

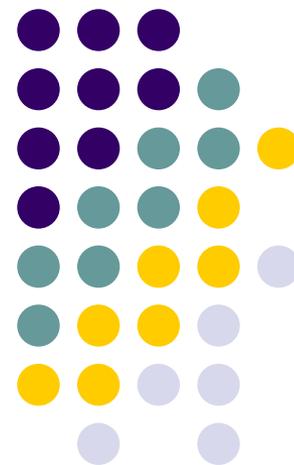
『味覚変化がある方のお食事』

2010年7月8日(木) 10:30-12:30

第42回 柏の葉料理教室

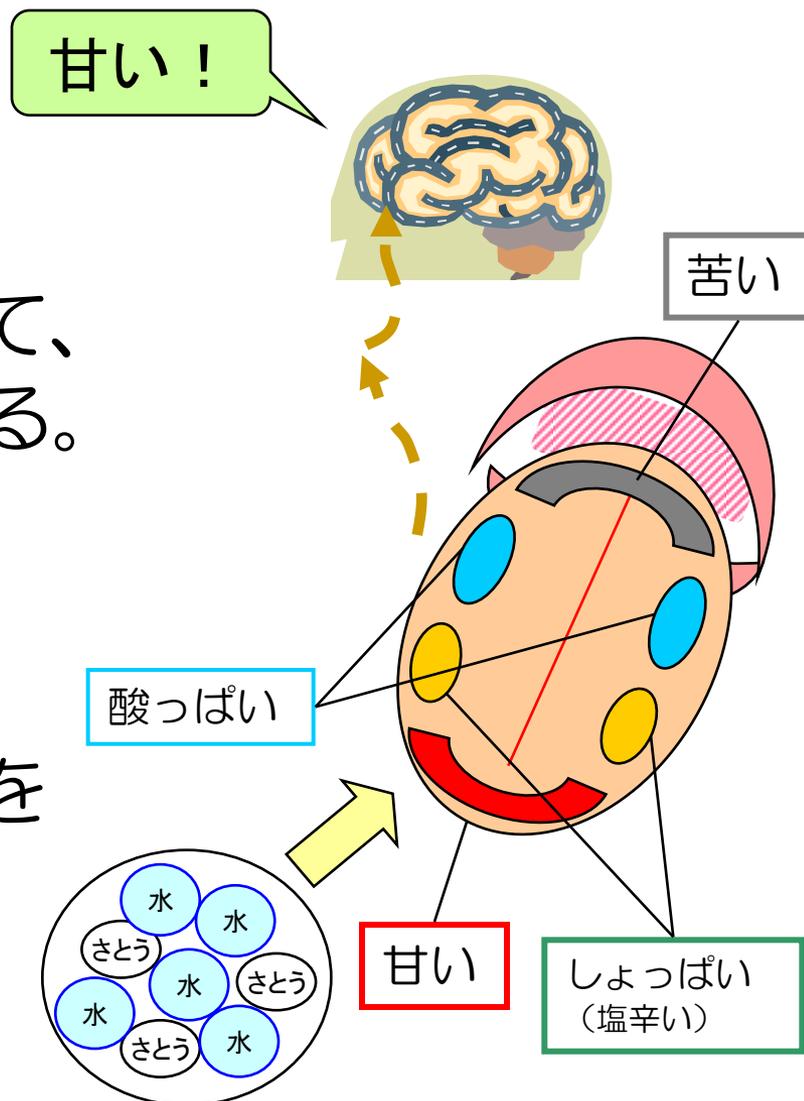
国立がん研究センター東病院

栄養管理室



味を感じるためには

- ① 味物質が“水分”に溶けて、“味蕾” (舌、口蓋) に運ばれる。
- ② 味蕾は信号を発信し、“中枢神経”を通して脳に伝える。
- ③ 信号を受け取った脳が味を感知する。



“水分”不足 ”味蕾“の機能不全 ”中枢神経“障害
により、味覚障害を起こしやすくなる

味覚変化の様々な要因



口腔乾燥

唾液量↓

味物質を運びにくい
粘膜を荒れやすくする

粘膜炎

化学療法
放射線療法

舌・口腔内の味蕾の働き↓
食事摂取量↓

亜鉛欠乏

慢性的な食事摂取不良
亜鉛吸収阻害の薬剤

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

神経障害

化学療法
放射線療法

信号が上手
に伝わらない

心理的な緊張・不安

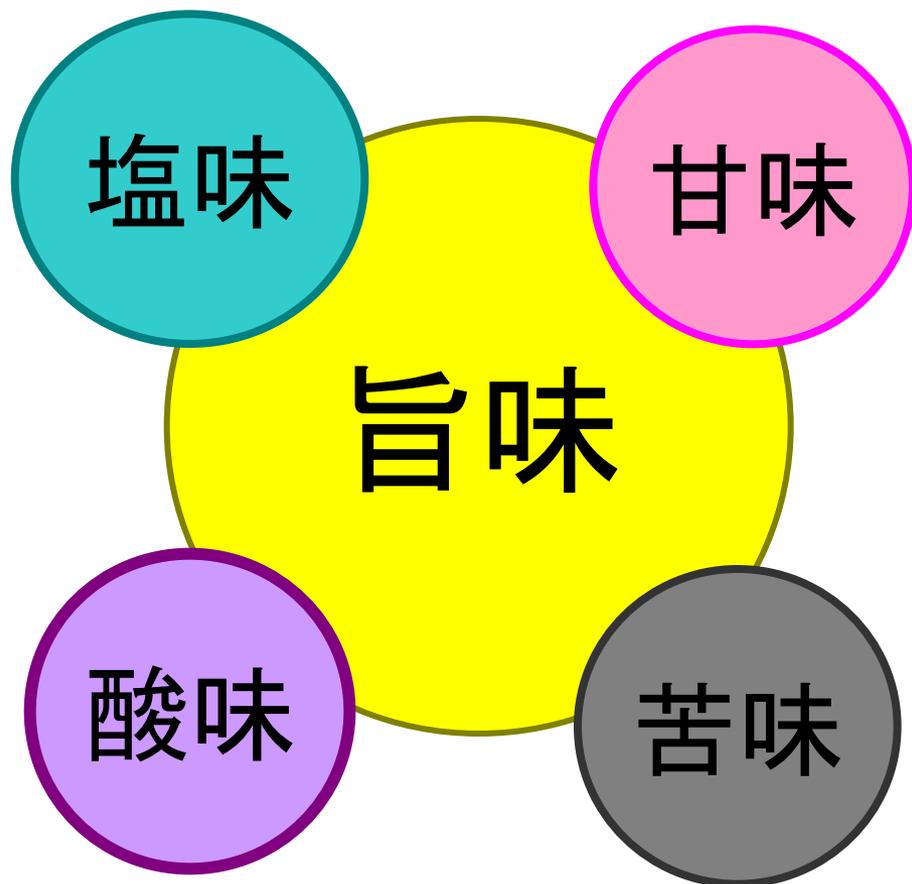


5基本味とおいしさの要素



① 5基本味

② 味以外のおいしさの要素



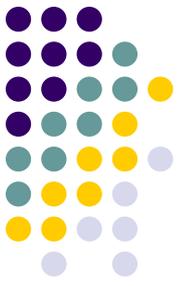
外観
形・色彩

香り
風味

食感

温度

等々



味覚変化の種類

- **本来の味と異なって感じる**

『水が苦い』 『肉は金属っぽい』

『何だか味が違う、不味い』

- **味を強く感じる**

例) 甘味 ↑ ↑ 『なんでも甘い』

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』 『泥でも食べているよう』

本来の味と異なって感じる



- 塩味や醤油を控えてみましょう (苦く感じる場合があります)
- アク抜き・臭み抜き等を適切に行いましょう
- いろいろな味付けを試し、旨味・香りを利用しましょう

● 食事の工夫

魚：酒を振って臭みを抜き、しそを巻いて
(香り)焼く

調味料は食べる時に好みの味を選択

おひたし：たれは食べる時にかける

ミルク煮等、まろやかな味にする

みそ汁：だしを濃いめに取る(旨味)

みょうが、みつ葉、生姜汁等(香り)追加



味を強く感じる場合

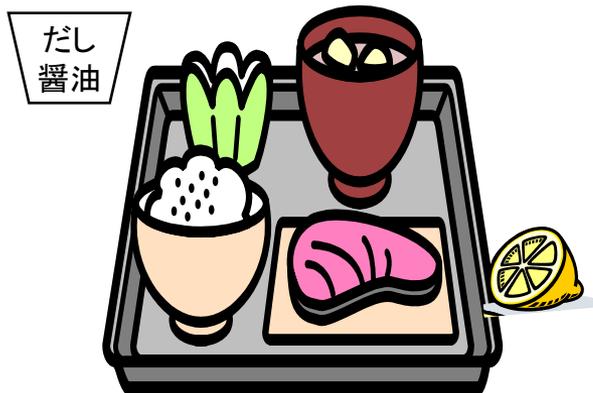


- 強く感じる味の調味料、素材の利用を避け、他の味付けをメインに使いましょう
- 食べる時に味付けできるようにしてみましょう
- おいしさの要素をプラスしましょう！

● 食事の工夫

例) 塩味を強く感じる場合

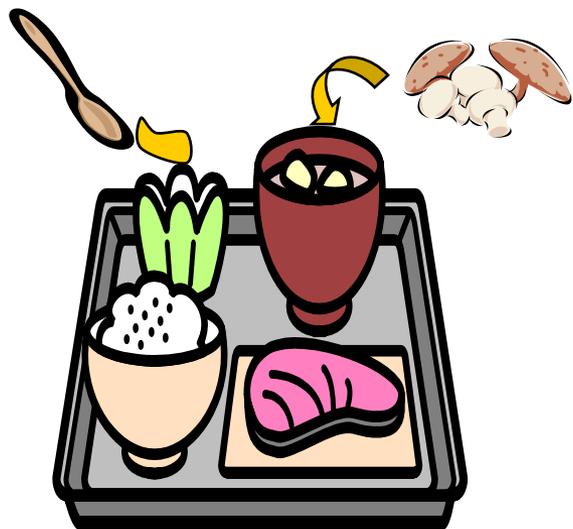
- ① 魚：酒で臭みを抜き、下味をなしで焼く
レモン(酸味)を添える
- ② おひたし：だし醤油(旨味)別添え
かつお節等で風味の追加
- ③ みそ汁：だしを濃いめ(旨味)で、薄味に
ポタージュ等塩味↓でも美味しい料理



味を感じにくい場合



- 味つけをはっきりさせてみましょう
濃いめに付ける 香辛料・香味野菜を使う 等々
- 旨味を利用し、味に深みを出しましょう
- 料理の温度を人肌程度にしてみましょう



● 食事の工夫

- ① ごはん：ふりかけ・佃煮等を付ける
- ② 魚：マヨネーズ等こくのあるものを利用
あんをかけ、味をまとわりつかせる
カレー粉を利用
- ③ おひたし：ごまだれ、白和え等、
はっきりした味つけにし、
旨味・風味をプラスする
- ④ みそ汁：だしを濃く、みその量多め
ごぼうやきのこと類等、
旨味の出る食材を使用

すべてのタイプに共通する 食事の工夫



- ① **食べられる味付けをしましょう**
- ② **食べる時に味つけをする方法を試してみましょう**
- ③ **なめらかな口当たりにしきましょう**
 - ・ あんかけ、煮物等、表面に水分があると口当たりがよく、味を感じやすくなります
 - ・ 口腔内乾燥がある場合が多いため、なめらかな調理にしましょう
- ④ **消化がよい料理を選びましょう**
 - ・ 消化管全体の粘膜が過敏になっている可能性があります
 - ・ 胃もたれ、下痢等の不快感を予防します

亜鉛の豊富な食品

1日摂取目安量：8mg

(長期間の摂取量低下⇒特に“亜鉛”不足の栄養障害として味覚異常が現れます)

● 貝類

かき (5~6個)	33.0mg
あさり (10個)	1.7mg
しじみ (1/2カップ)	1.7mg

● 肉類



豚レバー (40g)	2.8mg
牛肉(肩ロース) (80g)	4.8mg
鶏肉(もも皮なし) (80g)	1.6mg

● 卵類



鶏卵 (1個)	2.5mg
---------	-------

● 乳製品



牛乳 (200ml)	0.8mg
プロセスチーズ (20g)	0.6mg

● 穀類



そば (1玉)	1.3mg
スパゲッティ (100g)	1.5mg
めし (150g)	0.9mg

● 野菜類



たけのこ (50g)	0.6mg
そら豆 (5粒)	0.5mg
ほうれん草 (60g)	0.4mg
ブロッコリー (30g)	0.2mg
とうもろこし (20g)	0.2mg

● 種実類



アーモンド (10粒)	0.6mg
ひまわりの種 (10g)	0.5mg

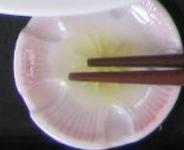
メニュー

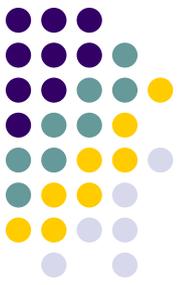


- ミニおにぎり：きんぴらごぼう 炒り卵 梅干し
(221kcal たんぱく質 4.7g 食塩相当量0.4g)
- 豆腐グラタン：酸味に敏感な方向け
(146kcal たんぱく質10.8g 食塩相当量1.0g)
- 変わり冷や奴：甘味に敏感な方向け
(35kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量0.6g)
- トマトともやしの中華ドレッシング：食感、香りを楽しむ
(41kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量0.5g)
- なすとみょうがのみそ汁：だしを濃く、塩味を控え苦味を抑える、
香りを楽しむ
(22kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量0.9g)
- 豆腐とヨーグルトのレアチーズ風：塩味に敏感な方向け
(119kcal たんぱく質 3.3g 食塩相当量0.1g)

栄養量

584kcal たんぱく質23.2g 食塩相当量3.4g





ミニおにぎり

- 色々な味のミニサイズおにぎり！

きんぴらごぼう

塩味↑ 甘味↘ 酸味↓

炒り卵

塩味↓ 甘味↑ 酸味↓

梅干し

塩味↗ 甘味↓ 酸味↑

- 食べやすい具材で彩り豊かに
- 軽食としても◎

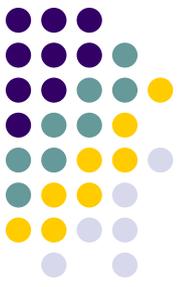
豆腐グラタン

塩味 甘味↓ 酸味↓、+まろやか



● 材料(2人分)

絹豆腐	1/3丁	ホワイトルウ	60g
鶏ささみ肉	1切れ	牛乳	40ml
酒	適量	とろけるチーズ	適量
ほうれん草	1/5把		
玉葱	1/5玉		
塩・胡椒	少々		
バター	適量		



- 作り方

- ① 豆腐は水切りし、適当な大きさに切る。
- ② 鶏ささみ肉は筋を除いて、一口大にそぎ切り、酒を振りかける。
- ③ ほうれん草は適当な長さに切り、玉葱は薄切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し、鶏ささみ肉、玉葱、ほうれん草を炒める。
- ⑤ ④にホワートルウ、牛乳を加えて全体を混ぜ合わせる。塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 耐熱皿に①を置き、上から⑤をかける。表面にチーズをちらし、オーブンで焦げ目を付ける。

変わり冷や奴

塩味↑ 甘味↓ 酸味↑ 旨味↑、+香り



- 材料(2人分)

絹豆腐 1/3丁
かにかま 1本
大根 20g
みつば 10g
刻み海苔 適量

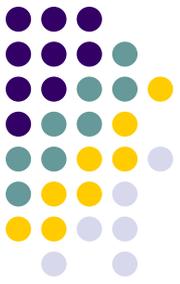
すだち	小さじ1
醤油	小さじ1
だし	小さじ1

- 作り方

- ① かにかまは斜めに切り、大根は細いせん切りにする。
みつばは大根と同じ長さに揃える。
- ② 大根とみつばを和える。
- ② 器に豆腐をのせ、②、かにかまを盛り付ける。
すだち、醤油、だしをかけ、刻み海苔をのせる。

トマトともやし

甘味↓、+香り 食感



中華ドレッシング

- 材料(2人分)

トマト 小1/2コ
もやし 80g
コーン(缶) 適量
パセリ 適量

酢	小さじ2
塩	小さじ1/6
胡椒	少々
醤油	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1
ごま油	少々

- 作り方

- ① トマトはくし切り、もやしは茹でてよく水を切る。コーンは缶から出し水を切る。パセリは刻んで水にさらし、水気を拭き取っておく。
- ② ボールに調味料を全て混ぜ合わせ、もやし、コーン、パセリを和える。
- ③ 器に盛り付け、トマトを添える。

なすとみょうがのみそ汁



塩味↓旨味↑、+香り

- 材料(2人分)

なす	中1本	だし	300ml
みょうが	1本	みそ	小さじ2

- 作り方

- ① なすは皮をむき、拍子木切り、水にさらしてアクを抜く。みょうがは小口切りしておく。
- ② 濃厚に取っただしを火にかけて、なすを煮る。
- ③ 火が通ったら、みそを溶き入れひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④ 汁椀に盛り付け、みょうがを散らす。

豆腐とヨーグルトのレアチーズ風



塩味↓甘味↑酸味↑

- 材料(4人分)*作りやすい分量

絹豆腐 1/4丁

プレーヨーグルト 100g

牛乳 大さじ2

生クリーム 小さじ2.5

砂糖 大さじ3

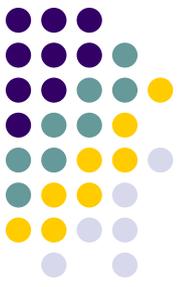
レモン汁 小さじ1.5

粉ゼラチン 3g
水 大さじ1

ビスケット 大4枚
牛乳 小さじ2

ジャム 大さじ2





● 作り方

準備① 粉ゼラチンは水にふやかしておく。

準備② ビスケットは砕き、牛乳を混ぜて馴染ませたら、ラップをひいた型に敷き詰める。

- ① 豆腐は水切りをしておく。
- ② 生クリームを※ 7分立てにする。
(※もったり重く、線が描けるくらい)
- ③ 水切りした豆腐とプレーンヨーグルトを裏ごし、砂糖を加えて混ぜる。生クリームを混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンを電子レンジで10~20秒温めて溶かし、③に混ぜ合わせる。
- ⑤ 準備した型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ラップごと型から取り出し、切り分けて器に盛り付ける。ジャムをかける。