

# 『味覚変化がある方のお食事』

令和元年8月20日(火)12:00~14:00

第239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



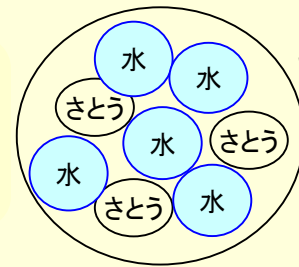
甘い!

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

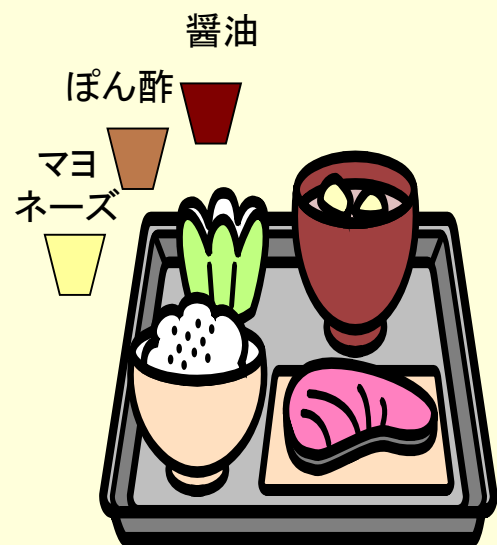
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

# 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

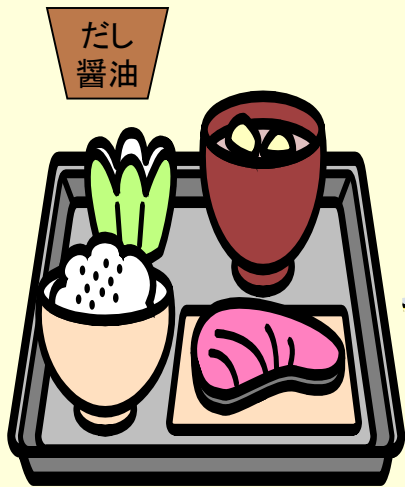


# 味を強く感じる場合

- 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

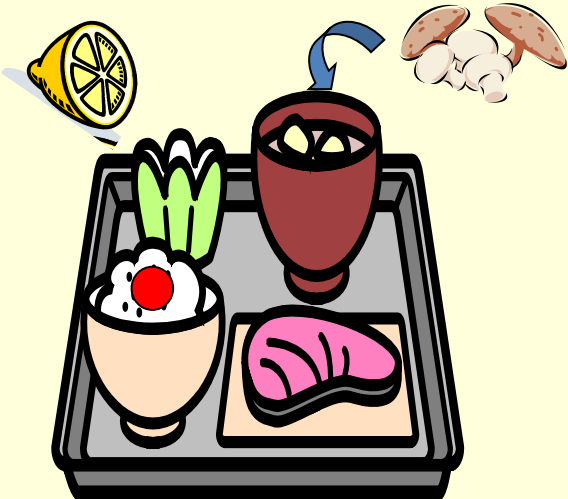
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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

## ・豆腐入りポン酢炊込みごはん

(241kcal たんぱく質6.1g 食塩相当量0.5g)

口に広がるポン酢の優しい甘味♪  
香味野菜で香り豊かな夏ごはん

## ・冷やし梅とろろ汁

(46kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量1.0g)

梅肉の酸味が爽やかな冷やし汁  
とろろでのど越し+エネルギーUP

## ・白身魚の山葵ムニエル

(70kcal たんぱく質9.3g 食塩相当量0.2g)

わさびで魚の臭み取り&風味付け  
好みのタレと一緒に召し上がれ♪

## A: 生姜と玉ねぎの甘酢ダレ

(31kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.0g)

生姜と玉ねぎのシャキシャキ食感  
塩味×な方向けの甘酸っぱいたレ

## B: のりバター

(38kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.4g)

のり佃煮にバターのコクをプラス  
味が薄く感じる方向けのハッキリ味

# 味覚変化メニュー

- ・なすのカレーみぞれ煮浸し  
(40kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.7g)
- ・トマトと枝豆の旨味和え  
(47kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.5g)
- ・塩はちみつレモンアイス  
(82kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.3g)

カレー粉の香りを活かした1品♪  
大根おろしがさっぱり食べやすい

旨味を組合せた相乗効果メニュー  
シンプルな食材でお手軽調理♪

塩を加えた甘さ控えめデザート♪  
暑い時期の塩分補給にも♪

栄養量 エネルギー595kcal たんぱく質23.4g 食塩相当量3.6g

# 味覚変化に対するメニュー

のりバター

生姜と玉ねぎの甘酢ダレ

塩はちみつレモンアイス

白身魚の山葵ムニエル

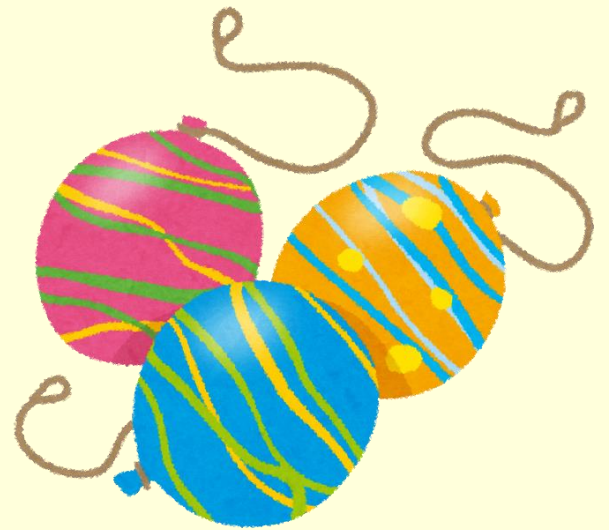
なすのカレーみぞれ煮浸し

トマトと枝豆の旨味和え

豆腐入りポン酢炊込みごはん

冷やし梅とろろ汁





# 豆腐入りポン酢炊込みごはん

材料(米1合分:3人分)

精白米	1合	みょうが	適量
豆腐	1/3丁	大葉	適量
長ねぎ	10cm程度		
ポン酢	大さじ1		

## 作り方

- ① 豆腐は手で大きめに崩す。  
長ねぎは小口切りにする。
- ② みょうが、大葉は3cm長さの千切りにする。
- ③ 釜に研いだ米、ポン酢を加えて1合の目盛りまで水を入れる。  
さらに①を加え炊飯する。
- ④ 炊き上がったら②のみょうがを混ぜ込む。  
器に盛り、中央に②の大葉を飾って完成。




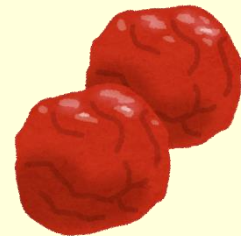
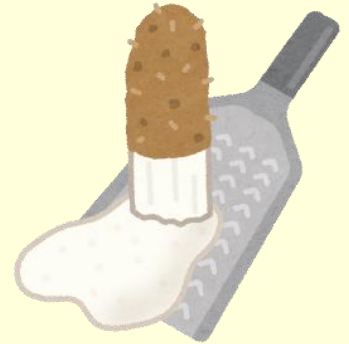
# 冷やし梅とろろ汁

## 材料(2人分)

きゅうり	小1/2本	みそ	小さじ2
長芋	80g	梅肉	6g(梅干しなら中1/2個)
		和風だし	240ml

## 作り方

- ① きゅうりは薄いいちょう切りにする。  
長芋はすりおろす。
  - ② 和風だしに みそ、梅肉(たたいて滑らかになったもの)を溶く。
  - ③ ②に①を加えて均一に混ぜる。
-  熱い場合は粗熱が取れてから①を加える。  
器に盛り付けて完成。





# 白身魚の山葵ムニエル

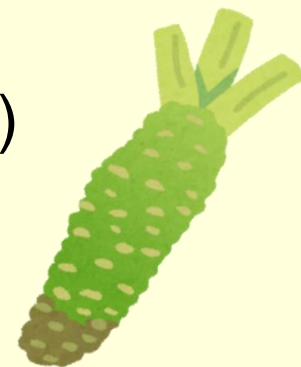
## 材料(2人分)

白身魚	2切れ	かいわれ大根	適量
料理酒	小さじ2		
練りわさび	少々(1g)		
薄力粉	小さじ2		
サラダ油	小さじ1		

## 作り方

- ① かいわれ大根は2cm長さに切る。
- ② 料理酒にわさびを溶き白身魚を漬け込む。(30分以上)
- ③ ②の水気を拭き取り、薄力粉を全体にまぶし、サラダ油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ④ 皿に盛り付け、①をのせて完成。

【生姜と玉ねぎの甘酢ダレ】【のりバター】と一緒に召し上がれ。



# 生姜と玉ねぎの甘酢ダレ

## 材料(2人分)

生姜	1かけ
玉ねぎ	20g
酢	小さじ4
砂糖	小さじ4

## 作り方

- ① 生姜、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 酢に砂糖を入れよく混ぜる。  
砂糖が溶けたら①を加えて完成。



---

# のりバター

## 材料(2人分)

のり佃煮	10g
バター	小さじ2

## 作り方

- ① バターは室温で軟らかくしておく。
- ② ①とのり佃煮を均一に混ぜて完成。



# なすのカレーみぞれ煮浸し

材料(2人分)

なす	中1個	☆	麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ2
サラダ油	小さじ1		カレー粉	少々
大根	2cm厚さ		水	大さじ4
			キヌサヤ	適量

作り方

- ① なすは1cm幅のいちよう切りにする。
- ② 大根は皮をむいておろす。(水気は絞らずに使用)
- ③ キヌサヤは筋を取り、斜めに半分に切ったらサッと茹でる。
- ④ 鍋にサラダ油を引き①を入れ、しんなりするまで炒める。  
☆を加えて弱火で煮る。(麵つゆは希釈せずに使用)
- ⑤ なすが軟らかくなったら②を汁ごと加え弱火で3分煮込む。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
器に盛り付け、③を飾って完成。



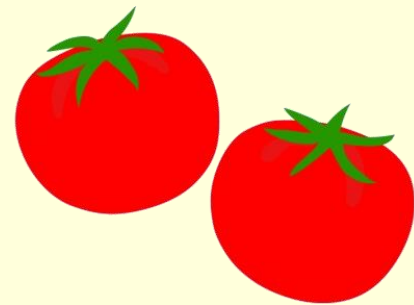
# トマトと枝豆の旨味和え

## 材料(2人分)

トマト	中1/2個	マヨネーズ	小さじ2
枝豆	15~20粒	塩昆布	ひとつまみ
		糸削り	適量

## 作り方

- ① トマトは1cm角の角切りにする。
- ② 枝豆は茹でて、サヤから実を出す。  
塩昆布は1cm長さに切る。
- ③ ボウルに②とマヨネーズを入れ均一に和える。
- ④ ③に①を加え、さっくりと混ぜ合わせる。  
器に盛り付け、糸削りをのせて完成。



# 塩はちみつレモンアイス

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	80g	レモン(いちょう切り)	数枚
生クリーム	小さじ2	ミント等	適量
塩	少々		
☆ はちみつ	小さじ1		
レモン果汁	小さじ1		



作り方

- ① プレーンヨーグルトを水切りしておく。(1時間以上)
  - ② ボウルに☆を入れて塩が溶けるまで混ぜる。
  - ③ ②に①と生クリームを加えて均一に混ぜる。
  - ④ ③を耐冷容器に移し、冷凍庫で冷やす。(3時間以上)
  - ⑤ 器に盛り分けレモン(いちょう切り)、ミント等を飾って完成。
- 💡 固すぎる場合は室温に置いておくと扱いやすくなります。