

- ⑦キウイはさいの目切りにする。  
フライパンにバターを溶かし、キウイ、コンソメを加え、炒める。しんなりしたら白ワイン、胡椒を振る。  
火を止め、器に盛る。

## <ごま甘みそだれ>

- ⑧鍋に、みそ、みりん、酒を入れ火にかける。  
照りが出るまで練り、適度にとろみがついたら、火からおろし、ごまを加える。器に盛り付ける。

# アスパラと新玉葱のトマトチーズ焼き

- 材料(2人分)

アスパラガス	2本	コンソメ	小さじ1/2
新玉葱	1/4個	オリーブ油	小さじ1/2
トマト	1/6個	ピザ用チーズ	大さじ1.5

## • 作り方

- ①アスパラガスは根元を切り、固い部分の皮をむく。  
新玉葱は薄切りにする。  
トマトはヘタを取り、さいの目に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、アスパラガス、  
新玉葱を炒め、しんなりしてきたらコンソメを振る。
- ③②の上にトマトを散らし、その上からピザ用  
チーズをかけ、蓋を閉め弱火にする。
- ④チーズが溶けたら、火から下ろし、少々蒸らす。  
皿に盛り付ける。

# トマトゼリーのヨーグルトソースかけ

- 材料(2人分)

## <トマトゼリー>

トマトジュース	80ml
野菜ジュース	80ml
砂糖	大さじ1.5
ゼラチン	4g
水	40ml

## <ヨーグルトソース>

プレーンヨーグルト	1/4カップ
砂糖	小さじ2
キウイ	少々

## • 作り方

- ①ゼラチンを水に振り入れておく。
- ②トマトジュース、野菜ジュースを混ぜる。
- ③ゼラチンを電子レンジで溶かし  
(500W10～20秒)、砂糖を加え、②に混ぜる。
- ④器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜておく。
- ⑥④に⑤をかけ、キウイを飾る。