

『味覚変化がある方のお食事』

平成26年8月28日(木) 10:30-12:30

第138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

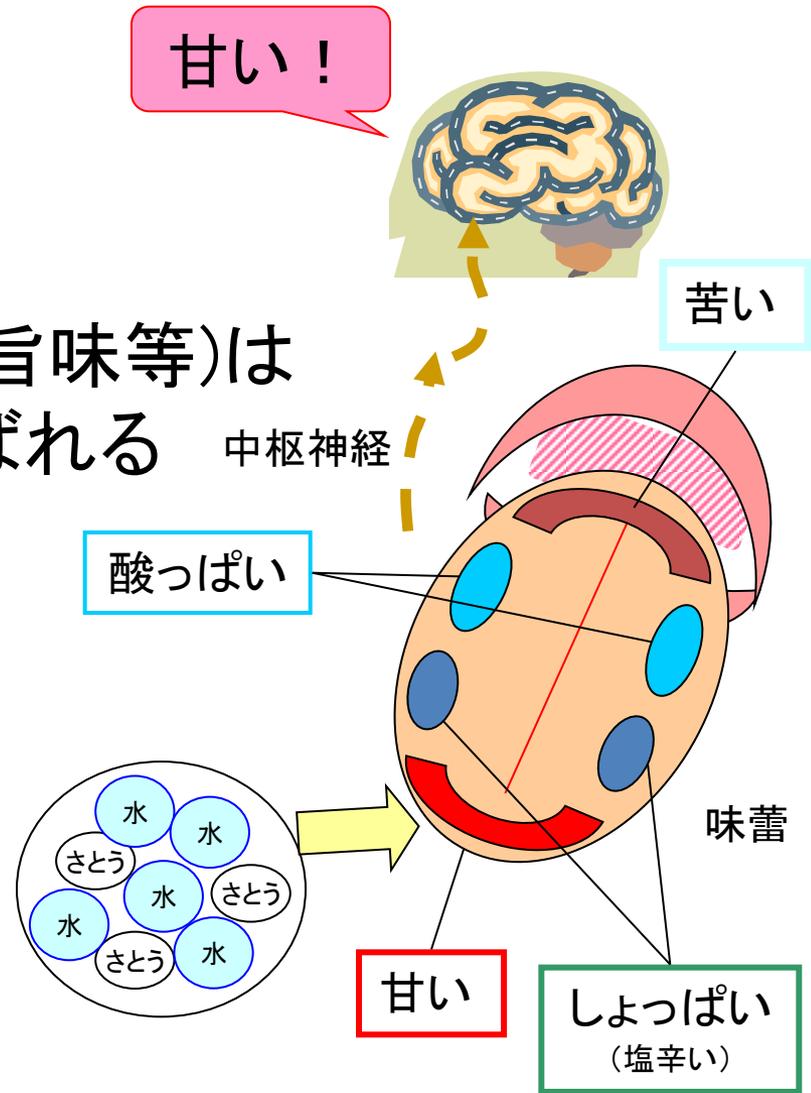
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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、中枢神経を通り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、不味い』

●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. 不味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

- 甘くないパンケーキ(お好み焼き風)

(109kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量1.2g)

ホットケーキミックスで作る
甘くない変わりパンケーキ

- 甘いパンケーキ(スフレ風)

(108kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.2g)

メレンゲでふわふわスフレ風
お好みのソースで味の変化を
(ジャム、チョコ、蜂蜜、バター等)

- 3味の豚肉料理の食べ比べ

食べ比べで味の違いを実体験!!
味、香り、風味、コク、食感で表現
するメニューのバリエーション

A) 生姜焼き (甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

(56kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.3g)

B) 酢豚 (甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

(73kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.3g)

C) タンドリーポーク (甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)

(68kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.2g)

▪ みょうが & 鰹節の春雨サラダ

(27kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4g)

つるりとしたのど越しのさっぱりサラダ
みょうが・鰹節の香り+ポン酢の酸味

▪ なめらか枝豆ポタージュ

(87kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.7g)

口当たりの良いスープを添えて
じゃがいものトロみの枝豆ポタージュ

▪ 手作りすっきりレモンスカッシュ

(50kcal たんぱく質0.0g 食塩相当量0.0g)

市販のサイダーにスッキリひと工夫
～手作りはちみつレモンのアクセント

栄養量 エネルギー 600kcal たんぱく質 27.1g 食塩相当量 3.3g

味覚変化メニュー

手作りすっきりレモンスカッシュ

3味の豚肉料理の食べ比べ



甘いパンケーキ(スフレ風)

C) タンドリーポーク
(甘味× 塩味×
酸味○+風味)

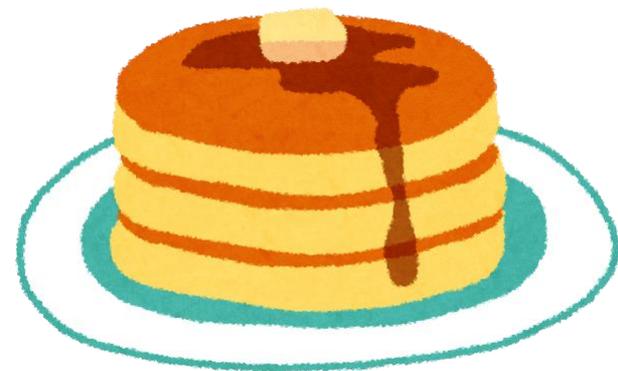
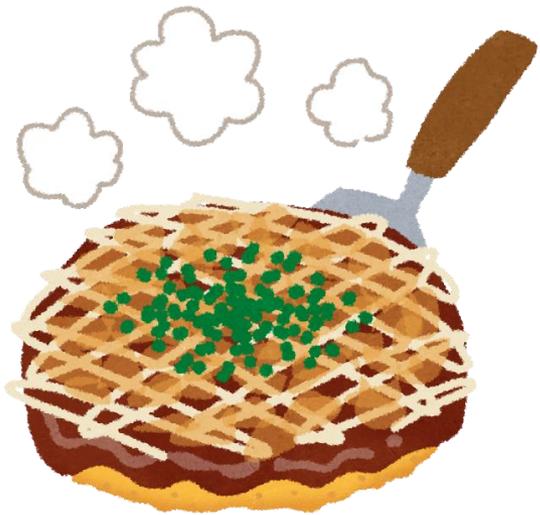
B) 酢豚
(甘味○
塩味×
酸味○
+風味)

A) 生姜焼き
(甘味× 塩味○
酸味×+風味)

なめらか
枝豆ポタージュ

甘くないパンケーキ(お好み焼き風)

みょうが&鯉節の春雨サラダ



甘くないソパンケーキ (お好み焼き風)

• 材料(2人分)

むきエビ	20g	サラダ油	適量
きゃべつ	大1枚		
紅ショウガ	小さじ1	ソース	大さじ1強
干しエビ	小さじ2		
ホットケーキミックス			
	大さじ3.5		
卵	M玉1/5個		
山芋(とろろ)	大さじ1		
かつお節	小2/3袋		
だし汁	大さじ1.5		
顆粒だし	小さじ1/6		

・作り方

- ①きゃべつ、紅ショウガは、みじん切りにする。
干しエビは、粗く刻んでおく。
やまいもは、皮を剥き、おろす。
- ②ボウルに、ホットケーキミックス、卵、だし汁、顆粒だしを加え、良く混ぜる。やまいも、かつお節も加える。
- ③②に、きゃべつ、紅ショウガ、干しエビを加え、さっくりと混ぜる。
- ④天板にクッキングペーパーを敷き、油を薄く塗り、
③を流し入れ、むきエビをのせる。
200℃に予熱したオーブンで、約15分焼く。
*フライパンで焼いても良い。
- ⑤切り分け、器に盛る。好みにソース、青のりをかける。

甘いパンケーキ (スフレ風)

• 材料(2人分)

<ふわふわスフレパンケーキ>

<ブルーベリージャム>

ホットケーキミックス	
	大さじ3.5
卵	M玉1/5個
牛乳	小さじ4
バター	小さじ1/2

ブルーベリー	50g
砂糖	大さじ1

サラダ油 適量

• 作り方

<ふわふわスフレパンケーキ>

- ①卵は卵黄と卵白に分け、卵白は良く泡立てメレンゲにする。
- ②卵黄に、牛乳、ホットケーキミックス、溶かしバターを加え、良く混ぜる。
- ③②に、卵白を加え、さっくり混ぜる。
- ④天板にクッキングペーパーを敷き、油を薄く塗り、
③を流し入れる。
200°Cに予熱したオーブンで、15分程度焼く。
*フライパンで焼いても良い。
- ⑤切り分け、器に盛る。

<ブルーベリージャム>

- ①鍋に、ブルーベリーと砂糖を入れ、弱火で煮る。
- ②冷やして、パンケーキに添える。

3味の豚肉料理食べ比べ

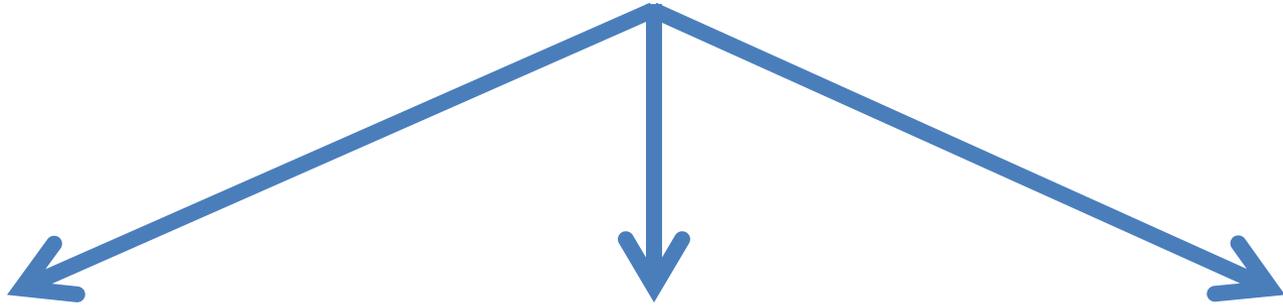
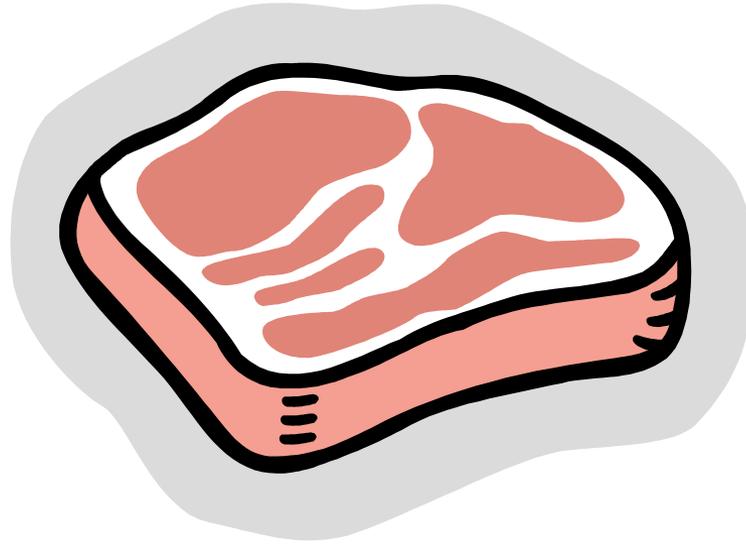
A) 生姜焼き (甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

• 材料(2人分)

豚ももスライス	2枚	片栗粉	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2		
酒	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3	キャベツ	中1/2枚

• 作り方

- ①キャベツは、千切りにする。豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②バットに、豚もも、おろし生姜、酒、醤油を入れ、漬け込んでおく。
- ③②に、片栗粉をまぶす。
- ④熱したフライパンに油を敷き、両面を焼く。
- ⑤器に、キャベツ、④を盛る。



B) 酢豚 (甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

• 材料(2人分)

豚ももスライス	2枚	ケチャップ	小さじ1.5
片栗粉	小さじ1	酢	小さじ1
		醤油	小さじ1/5
玉葱	中1/10個	酒	小さじ1/2
赤パプリカ	中1/10個	中華風調味料(顆粒)	
黄パプリカ	中1/10個		少々
ピーマン	1/3個	水	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2	マーマレード	小さじ1

• 作り方

- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。
赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは、ヘタと種とワタを取り一口大に切る。
玉葱も、皮を剥き、一口大に切る。
- ②豚肉に、片栗粉をまぶす。
熱したフライパンに油を敷き、玉葱を炒め、しんなりしてきたら、豚肉を加える。
火が通ってきたら、パプリカとピーマンを加える。
- ③ケチャップ、酢、醤油、酒、中華風調味料(顆粒)、水を混ぜ合わせ、②に加え、煮絡めていく。
- ④火を止めて、マーマレードを加え、さっと絡め、器に盛る。

C) タンドリーポーク (甘味 × 塩味 × 酸味○ + 風味)

• 材料(2人分)

豚ももスライス	2枚	サラダ油	小さじ1/2
おろしにんにく	少々	じゃがいも	中1/3個
プレーンヨーグルト(無糖)	大さじ1	サラダ菜	2枚
砂糖	ひとつまみ		
塩	ふたつまみ		
カレー粉	小さじ1/4		

• 作り方

①豚肉は食べやすい大きさに切る。

じゃがいもは、皮を剥き、一口大に切り、茹でる。

②バットに、豚もも、おろしにんにく、プレーンヨーグルト、砂糖、塩、カレー粉を混ぜ、しばらく置く。

③熱したフライパンに油を敷き、②を炒める。

じゃがいもを加え、煮絡める。サラダ菜を敷き、器に盛る。

みょうが & 鰹節の春雨サラダ

• 材料(2人分)

春雨 10g

胡瓜 1/6本

玉葱 中1/20個

人参 中1/16本

みょうが 1/2本

ぽん酢 小さじ2

かつお節 小1/3袋

• 作り方

①春雨は、茹で、水気を切り、食べやすい長さに切る。

胡瓜、みょうがは、千切りにする。

人参は、皮を剥き、千切りにし、さっと茹でる。

玉葱は、皮を剥き、薄切りにし、水にさらしておく。

②ボウルに、①、ポン酢、かつお節を加え、混ぜ、器に盛る。

なめらか枝豆ポタージュ

• 材料(2人分)

枝豆 30さや程度
(正味50g)

じゃが芋 中1/2個

たまねぎ 中1/10個

バター 小さじ1/3

水 120ml

コンソメ顆粒 小さじ2/3

牛乳 大さじ4

塩 ふたつまみ

胡椒 少々

<トッピング用>

枝豆 10粒

• 作り方

- ①じゃがいも、たまねぎは、皮を剥き、さいの目切りにする。
- ②枝豆は、塩茹でし、さやから取り出しておく。
トッピング用の枝豆を取り分けおく。
- ③鍋にバター、じゃがいも、玉葱を入れ、玉葱が透き通るまで炒める。
- ④③に、水、コンソメ顆粒を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤④、枝豆をミキサーかける。
ざるなどで濾し、薄皮を取り除く。
- ⑥鍋に戻し、牛乳を加え火にかける。
塩胡椒で味を調える。
- ⑦器に入れ、枝豆をのせる。

*温かくても冷たくても美味しく召し上がれます。

手作りすっきりレモンスカッシュ

• 材料(2人分)

レモン	1/6個	サイダー	小コップ2杯分 (250ml~300ml)
はちみつ	小さじ2	氷	適量

• 作り方

①レモンは良く洗い、皮ごとスライスし、保存容器やバットなどに入れる。

はちみつを加え、一晩冷蔵庫で漬け込む。

②コップに、①、氷を入れ、サイダーを注ぐ。