

『味覚変化がある方のお食事』

平成31年3月27日(水)12:00~14:00

第232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



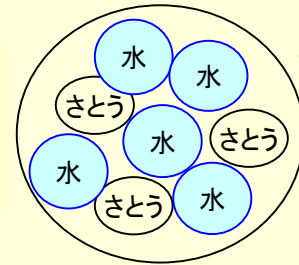
甘い!

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



舌尖

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

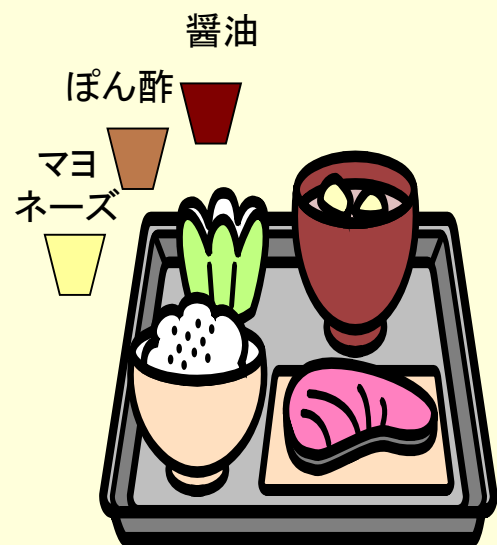
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

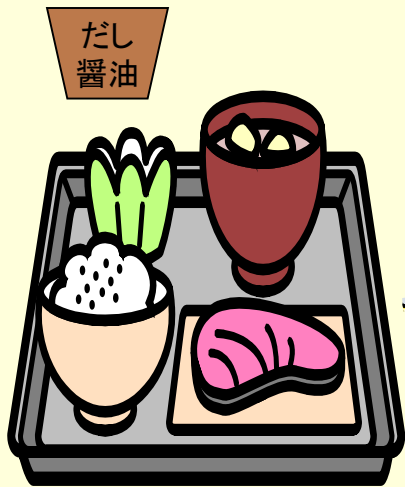


味を強く感じる場合

- 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

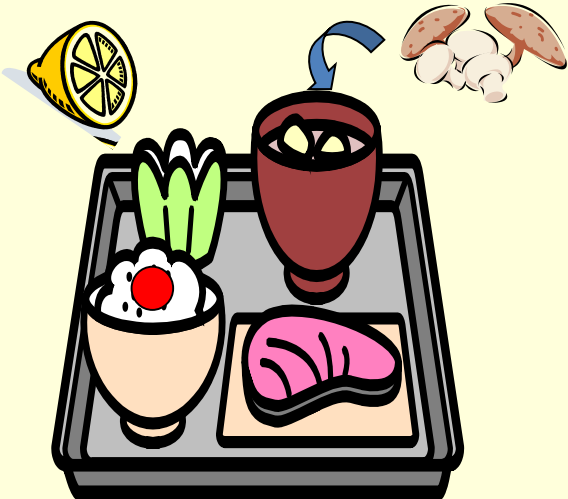
<食事の工夫例>

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

・トマトとツナの旨味炊き込みご飯

(201kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量0.8g)

・バター香る炒り卵スープ

(63kcal たんぱく質5.6g 食塩相当量0.9g)

・みぞれわさび煮奴～2種のタレ～

(79kcal たんぱく質6.8g 食塩相当量0.1g)

A: みたらしトロ口あん

(33kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.5g)

B: ピリッと中華マヨネーズ

(55kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.2g)

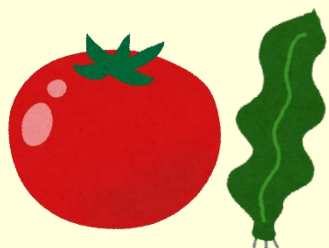
グルタミン酸とイノシン酸♪
2種類の旨味で相乗効果！

バターで香りとコクをプラス！
炒り卵で簡単スープの出来上がり

大根おろしとわさびでさっぱりと♪
味全般が×な人はタレなしでどうぞ

味が薄く感じる人向けのひと品♪
甘じょっぱいはっきりした味付け！

ピリッとアクセント効いたマヨネーズ
甘味×なときにお試しを♪



グルタミン酸(旨味)
が含まれているよ



イノシン酸(旨味)
が含まれているよ

味覚変化メニュー

・キャベツのカレーソース炒め

(50kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.5g)

カレーとソースが相性ばっちり！
香りを活かして食べやすく♪

・バナナときゅうりのさっぱりハニーサラダ

(40kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.0g)

バナナがメインのフルーツサラダ
酢を加えればさっぱり甘すぎない

・パンで和風パフェ～パリパリチーズ添え～

(138kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.4g)

ゆで小豆で甘さ控えめデザート
パリパリチーズで味の変化を♪

栄養量 エネルギー659kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量3.3g

味覚変化に対するメニュー

パンで和風パフェ
～パリパリチーズ添え～

みたらしトロロあん

みぞれわさび煮奴

ピリッと中華マヨネーズ

バナナときゅうりの
さっぱりハニーサラダ

キャベツの
カレーソース炒め

バター香る炒り卵スープ

トマトとツナの旨味炊込みご飯

トマトとツナの旨味炊き込みご飯

材料(米1合分:3人分)

精白米	1合	ツナ水煮缶(汁も使用)	30g
トマト	45g	塩昆布	9g
玉ねぎ	30g	ケチャップ	大さじ1
		グリーンピース	適量

作り方

- ① トマトはヘタを取って一口大に切る。
たまねぎは5mm角の角切りにする。
- ② 釜に研いだ米とケチャップ、ツナ水煮缶を入れ、
目盛りまで水を入れる。
- ③ ②に①、塩昆布を入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったらよく混ぜる。
器に盛り付けグリーンピースを飾って完成。



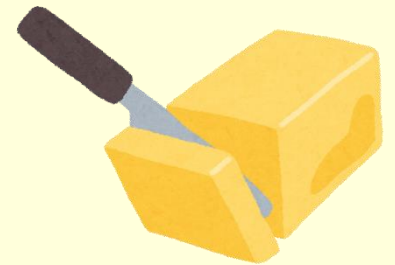
バター香る炒り卵スープ

材料(2人分)

鶏卵	1個	☆	水	300cc
レタス	40g		コンソメ顆粒	小さじ1
有塩バター	4g		塩	少々
			こしょう	少々

作り方

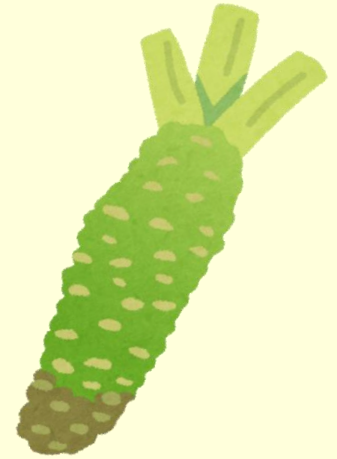
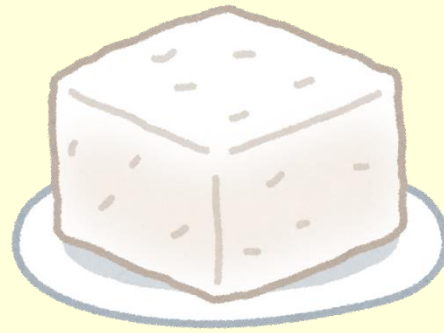
- ① 卵を割り、溶いておく。
- ② 鍋にバターを入れ、点火したら①を入れて炒り卵を作る。
- ③ ②に☆を入れ、沸騰したら火を消す。
- ④ ③に一口大にちぎったレタスを入れる。
器に盛り付けて完成。



みぞれわさび煮奴

材料(2人分)

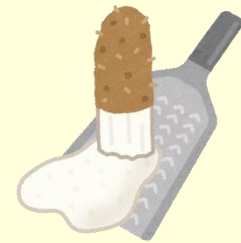
木綿豆腐	200g
出汁	160cc
大根	80g
練りわさび	4g
あさつき	適量



作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切る。(1丁を4等分程度)
大根は皮を剥いておろす。(汁気は絞らないでOK)
- ② あさつきを小口切りにする。
- ③ 鍋に出汁と練わさび、①を入れて火にかける。
- ④ 豆腐に火が通ったら盛り付け、あさつきを散らして完成。
「みたらしトロロあん」「ピリッと中華マヨネーズ」とご一緒に♪
もちろんそのままでもOK♪

みたらしトロロあん



材料(2人分)

長芋	60g
濃口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 長芋をすりおろしてとろろにする。
- ② 醤油に砂糖を溶いたら、①に加え、よく混ぜて完成。

ピリッと中華マヨネーズ



材料(2人分)

マヨネーズ	小さじ4
豆板醤	少々
長ねぎ	10g

作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② ①、マヨネーズ、豆板醤を合わせよく混ぜて完成。

キャベツのカレーソース炒め

材料(2人分)

キャベツ	40g	サラダ油	小さじ1/2
にんじん	20g	カレー粉	少々
もやし	40g	中濃ソース	大さじ1弱
春雨(乾燥)	10g	かつお節	適量

作り方

- ① キャベツは4cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。
にんじんは皮をむき、4cm長さの千切りにする。
春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき点火し、①ともやしを炒める。
- ③ 食材に火が通ったらカレー粉、中濃ソースで味付けする。
器に盛り付け、かつお節をのせて完成。



バナナときゅうりのさっぱりハニーサラダ

材料(2人分)

バナナ	60g
きゅうり	40g
塩(塩もみ用)	少々
はちみつ	小さじ1
酢	小さじ1



作り方

- ① バナナは5mmの小口切りにする。
きゅうりは小口切りにし、塩もみする。
10分ほどしたら、水にさらして水気を絞る。(塩を洗い流す)
- ② ①、はちみつ、酢を合わせてよく和える。
器に盛り付けて完成。

パンで和風パフェ～パリパリチーズ添え～

材料(2人分)

食パン(耳なし)	30g	ピザ用チーズ	6g
プレーンヨーグルト	60g		
ゆで小豆缶	60g	ミントなどの飾り	適量
きな粉	適量		

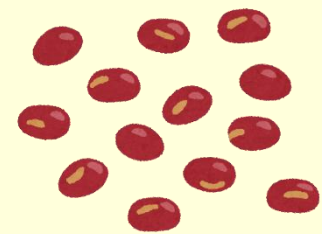
作り方

- ① 食パンを1cm角に切ってヨーグルトと和える。
- ② 器に①、ゆで小豆缶の順で入れ きな粉を振るう。

パリパリチーズ、ミントを飾って完成。

【パリパリチーズの作り方】

平らな皿にクッキングシートを敷き、ピザ用チーズをのせ、電子レンジで加熱する。(500wで1分20秒～1分30秒)



「こんもり」ではなく
「ひらたく」のせる♪