

『味覚変化がある方のお食事』

平成30年3月14日(水)12:00~14:00

第211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



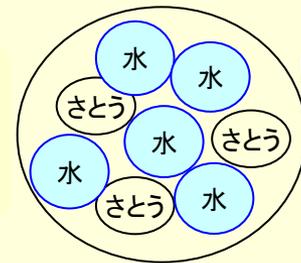
甘い!

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

・ライスチヂミ～付けダレ2種～

(189kcal たんぱく質5.2g 食塩相当量0.1g)

ご飯をアレンジ♪

お好みのタレで食べやすく♪

A)おろし胡瓜の甘酢ダレ

(甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

(22kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.0g)

おろし胡瓜で食べるソース風に
甘酸っぱい爽やかな仕上がり♪

B)ネギたっぷり出汁

(甘味× 塩味× 酸味× + 風味)

(3kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.2g)

出汁の旨味を活かした付けダレ
しっとり食べる工夫にも！

・鶏肉の塩麴漬け～香りホイル包み～

(87kcal たんぱく質11.5g 食塩相当量0.3g)

塩麴でジューシーに仕上がる♪
レモンと葱で香り豊かな1品に！

A)はちみつ味噌

(甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

(26kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.4g)

よく見る調味料同士でアレンジ
甘味と塩味の絶妙なバランス♪

B)カプレーゼソース

(甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)

(26kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.2g)

カプレーゼをソースに！！
トマトとチーズで酸味+コクを演出

味覚変化メニュー

・のり佃煮の海鮮旨味スープ

(29kcal たんぱく質3.6g 食塩相当量1.0g)

残りがちなのり佃煮を活用！
海鮮の旨味たっぷりスープ♪

・しば漬けポテトサラダ

(84kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.6g)

しば漬けでポテトサラダアレンジ
バターを使ってコクもプラス♪

・キャベツと油揚げのカレー和え

(29kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.2g)

シンプル料理に風味を加え
旬の食材で簡単アレンジ♪

・甘酒蒸しパン

(118kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.4g)

甘酒の香りで優しい蒸しパンに
少ない工程で調理も簡単♪

栄養量 エネルギー613kcal たんぱく質26.6g 食塩相当量3.4g

味覚変化メニュー

- ・はちみつ味噌
- ・カプレーゼソース

しば漬けポテトサラダ

甘酒蒸しパン

鶏肉の塩麴漬け
～香りホイル包み～

キャベツと油揚げの
カレー和え

のり佃煮の海鮮旨みスープ

- ・ネギたっぷりダレ
- ・おろし胡瓜の甘酢ダレ

ライスチヂミ～付けダレ2種～

ライスチヂミ

・ 材料(2人分)

炊いたご飯	40g	もやし	30g
小麦粉	大さじ3強	人参	20g
片栗粉	大さじ2強	ほうれん草	20g
出汁	大さじ4	小エビ	2g
鶏卵	1/2個	油	小さじ1

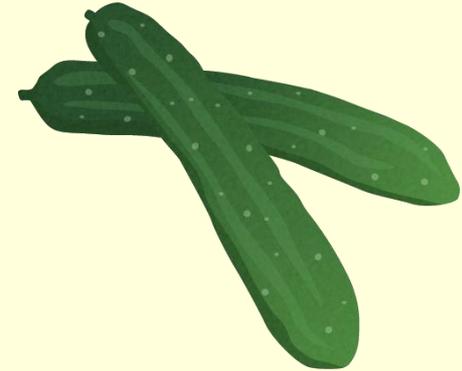
作り方

- ① もやしは水洗いする。人参は洗って皮をむき3cm長さの千切りにする。ほうれん草は洗って根を落とし3cm長さに切る。
- ② ボウルにご飯、小麦粉、片栗粉、出汁、鶏卵を入れよく混ぜる。
- ③ ①の野菜、小エビを②に加えてさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、熱したら③を流し入れて焼く。(約3分)
- ⑤ 焼き色が付いたら裏返してさらに焼く。(約3分)
- ⑥ 火が通ったら食べやすい大きさに切って皿に盛り付け完成。

おろし胡瓜の甘酢だれ

- 材料(2人分)

きゅうり	60g
酢	小さじ2強
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1/4



作り方

- ① きゅうりは洗ってヘタを落としたら、おろし金等ですりおろす。
- ② ボウルに①、酢、砂糖、ごま油を加え良く混ぜたら完成。
- ③ 【ライスチヂミ】と一緒に召し上がれ♪

ネギたっぷり出汁

- 材料(2人分)

出汁	大さじ2.5
万能ねぎ	15g
おろし生姜	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 万能ねぎは洗って根を落としたり、小口切りにする。
- ② ボウルに出汁、おろし生姜、濃口しょうゆ、①を加えてよく合わせる。
- ③ 【ライスチヂミ】と一緒に召し上がれ♪



鶏肉の塩麴漬け～香りホイル包み～

- 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)	100g	レモン	1/4個(20g)
塩麴	小さじ2/3	長ねぎ	50g
		白ワイン	小さじ2

作り方

- ① レモンは洗って、5mm幅の輪切りにする。
- ② 長ねぎは洗って、薄いななめ切りにする。
- ③ 鶏肉は皮を取り、フォークで数カ所に穴をあける。
その後、薄いそぎ切りにする。
- ④ ビニール袋に①、塩麴を入れて30分以上漬ける。
- ⑤ アルミホイルを大きめに用意し、②を敷いた上に③をのせる。
さらに①をのせ、白ワインを加えたらアルミホイルで包む。
- ⑥ フライパンに⑤をのせたら加熱する。(弱火で約5分)
- ⑦ 十分に火が通ったらホイルごと皿にのせて完成。



はちみつ味噌

- 材料(2人分)

はちみつ 小さじ2 みそ 小さじ1

作り方

- ① ボウルにはちみつ、みそを入れよく混ぜる。
- ② 【鶏肉の塩麴漬け】と一緒に召し上がれ♪

カプレーゼソース

- 材料(2人分)

トマト 30g 塩 ひとつまみ
クリームチーズ 10g オリーブオイル 小さじ1/4

作り方

- ① トマトは皮をむいて1cm角の角切りにする。
- ② ボウルにクリームチーズ、①を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に塩、オリーブオイルを加えて完成。
【鶏肉の塩麴漬け】と一緒に召し上がれ♪

のり佃煮の海鮮旨味スープ

- 材料(2人分)

白菜	20g	水	1カップ
だいこん	40g	鶏ガラだし(顆粒)	小さじ2/3
のり佃煮	小さじ1強(10g)		
ホタテ缶	20g		
カニカマ	2本		
みつ葉	適量		



作り方

- ① 白菜は洗って、3cm長さ、5mm幅の短冊切りにする。
(繊維を断つ方向に切る)
- ② 大根は洗って皮をむき、おろし金等でおろす。(水切り不要)
- ③ みつ葉は洗って根を落とし、2cm長さに切る。
- ④ 鍋に水を張り、のり佃煮、ホタテ缶、カニカマ(ほぐしながら)、鶏ガラだしを加え加熱する。
- ⑤ フツフツとしてきたら①と②を加える。
- ⑥ 白菜がやわらかくなったら火を止めて、③を加える
- ⑦ 器に盛り付けて完成。

しば漬けポテトサラダ

• 材料(2人分)

じゃがいも	60g	マヨネーズ	大さじ2強
玉ねぎ	30g	バター	2g
しば漬け	20g	塩	ひとつまみ

作り方

- ① じゃがいもは洗って芽を取り、皮をむいたら一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄皮をむいたら2cm長さの薄いスライスにする。
- ③ しば漬けは汁気を絞り、みじん切りにする。
- ④ 鍋で①を茹でる。(竹串がスツと通ればOK)
- ⑤ 火を止めたら②を加え余熱でしんなりさせる。(30秒～1分)
- ⑥ ⑤をザルにあけたらボウルに移し換え、塩、バターを加えてマッシャーで潰す。
- ⑦ 粗熱が取れたら③、マヨネーズを加えて均一に合わせる。
- ⑧ 器に盛り付け完成。

キャベツと油揚げのカレー和え

• 材料(2人分)

キャベツ	60g
油揚げ	10g(1/2枚程度)
カレー粉	適量
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/3

作り方

- ① キャベツは洗って4cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。
- ② 油揚げは横半分の長さで、1cm幅に切る。(油抜き不要)
- ③ 沸騰したお湯で①を茹でしんなりさせる(1分～1分30秒)
- ④ ③に②を入れる。(油抜きのため10秒程度でOK)
- ⑤ ④をザルにあけ、粗熱が取れたらボウルに移す。
- ⑥ カレー粉、めんつゆ、塩を⑤に加え調味する。
- ⑦ 器に盛り付け完成。



甘酒蒸しパン

- 材料(2人分)

ホットケーキミックス	1/2カップ
甘酒(ストレートタイプ)	大さじ2強
イチゴジャム	小さじ1/2強



作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、甘酒を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- ② マフィンカップに①の1/4(1人分の半量)を入れる。
その上にイチゴジャムをのせる。(出来るだけ中央が良い)
さらに①の1/4(1人分半量)をのせる。
- ③ 蒸し器で10～15分蒸す。
- ④ 竹串を中心に刺し、生地が付いてこなければ完成。

