

『味覚変化がある方のお食事』

平成29年10月25日(水)12:00~14:00

第204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



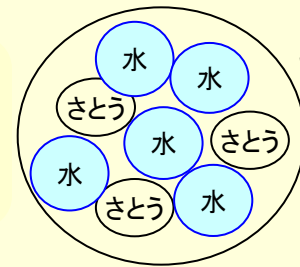
甘い!

中枢神経

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



舌先

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

各味蕾細胞が5つの味物質を受容する

塩味

甘味

酸味

苦味

旨味

● 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

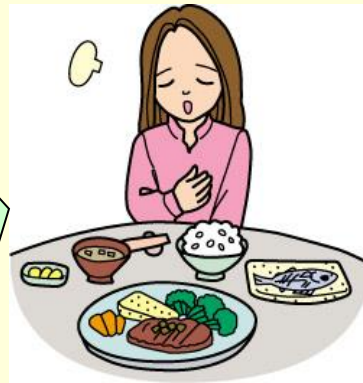
信号が上手
に伝わらない

亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振
亜鉛吸収阻害の薬剤

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

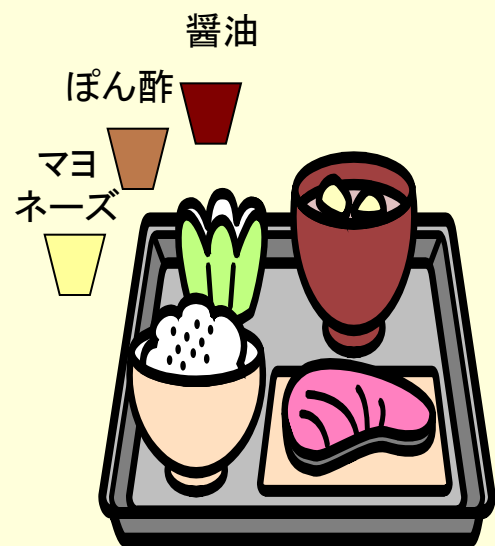
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

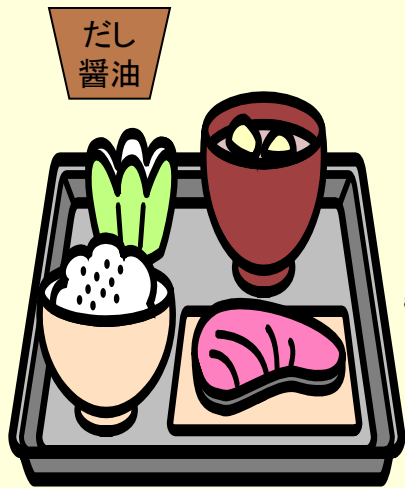


味を強く感じる場合

- 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

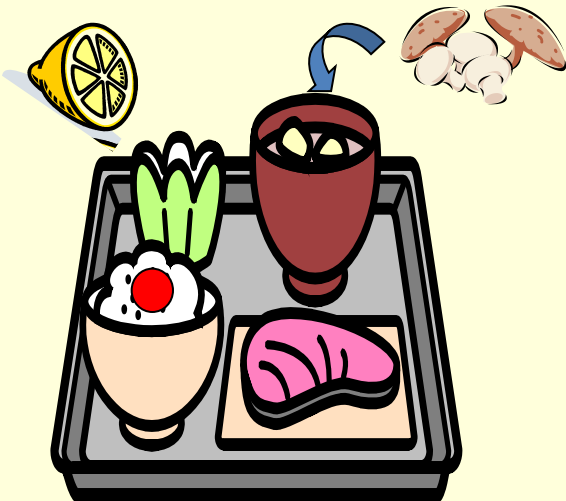
<食事の工夫例>

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

・炊き込み酢飯でサラダ手巻き

(207kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.5g)

炊き込むことで酢飯も簡単♪
ごはん×な方でも食べやすく♪

・豚のしぐれ煮～さわやかダレ2種～

(120kcal たんぱく質10.7g 食塩相当量1.2g)

しっかり味のしぐれ煮♪
2種類のソースで食べ比べ♪

A) さわやかおろし～山葵の香り～

(甘味×塩味×酸味×+風味)

(13kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.1g)

大根おろしがわさびでさっぱり！
香りで食べるさわやかダレ♪

B) レンジで簡単♪ネギ塩レモン

(甘味×塩味○酸味○+風味)

(4kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.3g)

レモンと葱の万能ダレ♪
思い立ったらすぐ出来る♪

・彩り茶碗蒸し～和風トマトソース～

(46kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.4g)

野菜を使ってアレンジ茶碗蒸し
トマトソースで味わい変化！

・梨のコールスロー～ゆず胡椒風味～

(57kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量0.4g)

旬の梨で食感と甘味をプラス♪
ゆず胡椒とヨーグルトが絶妙♪

・ほくほくさつま芋ケーキ

(134kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.1g)

さつまいもを味わうケーキ♪
薄切りのままでホクホク食感♪

クラッカーミルクソース

(甘味× 塩味○+ 風味)

(25kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.1g)

塩気を活かしたクラッカーソース
甘味が×でも食べやすく♪

栄養量 エネルギー606kcal たんぱく質23.4g 食塩相当量3.1g

味覚変化メニュー

彩り茶碗蒸し

～和風トマトソース～



炊き込み酢飯で
サラダ手巻き



梨のコールスロー

～ゆず胡椒風味～



ほくほくさつま芋ケーキ

～クラッカーミルクソース～



さっぱりおろし

～山葵の香り～



豚のしぐれ煮



レンジで簡単♪ネギ塩レモン



炊き込み酢飯でサラダ手巻き

・ 材料(約6人分)

精白米	2合(300g)
水	1と1/4カップ
穀物酢	3/4カップ
砂糖	大さじ3強
塩	小さじ1/2弱

・ 材料(2人分)

サラダ菜	6枚
胡瓜	20g
豚のしぐれ煮	※別にレシピを掲載

作り方

- ①洗米し、炊飯器に入れる。
- ②①に水、穀物酢、砂糖、塩を入れて炊飯する。
- ③炊き上がったら完成。
- ④サラダ菜は1枚ずつにはがして、流水で洗う。
- ⑤胡瓜は洗って5cm長さの千切りにする。
- ⑥サラダ菜で酢飯と具材を一緒に巻く。

豚のしぐれ煮

- 材料(2人分)

豚ロース肉 100g

根生姜 10g

醤油 小さじ2強

みりん 小さじ2強

砂糖 小さじ1強

水 大さじ2

作り方

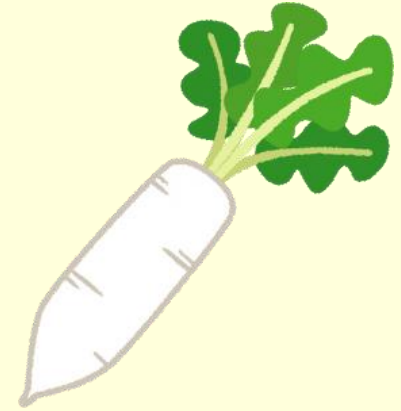
- ①豚肉は3cm幅程度に切る。
- ②生姜は3cm長さの千切りにする。
- ③鍋に醤油、みりん、砂糖、水を入れて火にかける。
- ④③がフツフツとしてきたら豚肉を入れてさらに加熱する。
- ⑤④が煮詰まってきたら火を止めて生姜を加え、均一に混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け完成。

さわやかおろし～山葵の香り～

- 材料(2人分)

大根 80g

練りわさび 4g



作り方

- ①大根は洗って皮を剥き、おろし金等でおろす。
- ②①の水気を適度に絞り、わさびと混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け完成。

レンジで簡単♪ねぎ塩レモン

- 材料(2人分)

長ねぎ(白い部分)	20g
レモン果汁	小さじ1
塩	ひとつまみ



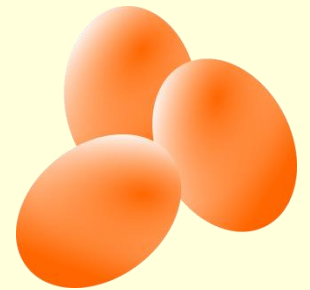
作り方

- ①長ねぎは洗ってみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とレモン果汁、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③②をレンジで加熱する。(500wで1分)
- ④器に盛り付け完成。

彩り茶碗蒸し～和風トマトソース～

• 材料(2人分)

鶏卵	S玉1個(約40g)	トマト	20g
ブロッコリー	40g(小房3つ程度)	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2
出汁	80cc(大さじ5強)	ごま油	少々
みりん	小さじ1/3	かつお節	適宜
塩	少々		
椎茸	1/2枚		



作り方

～彩り茶碗蒸し～

- ①椎茸は洗って軸を取り、半分に切る。(1枚の4等分の大きさ)
- ②ブロッコリーは洗って小房に分けたら耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジで加熱する。(500wで3分)
- ③出汁の中に②を入れ、ミキサーにかけて粒なく均一にする。
- ④鶏卵を割卵し溶きほぐしたら③、みりん、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④をザルで濾す。
- ⑥器の底に①を入れ、⑤を注ぎ、蒸し器で30分加熱して完成。

～和風トマトソース～

- ①トマトは洗って皮を湯剥きする。
- ②①を1cm角の角切りにする。
- ③②とめんつゆ(希釈せずに使用)、ごま油を混ぜ合わせる。
- ④出来上がった茶碗蒸しに③をかけ、さらに上にかつお節を飾れば完成。

梨のコールスロー～ゆず胡椒風味～

• 材料(2人分)

梨	30g	プレーンヨーグルト	大さじ3弱
キャベツ	80g	マヨネーズ	小さじ2
にんじん	20g	ゆず胡椒	少々
		塩	少々

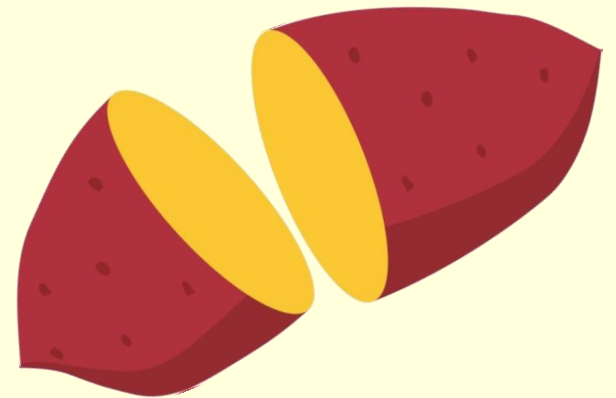
作り方

- ①梨は洗って皮をむき、3cm長さの細切りにする。(芯は不要)
- ②キャベツは洗って、5cm長さの千切りにする。にんじんは洗って皮をむき、3cm長さの千切りにする。
- ③②を茹でてしんなりさせる。
- ④③をザルにあけて流水で冷やし、適度に水気を絞る。
- ⑤ヨーグルト、マヨネーズ、ゆず胡椒、塩を混ぜ合わせる。
- ⑥①、④、⑤をボウルに入れて和える。
- ⑦皿に盛り付けて完成。

ほくほくさつま芋ケーキ

- 材料(4人分)

さつまいも	100g
ホットケーキミックス	60g(1/2カップ強)
鶏卵	S玉1個(約40g)
バター	12g(大さじ1)
砂糖	小さじ2強



作り方

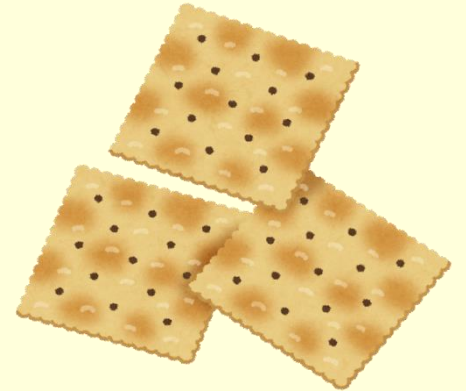
- ①オーブンに予熱を入れる。(180℃)
- ②さつま芋は洗って2mm程度に切る。
※大きさは直径3cm程度を目安にする。
さつま芋の大きさにより輪切り、いちょう切りにする。
- ③鶏卵を割卵し砂糖を加えたら白っぽくなるまで混ぜる。
- ④③に溶かしたバター、ホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤④に②を加えてさっくりと合わせる。
- ⑥耐熱容器(オーブン可)に④を流し入れ、厚みにムラが出ないように調節する。
- ⑦⑥をオーブンで焼く。(180℃で25分)
- ⑧焼き上がったからお好みの大きさに切り、皿に盛り付けて完成。

クラッカーミルクソース

- 材料(2人分)

クラッカー 3枚程度(約10g)

牛乳 小さじ2



作り方

- ①クラッカーを厚手の袋に入れて、麺棒等で叩き細かくする。
- ②①と牛乳を合わせて完成。

