

『味覚変化がある方のお食事』

平成26年1月23日(木)10:30~12:30

第124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

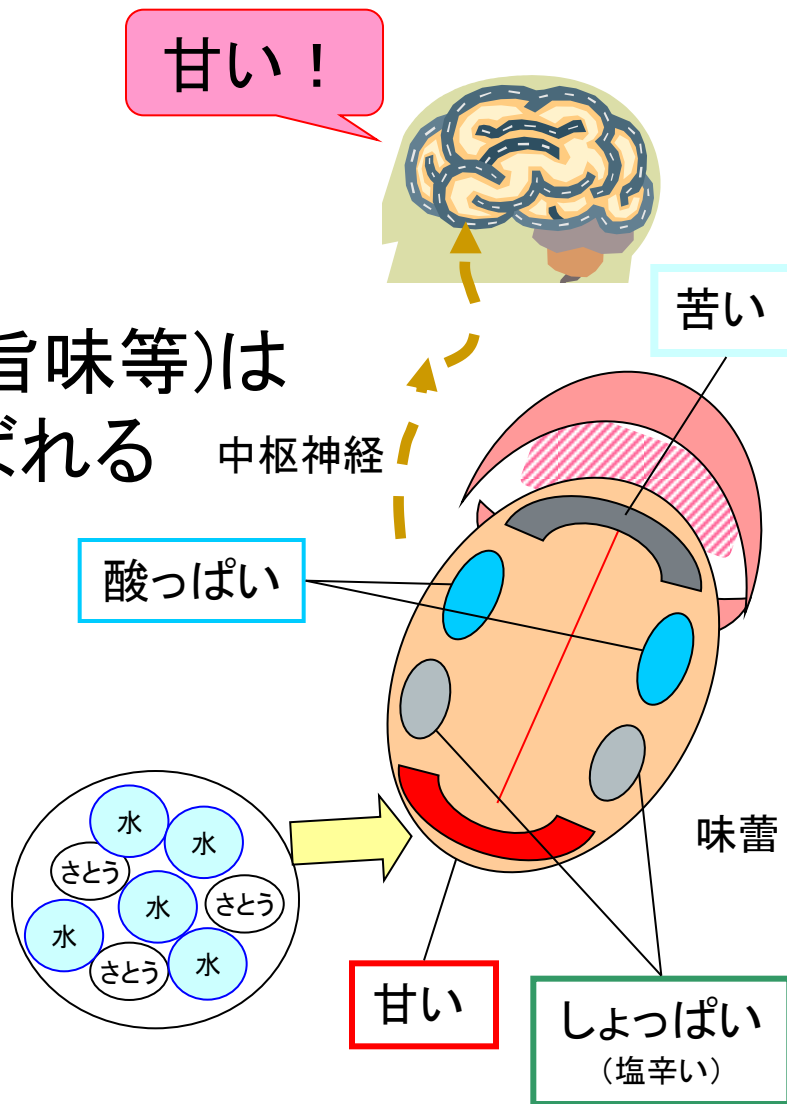
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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

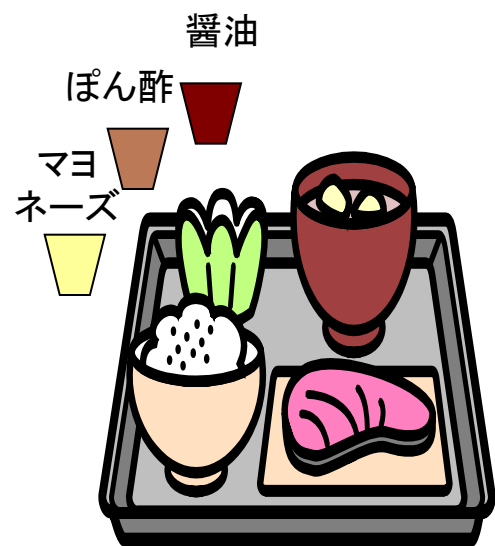
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

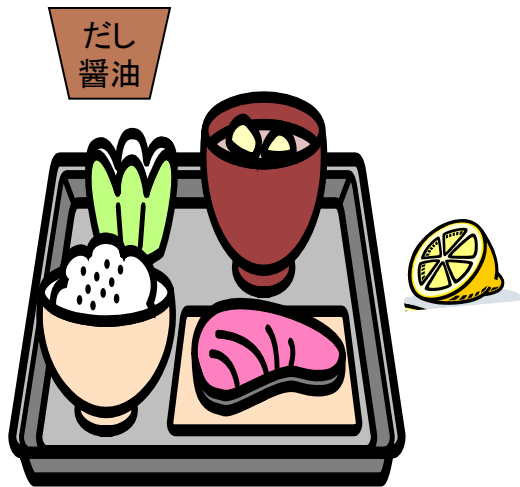


味を強く感じる場合

- 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

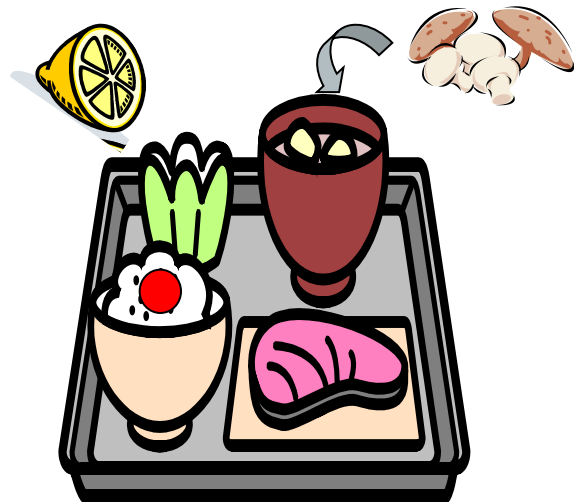
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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。

● 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

● 五味恵方巻き

5種類の味の異なる具材を使用
好みのものを選択可

(245kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量0.9g)

- A 鶏の香り照り焼き (甘×塩○酸×+香り)
- B かんぴょう (甘○塩○酸×)
- C でんぶ (甘○塩×酸×)
- D なます (甘○塩×酸○)
- E サラダ巻 (甘×塩△酸△+まろやか)

● いわしの三味竜田揚げ

様々な特徴の味付け+風味を食べ比べ

(191kcal たんぱく質12.5g 食塩相当量0.7g)

- A 梅しそ (甘×塩○酸○+風味)
- B のり佃煮 (甘×塩○酸×+風味)
- C 葱入り甘味噌 (甘○塩○酸×+風味)

「醤油味」に、「だし」「ごまペースト」「のり」を段階的に加え、「旨味」「コク」「香り」による味の変化を体験する

● 味の変化が楽しめるお浸し ～塩・旨・コク・香り～

(31kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.5g)

● さつまいものオレンジ煮

爽やかな甘さのしっとりと仕上げた煮物

(33kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.0g)

● 節分のやわらか具だくさん汁

汁物を取り入れ、食事全体を食べやすく
圧力鍋で時短・軟らか・大豆入りの節分汁

(47kcal たんぱく質3.6g 食塩相当量1.2g)

● つるるん苺わらび餅

口当たりの良い、色鮮やかなわらび餅
貼り付きやすいきな粉の代わりに季節の果物味で

(71kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.0g)

栄養量

エネルギー618kcal たんぱく質26.4g 食塩相当量3.3g

つるるん苺わらび餅

いわしの三味竜田揚げ

A 梅しそ B のり佃煮 C 葱入り甘味噌

味の変化が楽しめるお浸し

～塩・旨・コク・香り～



だし
(旨)

刻みのり
(香り)

ごまペースト
(コク)

五味恵方巻き

C でんぶ

A 鶏の香り照り焼き

B かんぴょう

D なます

E サラダ巻

さつまいものオレンジ煮

節分のやわらか具だくさん汁



五味恵方巻き

● 材料(2人分)

<酢飯>

米飯	軽く茶碗2杯
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/10
海苔	1と1/4枚

A 鶏の香り照り焼き

鶏もも肉	20g
おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3
サラダ菜	適量

B かんぴょう

味付かんぴょう 適量

C でんぶ

桜でんぶ 小さじ1/2

きゅうり 1/10本

D なます

大根 10g

塩(分量外) 2つまみ

人参 4g

酢 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/3

塩 少々

E サラダ巻

かにかま 1本

きゅうり 1/10本

マヨネーズ 小さじ1/2

サラダ菜 適量

◎ 作り方

- ① <酢飯> 酢、砂糖、塩を合わせ米飯に回しかけ、切る様に混ぜる。
- ② (A 鶏の香り照り焼き) おろし生姜、おろしにんにく、酒、醤油に鶏肉をしばらく漬ける。
- ③ テフロン加工のフライパンやグリル等で、鶏肉を焼く。
- ④ 巻すに海苔を置き、酢飯を広げる。
サラダ菜を敷き、手前に鶏肉を置き、巻く。包丁で切る。
- ⑤ (B かんぴょう) 巻すに海苔を置き、酢飯を広げる。
手前に味付けかんぴょうを置き、巻く。包丁で切る。
- ⑥ (C でんぶ) きゅうりは棒状に切る。巻すに海苔を置き、酢飯を広げる。手前にきゅうり、桜でんぶを置き、巻く。包丁で切る。

⑦(D なます)

大根はせん切りにし、塩(分量外)を振る。

しんなりしたら、水気をしっかり絞る。人参はせん切りにする。

⑧酢、砂糖、塩を合わせ、大根、人参を和え、味が馴染むまで冷蔵庫に入れ、漬けておく。

⑨巻すに海苔を置き、酢飯を広げる。手前に水気を切ったなますを置き、巻く。包丁で切る。

⑩(E サラダ菜)

きゅうりはせん切りにする。

巻すに海苔を置き、酢飯を広げる。

サラダ菜を敷き、手前にかにかま、きゅうりを置き、マヨネーズをかけ、巻く。包丁で切る。

⑪5種類の巻物を揃え、器に盛り付ける。

いわしの三味竜田揚げ

● 材料(2人分)

いわし	中3尾
塩(分量外)	小さじ1/6
酒(分量外)	小さじ2

A 梅しそ

梅	中1/2個
だし	小さじ1/5
酒	小さじ1/5
しそ	1/2枚

B のり佃煮

のり佃煮	小さじ1
------	------

C 葱入り甘味噌

甜麴醬	小さじ1/3
味噌	小さじ1/6
砂糖	小さじ1/5
酒	小さじ1/8
醬油	小さじ1/10
長葱	適量

片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量

しそ	2枚
----	----

● 作り方

- ①いわしは手開きし、中骨を取り除き、塩(分量外)、酒(分量外)を振る。しばらくしたら、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②(A 梅しそ) 梅干しは、種を取り除く。果肉を包丁で叩き、なめらかにする。だし、酒を合わせる。
- ③いわしの腹にしそを敷き、叩いた梅を塗り、はさむ。
- ④(B のり佃煮) いわしの腹にのり佃煮を塗り、はさむ。
- ⑤(C 葱入り甘味噌) 長葱はみじん切りにする。
- ⑥甜麴醬、味噌、砂糖、酒、醤油を合わせる。
鍋(少量の場合は電子レンジ)で加熱し、調味料がなじんだら、長葱を加える。
- ⑦いわしの腹に⑥を塗り、はさむ。
- ⑧③、④、⑦のいわしの表面に片栗粉を薄くまぶす。
- ⑨サラダ油を熱し、いわしを揚げる。
- ⑩半分に切る。器にしそを敷き、3つの味を揃え、盛り付ける。

味の変化が楽しめるお浸し ～塩・旨・コク・香り～

● 材料(2人分)

ほうれん草 3株
塩(分量外)

醤油 小さじ1

キャベツ 1枚
塩(分量外)

だし 小さじ2

ごまペースト 小さじ2/3

人参 1/10本

刻みのり 適量

● 作り方

- ①ほうれん草は塩茹でし、流水ですすぎ、熱が取れたら水気を絞る。
根元を切り、4～5cm程度の長さに切る。
キャベツは一口大にざく切りにし、塩茹でにする。
人参は短冊に切り、茹でる。
- ②ほうれん草、キャベツ、人参を醤油で和え、器に盛り付ける。
- ③だし、ごまペースト、刻みのりを添え、味の変化を比べる。

さつまいものオレンジ煮

● 材料(2人分)

さつまいも

中太1.5cm

*

オレンジジュース 大さじ2

水 適量

砂糖 小さじ2/3

マーマレード 小さじ1/2

* 廃棄率50%として計算

● 作り方

- ①さつまいもは半月切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋にオレンジジュース、水、砂糖、マーマレードを入れて溶かす。
- ③さつまいもを②に入れ、やわらかくなるまで煮る。器に盛り付ける。

節分のやわらか具だくさん汁

● 材料(2人分)

大豆水煮 大さじ2

鶏もも肉 10g

大根 中太1.5cm

人参 1/10本

ごぼう 2.5cm

しいたけ 2枚

油揚げ 1/6枚

だし 240ml

塩 小さじ1/4

酒 小さじ1

醤油 小さじ2/3

長葱 1/4本

● 作り方

- ①大豆水煮は水気を切る。鶏もも肉は一口大に切る。
大根、人参はいちょう切りにする。
ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにする。水にさらし、アクを抜く。
しいたけは石突きを取り、薄切りにする。
油揚げは、湯に通し、油抜きし、短冊に切る。
長葱は輪切りにする。
- ②圧力鍋に大豆水煮、鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、油揚げ、だし、塩を入れ、蓋を閉める。
- ③強火にかけ、沸騰したら火を中火に落とし、2～3分加熱し、火を止める。圧力が下がったら、蓋を開け、酒、醤油を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り付け、長葱をあしらう。

つるるん苺わらび餅

● 材料(2人分)

(いちごわらび餅)

わらび粉 大さじ2

いちご 4個

水 大さじ2

砂糖 小さじ4

(いちごソース)

いちご 1個

砂糖 小さじ2/3

● 作り方

- ①いちごはヘタを取り除き、よく洗う。全てのいちごをミキサーにかけ1/5をソース用、残りをわらび餅用に分ける。
- ②鍋にわらび粉、わらび餅用いちごペースト、水、砂糖を合わせ、溶かす。火にかけ、木べらでかき混ぜながら加熱する。半透明になったら、弱火にし、さらに練る。
- ③水で濡らしたバットに入れ、粗熱を取る。
手を水で濡らし、生地を一口大にひねりながらちぎる。
水を張ったボールの中に落としていく。
- ④ざる等にあげて水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑤いちごソース用いちごペーストに砂糖を加え、溶かす。
④にかける。