

『味覚変化がある方のお食事』

平成25年10月10日(木) 10:30-12:30

第117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

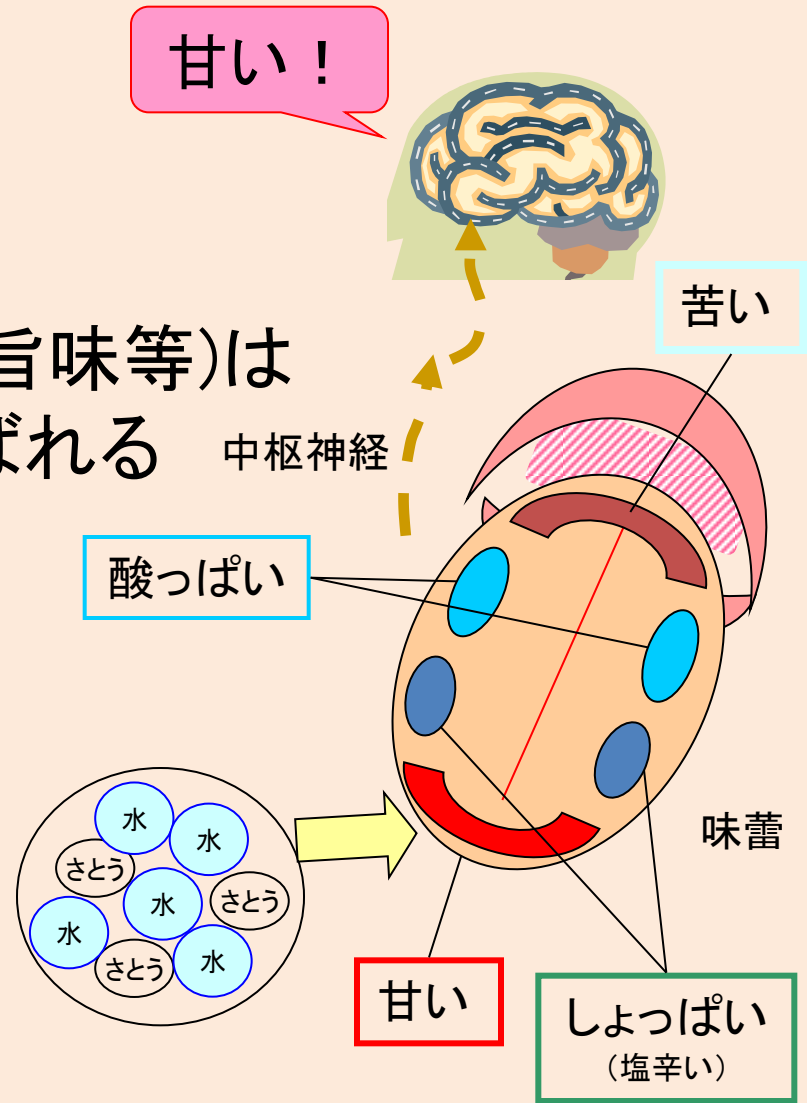
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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

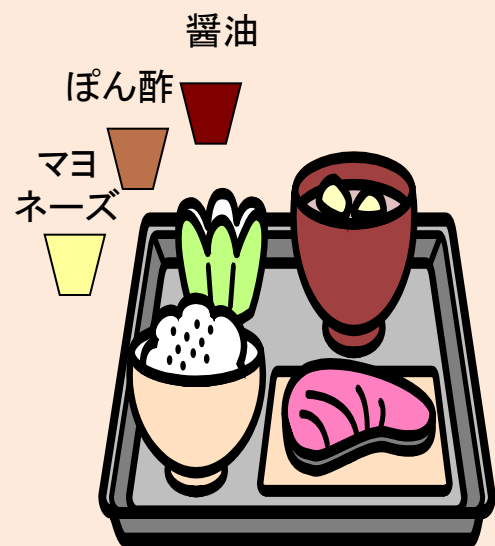
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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う

<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

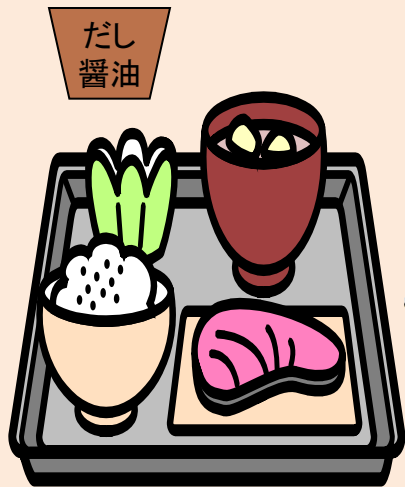


味を強く感じる場合

- 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：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、味噌の量を好みに調節
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
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。

メニュー

• バラエティサンドイッチ

味の変化、風味等で特徴付けたサンドイッチ
症状に合わせて選択可能

マヨネーズのまろやかさとオリーブ、パセリの
香りをアクセントに活かす

A)オリーブ入り卵ドック (甘味× 塩味× 酸味× +まろやか+香り)
(157kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.6g)

トマトの酸味とにんにく、バジル、レモンの
風味の爽やかオープンサンド

B)フレッシュトマトのブルスケッタ (甘味× 塩味× 酸味○ +風味)
(45kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.3g)

たくあんの塩味と食感が楽しい変わりサンド

C)たくあんサンド (甘味× 塩味○ 酸味×)
(44kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.6g)

あんこの甘味とバナナの食感のデザート風

D)あんことバナナのロールサンド (甘味○ 塩味× 酸味×)
(71kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.1g)

豆腐、薬味を加えたやわらか魚肉ソーセージ
2種の変わりディップを添えて、お好みの味に

- 豆腐入り魚肉ソーセージとスティック野菜

(73kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.6g)

A) わさびヨーグルト (甘味× 塩味○ 酸味○ +風味)

(15kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.4g)

B) ピーチヨーグルト (甘味○ 塩味× 酸味○ +まろやか)

(24kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.0g)

- 秋の具沢山きのこスープ

(66kcal たんぱく質8.3g 食塩相当量0.7g)

ささみときのこの旨味・コクで食べる具沢山スープ
肉の下処理でパサつかずジューシーな仕上がり

- 巨峰ゼリーとお好み紅茶

(108kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.0g)

秋の果物の王様 巨峰 を閉じ込めた芳醇なゼリー
紅茶には、色々なアイテムを揃え、お好みの味で

栄養量 エネルギー 603kcal たんぱく質23.7g 食塩相当量3.3g

A) わさびヨーグルト B) ピーチヨーグルト
(甘味× 塩味○ 酸味× +風味) (甘味○ 塩味× 酸味× +まろやか)

A) オリーブ入り卵サンド
(甘味× 塩味× 酸味× +まろやか+香り)

C) たくあんサンド
(甘味× 塩味○ 酸味×)

D) あんことバナナのロールサンド
(甘味○ 塩味× 酸味×)

B) フレッシュトマトのブルスケッタ
(甘味× 塩味× 酸味○ +風味)



バラエティサンドイッチ

A)オリーブ入り卵サンド

(甘味 × 塩味 × 酸味 × +まろやか+香り)

• 材料(2人分)

ロールパン 2個

卵	M1個
刻み玉葱	小さじ2
オリーブ漬	1粒分
パセリ	少々
マヨネーズ	小さじ2
胡椒	少々

サラダ菜 2枚

• 作り方

- ①具材をはさみやすいよう、ロールパンに包丁で切れ目を入れておく。
- ②卵は固茹でにし、殻をむいて、刻む。
玉葱はみじん切りにし、水にさらし、水気を拭いておく。
オリーブ漬は粗みじんに切る。
パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーに包み、流水で揉み、水気を絞る。
- ③卵、玉葱、オリーブ漬、パセリをマヨネーズ、胡椒で和える。
- ④ロールパンにサラダ菜と③をはさむ。

B)フレッシュトマトのブルスケッタ

(甘味×塩味×酸味○＋風味)

•材料(2人分)

フランスパン 薄切り2枚

トマト 中1/2個

刻み玉葱 小さじ2

おろしにんにく 少々

バジル 少々

オリーブ油 小さじ1

レモン汁 小さじ1

塩 2つまみ

胡椒 少々

*廃棄量50%として算出

・作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種を取り除き、さいの目に切る。
玉葱はみじん切りにし、水にさらし、水気を拭いておく。
バジルは細かく刻んでおく。
- ② ボールにおろしにんにく、バジル、オリーブ油、レモン汁、
塩、胡椒を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ②にトマト、玉葱を加え、和える。空気が入らないよう
ラップをぴたりとかけ、冷蔵庫で味をなじませる。
- ④ フランスパンをトースターで焼く。
- ⑤ 焼き上がったフランスパンに③をのせる。

C)たくあんサンド

(甘味× 塩味○ 酸味×)

• 材料(2人分)

サンドイッチ用食パン 1枚

たくあん	2枚
マヨネーズ	小さじ1
胡椒	少々

• 作り方

- ①たくあんは粗みじんに切り、マヨネーズ、胡椒と和える。
- ②サンドイッチ用食パンは半分に切る。
片方に①を塗り、もう片方とはさみ、半分に切る。

D)あんことバナナのロールサンド

(甘味○ 塩味× 酸味×)

- 材料(2人分)

サンドイッチ用食パン	1枚	粒あん	大さじ2
		バナナ	1/4本
		レモン汁	少々

- 作り方

- ①バナナは輪切りにし、レモン汁を振りかける。
- ②サンドイッチ用食パンは半分に切る。
片方に粒あんを塗り、バナナを並べる。
もう片方とはさみ、半分に切る。

豆腐入り魚肉ソーセージとスティック野菜

•材料(2人分)

<豆腐入り魚肉ソーセージ>

魚肉ソーセージ	1/2本
木綿豆腐	1/8丁
しそ	1枚
炒り胡麻	小さじ1
卵	小さじ1.5
片栗粉	小さじ1
塩	2つまみ
酒	小さじ1/2

<スティック野菜>

大根	30g
人参	1/8本
きゅうり	1/4本

• 作り方

- ①木綿豆腐は十分に水気を切る。
- ②魚肉ソーセージはおろし金ですりおろす。
- ③しそはみじん切りにする。
- ④ボールに、①、②、③、炒り胡麻、卵、片栗粉、塩、酒を加え、練り混ぜる。
- ⑤ラップを広げ、④を置き、包んで棒状に整える。
両端と中央をねじり、両端を折り返す。
- ⑥電子レンジ500W1～2分加熱する。ラップから取り出す。
- ⑦大根、人参は皮をむき、棒状に切る。
きゅうりも棒状に切る。
- ⑧⑥、⑦を器に盛り付け、ディップを添える。

A)わさびヨーグルト

(甘味× 塩味○ 酸味× +風味)

• 材料(2人分)

ヨーグルト(無糖)	小さじ4	わさび	少々
刻み玉葱	小さじ2	オリーブ油	小さじ1/4
		塩	小さじ1/10

• 作り方

- ①玉葱はみじん切りにし、水にさらし、水気を拭き取る。
- ②全ての材料を混ぜ合わせる。

B)ピーチヨーグルト

(甘味○ 塩味× 酸味× +まろやか)

• 材料(2人分)

ヨーグルト(無糖)	大さじ1	黄桃缶・角切り	小さじ2
黄桃缶・半割	1/4個		
砂糖	小さじ1		

• 作り方

- ①黄桃缶・半割をミキサーにかける。
- ②ヨーグルト、黄桃缶、砂糖を混ぜる。
- ③角切りの黄桃缶を②に混ぜる。

秋の具沢山きのこスープ

- 材料(2人分)

鶏ささみ肉 1本
片栗粉 小さじ1

白マッシュルーム 2個
しめじ 1/6パック
えのき茸 1/6パック
しいたけ 2枚
玉葱 1/5個
春雨 6g

水 240ml
コンソメ 小さじ1
胡椒 少々

パセリ 適量

• 作り方

- ①鶏ささみ肉は筋を取り、細切りにする。片栗粉をまぶし、沸騰したお湯で茹でる。
火が通ったら、冷水に取り、ザルに上げる。
- ②白マッシュルーム・しいたけは石突きを取り、薄切りにする。
しめじは石突きを取り、ほぐす。
えのき茸は石突きを取り、半分の長さに切り、ほぐす。
玉葱は薄切りにする。
パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーに包み、流水で揉み、水気を絞る。
- ③春雨はキッチンバサミ等で食べやすい長さに切っておく。
- ④鍋に②、③、水、コンソメを入れ煮る。
火が通ったら①、胡椒を加え、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛り付け、刻んだパセリを散らす。

巨峰ゼリーとお好み紅茶

- 材料(2人分)

<巨峰ゼリー>

巨峰	6粒
ぶどうジュース	100ml
ゼラチン	2g
水	小さじ2
砂糖	小さじ4
白ワイン	小さじ1
レモン汁	少々

<お好み紅茶>

* お好みの味でどうぞ

紅茶

ストレートティー
砂糖
レモン (レモンティー)
ミルク (ミルクティー)
ジャム (ロシアンティー)

• 作り方

- ①巨峰の皮をむき、種を取り除く。実を器に入れておく。
- ②ゼラチンを水に振り入れ、ふやかす。
- ③ぶどうジュースを常温に戻しておく。
砂糖、白ワイン、レモン汁を加え、混ぜる。
- ④ゼラチンを電子レンジ500Wで20～30秒加熱し、溶かす。③に加え、よく混ぜる。
- ⑤器に注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥紅茶を淹れ、好みのアイテムを添える。
- ⑦冷蔵庫から⑤を取り出し、⑥とともに頂く。