

『味覚変化がある方のお食事』

平成28年4月13日(水) 12:00-14:00

第174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

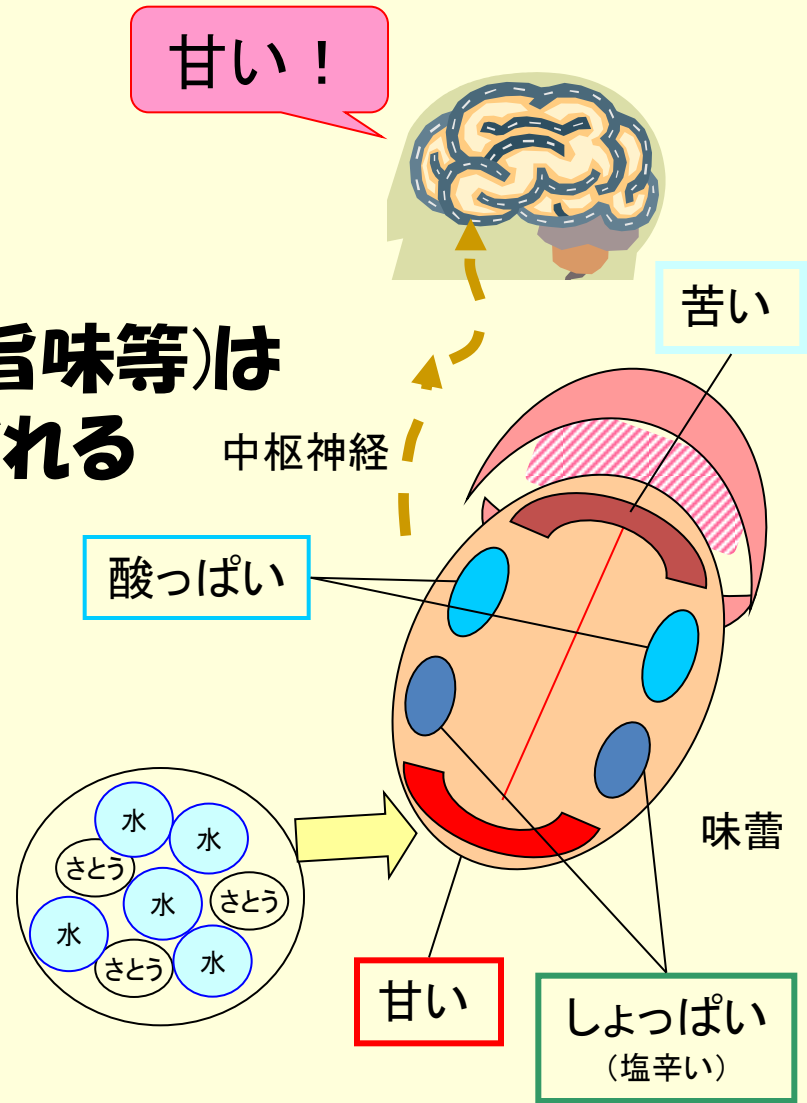
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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、中枢神経を通い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↓

味蕾細胞の障害

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

神経障害

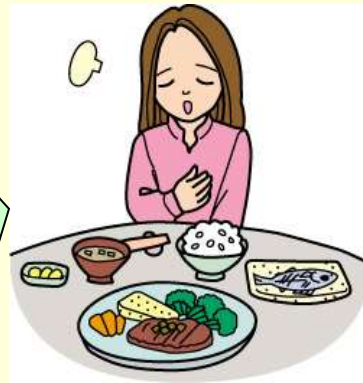
信号が上手
に伝わらない

亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振
亜鉛吸収障害の薬剤

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

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、まずい』

●味を強く感じる

甘味↑↑ 『何でも甘ったるい』

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

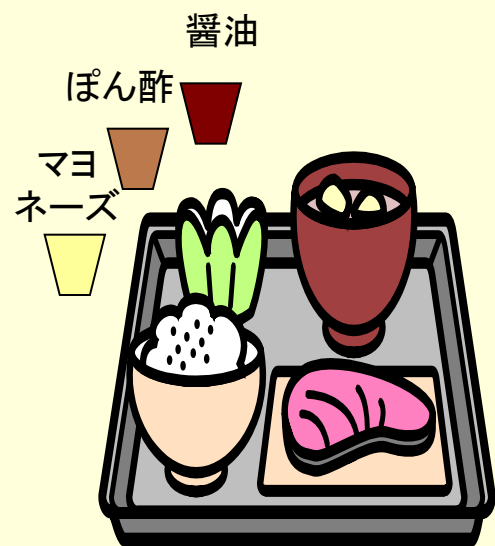
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

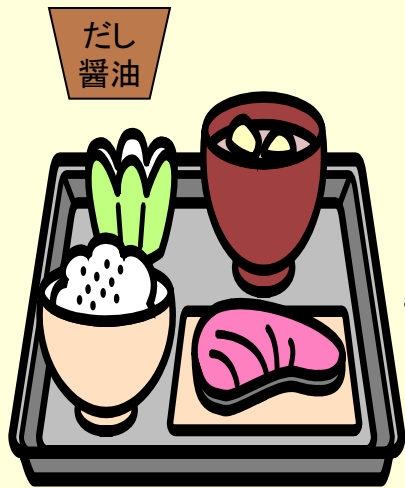


味を強く感じる場合

- 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

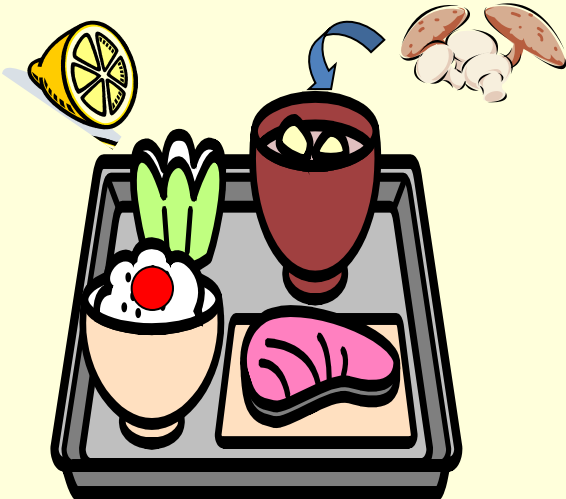
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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. まず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。

味覚変化メニュー

・春の炊き込みおにぎり

(218kcal たんぱく質4.7g 食塩相当量0.6g)

旬の食材を使った炊き込みご飯
グリーンピースと新生姜でアレンジ

・しっとり鶏ハム～3種の味付け

(88kcal たんぱく質14.4g 食塩相当量0.3g)

ヨーグルト&低温調理でしっとり
ソースの選択で味覚変化に対応

A) ハニーマスタード

(甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

(27kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.2g)

甘味に粒マスタードの風味をプラス
レモンの爽やかな香りが食べ易い

B) ごま味噌

(甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

(17kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.4g)

コクの強い簡単ごま味噌ダレ♪
お好みで酸味をプラスしても○

C) シャキシヤキ梅ドレ

(甘味× 塩味○ 酸味○ + 風味)

(24kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.3g)

さっぱり風味の梅ドレッシング
みじん切り野菜がアクセントに

・ごぼうのピリ辛マヨサラダ

(91kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.4g)

適度な香辛料が味の決め手に
味を感じにくい方におすすめ!!

・お手軽とろろ昆布汁

(12kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.6g)

お麩&とろろ昆布のお手軽具材
さっと作れる汁物を食事に追加

・香り楽しむ2色ういろ

D) 抹茶ういろ

(甘味○ 塩味× 酸味× + 風味)

(62kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.0g)

もちもち食感の手作りういろ
お好みのフレーバーにアレンジ可能

ほろ苦い抹茶で甘すぎない1品

E) マーマレードういろ

(甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

(58kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.0g)

柑橘系のすっきりとした甘味♪

栄養量 エネルギー597kcal たんぱく質24.3g 食塩相当量2.8g

味覚変化メニュー

しっとり鶏ハム～3種の味付け

香り楽しむ2色ういろう

D) 抹茶ういろう



ごぼうのピリ辛
マヨサラダ



E) マーマレードういろう



A) ハニーマスタード



B) ごま味噌



C) シャキシヤキ梅ドレ



春の炊き込みおにぎり



お手軽とろろ昆布汁

春の炊き込みおにぎり

• 材料(2人分)

米	1合
顆粒だし	小さじ1
塩	ふたつまみ
醤油	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1.5

油揚げ	1/3枚(薄めの物)
たけのこ水煮	70g
グリーンピース	10g
新生姜	15g

・作り方

- ①米をとぎ、炊飯器に入れ通常の水量に合わせる。
- ②油揚げは湯に通し、油を抜く。水気を絞り、短冊に切る。
たけのこ水煮は、いちょう切りにする。
- ③グリーンピースは、さっと茹でる。
新生姜は、粗みじん切りにする。
- ④①に顆粒だし、塩、醤油、みりん、酒を加え混ぜあわせる。
②を米の上へのせ、通常炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、ご飯を2等分にする。
一方にグリーンピース、残りに新生姜を加え、混ぜ合わせる。
お好みの形に握る。

しっとり鶏ハム～3種の味付け

• 材料(2人分)

鶏胸肉 1/3～1/2枚

ヨーグルト 小さじ2

塩 ふたつまみ

砂糖 小さじ1

胡椒 少々

キャベツ 40g

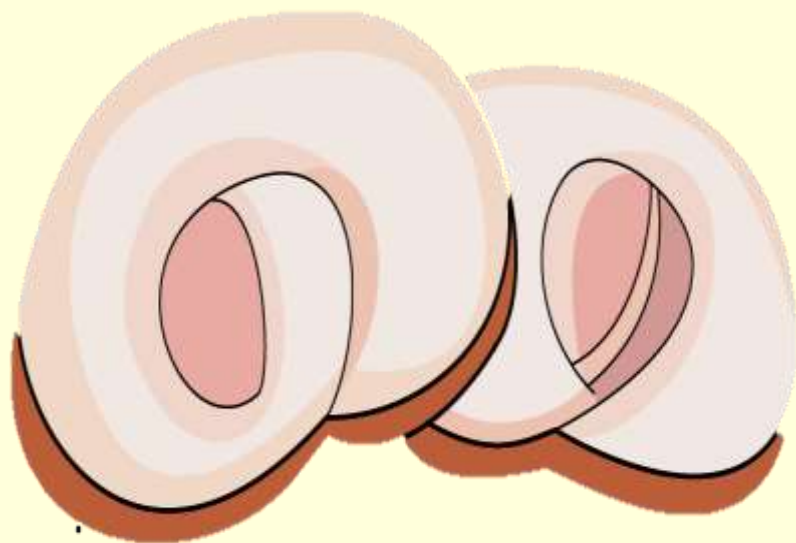
アスパラ 1本

茄子 1/2個

ミニトマト 4個

・作り方

- ①鶏胸肉を観音開きにし、形を整えながら、肉叩き等で叩き、薄くのばす。
- ②①にヨーグルト、塩、砂糖、胡椒をまんべんなく擦り込み、数時間～一晩程度漬け込む。余分なヨーグルトを落とす。
- ③ラップの上に②を乗せ、両端を残しながら細く巻く。
ラップの両側をしっかりと縛り、水気が入らないようにする。
- ④水から茹で、沸騰後3～4分茹でる。火を止め、蓋をして5～6分蒸らす。ラップから取り出し、切り分ける。
- ⑤キャベツは、一口大に切る。
アスパラは根元皮をむき、4等分に切る。
ナスは、皮をしま模様に剥き、一口大に切る。
- ⑥⑤、ミニトマトを蒸し器に並べ、7～10分蒸す。(大きさに調整)
- ⑦器に、鶏ハムと野菜を盛り付ける。



+



ハニーマスタード

- 材料(2人分)

玉葱	1/10個	はちみつ	小さじ1/3
粒マスタード	10g	レモン汁	小さじ1
		オリーブ油	小さじ1/2

- 作り方

①玉葱は皮をむき、みじん切りにする

水にさらし、よく水気を絞る。

②ボウルに①、粒マスタード、はちみつ、レモン汁、オリーブ油を入れよく混ぜ合わせる。

ごま味噌

- 材料(2人分)

みそ	小さじ1
みりん	小さじ1

酒	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/3

- 作り方

- ①鍋に、みそ、みりん、酒、すりごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ②焦げないように軽く煮詰める。

シャキシヤキ梅ドレ

• 材料(2人分)

梅干し 1個

玉葱(みじん切り)

小さじ1

胡瓜(みじん切り)

小さじ1

オリーブ油 小さじ1

酢 小さじ1

• 作り方

①梅干しは種を取り除き、包丁で叩いておく。

②玉葱は皮をむき、みじん切りにする

水にさらし、よく水気を絞る。

胡瓜もみじん切りにする。

③①、②、オリーブ油、酢を混ぜ合わせる。

ごぼうのピリ辛マヨサラダ

• 材料(2人分)

ごぼう 2/3本

菜の花(その他青菜でも可)

30g

マヨネーズ 大さじ1

塩 ふたつまみ

七味 お好み

• 作り方

①ごぼうは皮を剥き、大きめの斜め切りにする。

水につけ、アクを抜く。やわらかくなるまで茹で、水気を切る。

②菜の花は茹で、流水で冷やし、よく水気を切る。

4~5cmに切る。

③ボウルに、マヨネーズ、塩を入れ混ぜ合わせる。

①、②を加え、和える。器に盛り、お好みで七味を振る。

お手軽とろろ昆布汁

• 材料(2人分)

とろろ昆布 4g

三つ葉 10g

小町麩 5~6個

だし汁 1.25カップ

塩 小さじ1/8

醤油 小さじ1/2

酒 小さじ1

• 作り方

①三つ葉は根を落とし、3~4cmに切る。

小町麩は水に漬け、よく絞っておく。

②器に、①、とろろ昆布を入れる。

③鍋にだし汁、塩、醤油、酒を入れ、一煮立ちさせる。

器に入れる。

香り楽しむ2色ういろう

- 材料(2人分)

<抹茶ういろう>

小麦粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ2.5
抹茶	1g

<柑橘ういろう>

小麦粉	大さじ2
砂糖	小さじ2
水	大さじ2.5
マーマレード	小さじ2

・作り方

<抹茶ういろう>

①半分の水と砂糖を混ぜわせ、煮溶かす。

②ボウルに、小麦粉、抹茶を入れ混ぜる。

残りの水を数回に分けて加え、ダマにならないようよく混ぜる。

③②に、①を少しずつ加え混ぜる。

④型に、③を漉しながら流し入れる。

<柑橘ういろう>

⑤半分の水と砂糖、マーマレードを混ぜ合わせ、煮溶かす。

⑥ボウルに、小麦粉を入れる。

残りの水を数回に分けて加え、ダマにならないようよく混ぜる。

⑦⑥に、⑤を少しずつ加え混ぜる。

⑧型に、⑦を漉しながら流し入れる。

⑨④、⑧を蒸し器で25分程度蒸す。

⑩しっかりと冷やし、切り分ける。