

『味覚変化がある方のお食事』

平成29年1月25日(水) 12:00-14:00

第189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

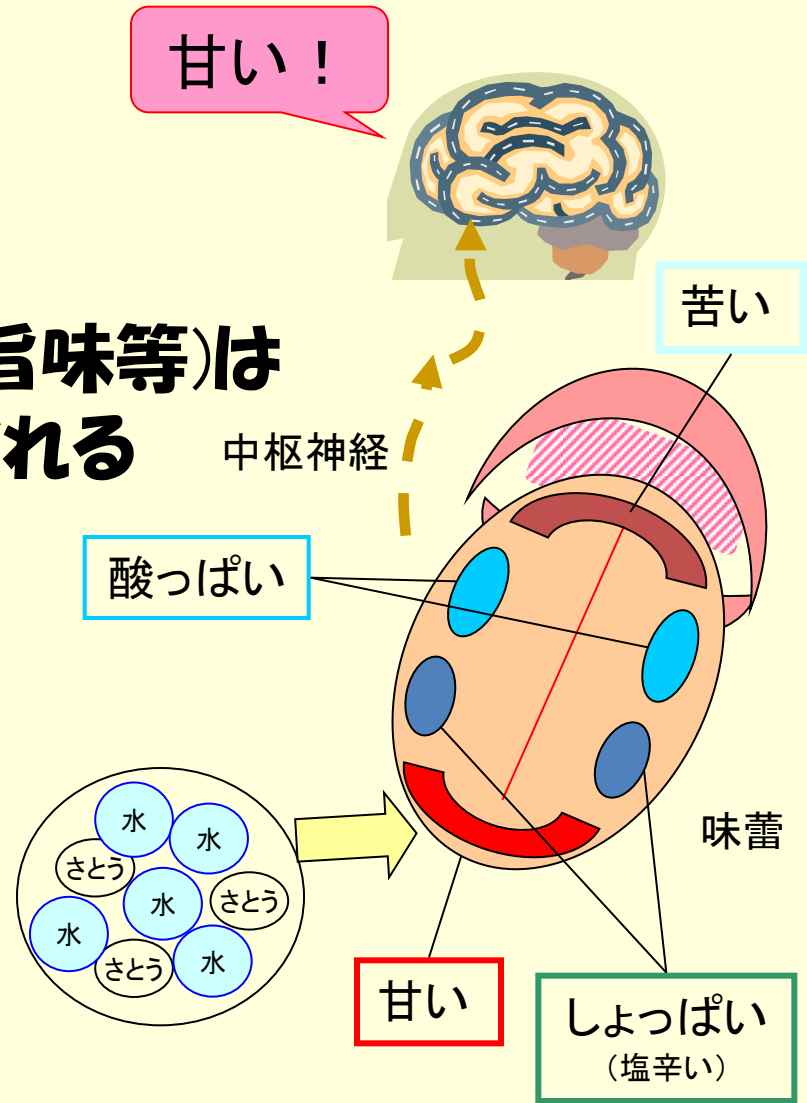
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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、中枢神経を通い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、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

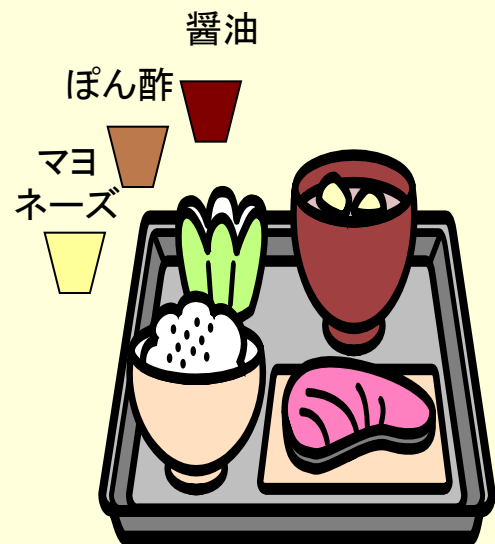
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

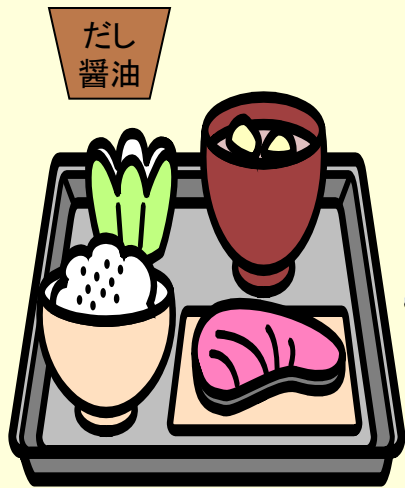


味を強く感じる場合

- 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

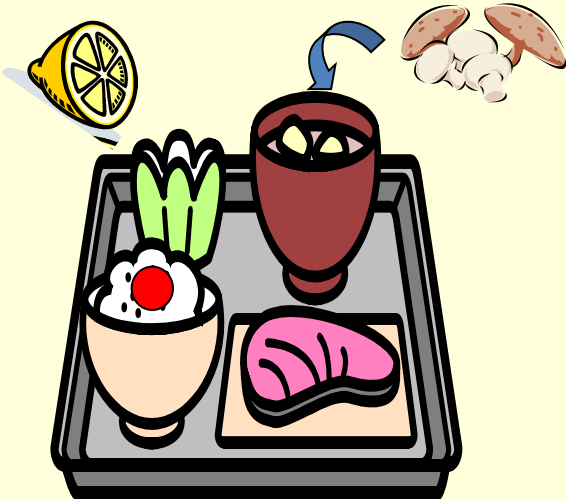
<食事の工夫例>

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

・米飯～大葉のゴマ醤油漬け

(226kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.3g)

醤油+ごま油の簡単醤油漬け
おにぎりや刻んで混ぜご飯に♪

・皮なしやわらかチキンソーセージ

(94kcal たんぱく質9.8g 食塩相当量0.7g)

コンソメ風味の手作りソーセージ
味覚に合わせたソースを添えて

A)タルタル風マヨネーズ

(甘味× 塩味○ 酸味○ + 食感 + コク)

(53kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.2g)

マヨネーズのコクを活かしたソース
玉葱のシャキシャキ食感がアクセントに

B)和風マスタード

(甘味× 塩味○ 酸味○ + 風味 + 辛味)

(6kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.3g)

酸味と辛味が効いた味噌マスタード
塩味を感じにくい方におすすめ！

・かぶの和風クリーム煮

(72kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.3g)

やわらか具材のまろやかクリーム煮
塩味が×な方におすすめの1品

・胡瓜と大根のかりかり梅和え

(12kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.4g)

かり梅の食感が味の決め手に
ポン酢を使った簡単和え物♪

・柑橘香味汁

(14kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.7g)

ゆず風味のさわやか清まし汁
レモンや生姜などのアレンジも可能

・2種の餃子ピザ

C) チーズはちみつ

(甘味○ 塩味○ 酸味×)

(62kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.3g)

間食からもたんぱく質を摂取！！
チーズに甘味を加え塩味を抑える

D) アップルパイ風

(甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

(79kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.0g)

包んで揚げても美味しいレシピ
味覚に合わせて甘味は調整可

栄養量 エネルギー618kcal たんぱく質23.1g 食塩相当量3.2g

味覚変化メニュー 皮なしやわらかチキンソーセージ 胡瓜と大根のカリカリ梅和え

2種の餃子ピザ

B)和風マスタード

D)アップルパイ風

かぶの和風
クリーム煮

A)タルタル風マヨネーズ

C) チーズはちみつ

米飯～大葉のゴマ醤油漬け

柑橘香味汁



米飯～大葉のゴマ醤油漬け

- 材料(2人分)

ごはん 2人分

| | |
|-----|--------|
| しそ | 2枚 |
| 醤油 | 小さじ2/3 |
| ごま油 | 小さじ2/3 |

- 作り方

①しそはよく洗い、水気を拭き取っておく。

②容器に醤油、ごま油を入れ混ぜ合わせる。

③②にしそを入れ、調味液に浸るよう、ラップやペーパーをかぶせる。半日程度置く。

皮なしやわらかチキンソーセージ

- 材料(2人分)

鶏挽肉 80g

塩 ふたつまみ

胡椒 適量

玉葱 中1/5個

水 小さじ4

コンソメ顆粒 小さじ2/3

パン粉 小さじ1

片栗粉 小さじ2/3

ブロッコリー 40g

ミニトマト 4個

• 作り方

- ①玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
- ②水にコンソメ顆粒を溶き、パン粉をふやかしておく。
- ③鶏挽肉に塩、胡椒を入れて混ぜ、粘りが出たら①、②、片栗粉、を加え、さらに混ぜる。
- ④ラップを広げ、③を適量のせ、細長い棒状に巻く。
両端を輪ゴムで留める。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れ茹でる。火が通ったら湯から上げ、粗熱をとる。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ⑦器に、⑤、⑥、ミニトマトを盛り付ける。

A) タルタル風マヨネーズ

• 材料(2人分)

鶏卵 M玉1/4個

玉葱 適量

パセリ 適量

マヨネーズ 小さじ2

塩 ひとつまみ

• 作り方

①鶏卵は茹で、殻をむき、粗みじん切りにする。

②玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。

パセリはみじん切りにし、水にさらし、よく水気を絞る。

③容器に①、②、マヨネーズ、塩を入れよく混ぜる。

B) 和風マスタード

- 材料(2人分)

みそ 小さじ2/3

粒マスタード

小さじ1/2

酢

小さじ1/3

- 作り方

①容器にみそ、粒マスタード、酢を入れよく混ぜる。

かぶの和風クリーム煮

- 材料(2人分)

かぶ 1個

じゃがいも 小1個

人参 20g

絹さや 2枚

水 大さじ4

無調整豆乳 大さじ4

クリームシチューの素
小さじ1

・作り方

- ①かぶ、じゃがいも、人参は皮をむき、乱切りにする。
- ②絹さやは筋を取り除き、さっと茹でる。
- ③鍋に①、水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に無調整豆乳、クリームシチューの素を加える。
とろみがついたら、火を止める。
器に盛り付け、絹さやを添える。

胡瓜と大根のかりかり梅和え

• 材料(2人分)

大根 70g

きゅうり 40g

もみ塩 適量

かりかり梅 1/2個

ポン酢 小さじ1

• 作り方

①皮をむいた大根、きゅうりはせん切りにし、塩もみをする。

しばらく置き、流水で洗い、よく水気を絞る。

②かりかり梅は種を除き、粗みじん切りにする。

③ボウルに①、②、ポン酢を入れ、よく混ぜる。

器に盛る。

柑橘香味汁

• 材料(2人分)

ほうれん草 2株

麩(好みの物) 2g

だし汁 1カップ強

塩 小さじ1/8

醤油 小さじ1/3

酒 小さじ1

ゆず(果皮・果汁)

適量

• 作り方

①ほうれん草は茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。

4~5cmに切る。

麩は水で戻し、よく水気を絞る。

②ゆずの果皮を薄く剥き、せん切りにする。

③鍋にだし汁、塩、醤油、酒を入れ、ひと煮たちさせる。

④器に①、②を入れ、③の汁を加える。ゆず果汁を絞り入れる。

2種の餃子ピザ～C) チーズはちみつ

- 材料(2人分)

| | |
|------|------|
| 餃子の皮 | 2枚 |
| チーズ | 20g |
| はちみつ | 小さじ1 |

- 作り方

①餃子の皮全体にチーズを散らし、はちみつをかける。

②トースターに入れ、焦げないように加熱する。

(オーブンであれば220℃で2～3分程度)

2種の餃子ピザ～D)アップルパイ風

• 材料(2人分)

| | | | |
|------|----|------|--------|
| 餃子の皮 | 2枚 | りんご | 100g |
| | | 砂糖 | 小さじ2 |
| | | レモン汁 | 適量 |
| | | バター | 小さじ1/2 |
| | | シナモン | 適量 |

• 作り方

- ①りんごは皮をむき、小さめの角切りにする。
- ②鍋に①、砂糖、レモン汁、バターを入れ弱火で加熱する。
ある程度水気がなくなるまで、焦げないように煮詰める。
- ③餃子の皮全体に②をのせ、シナモンを振りかける。
- ④トースターに入れ、焦げないように加熱する。
(オーブンであれば220℃で2～3分程度)