

The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of purple, green, and blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble rays of light or confetti, creating a bright and cheerful atmosphere.

# 『味覚変化がある方 のお食事』

**2011年4月28日(木)10:30~12:30**

**第59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

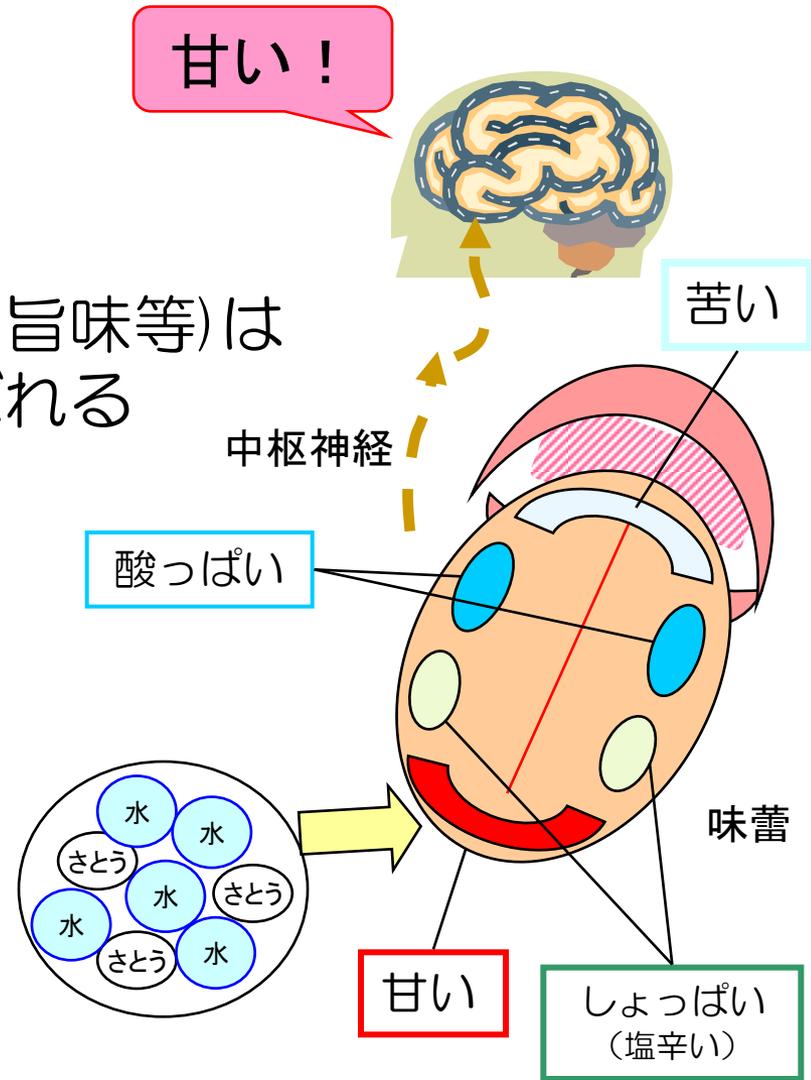
味の物質（塩味・甘味・酸味・旨味等）は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## 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↓

## 亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振  
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

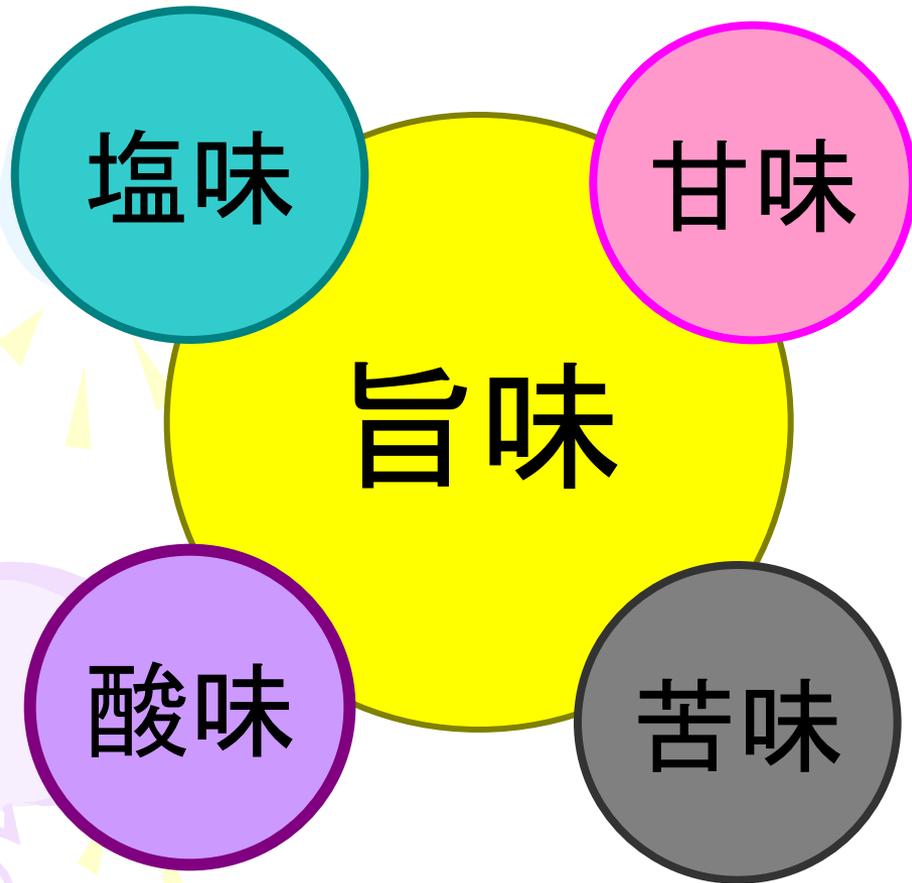
信号が上手  
に伝わらない

## 心理的な緊張 ・不安



# 美味しさの要素

## ① 5基本味



## ② 味以外の要素

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』

『泥を食べているよう』

『肉は金属っぽい』

『何だか味が違う、不味い』

## ●味を強く感じる

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』 『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

- 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)
- いろいろな味付けを試し、旨味・香りを利用しましょう
- 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魚: 酒を振って臭みを抜き、しそを巻き焼く(香り)  
調味料は食べる時に好みの味を選択
- ②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
- ③みそ汁: だしを濃いめにする(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いきましょう
- おいしさの要素をプラスしましょう！

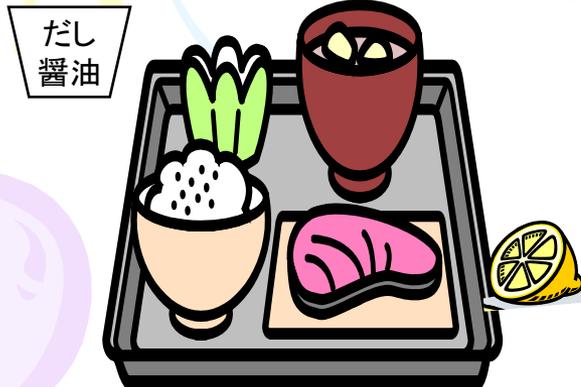
## ● 食事の工夫例

### ♪ 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

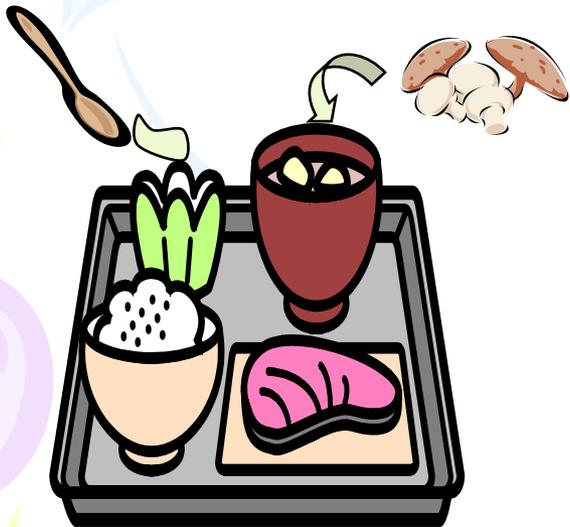
②おひたし：だし醤油(旨味)別添え  
かつお節等で風味の追加

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、白和え等ははっきりした味  
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』『あんかけや汁物と一緒に摂る』等、口腔内や食べ物に水分を補い、なめらかにしましょう

# 亜鉛の豊富な食品

1日摂取目安量：8mg

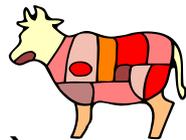
(長期間の摂取量低下⇒特に“亜鉛”不足の栄養障害としても味覚異常が現れます)

## ● 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
ほうれん草(60g)	0.4mg
かぼちゃ(100g)	0.3mg
ブロッコリー(30g)	0.2mg

## ● 種実類

アーモンド(10粒)	0.6mg
ごま (大きじ1)	0.5mg
ピーナッツ(10粒)	0.3mg

# メニュー

## ごはん

(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)

## 豆腐団子と3種の彩りソース

A: 中華あん (甘味 ↓ 塩味 ↑ 香り ↑)

B: イタリアン風 (塩味 ↓ 酸味 ↑ 香り ↑)

C: ホワイトソース (塩味 ↓ 苦味 ↓ まろやか ↑)

(229kcal たんぱく質16.4g 食塩相当量1.9g)

## 春のスティックサラダ ごまだれ3種

A: マヨネーズ味 B: 砂糖味 C: 塩味

( 87kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量0.2g)

## 新じゃがと新玉葱のポタージュ

( 69kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量0.9g)

## ペパーミントゼリー キウイソース添え

( 87kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量0.0g)

- 味・クセの無い豆腐団子
- 症状に応じ異なる味の特徴を選べる
- やわらかく・なめらかな食感に工夫

- ごまペーストのコク、香り、なめらかさを利用
- ごまだれをベースに味付け選択可

- まろやか・塩分控えめ
- 味覚変化時も食べやすいポタージュ

- 色鮮やか・香り爽やかなゼリー

## 栄養量

エネルギー668kcal たんぱく質27.3g 食塩相当量3.0g

**A: 中華あん**   **B: イタリアン風**   **C: ホワイトソース**



**ごまだれ**  
**A: マヨネーズ味**



**ごまだれ**  
**B: 砂糖味**   **C: 塩味**

# 豆腐団子と3種の彩りソース

## 【豆腐団子】

### ● 材料(2人分)

木綿豆腐 1/2丁

鶏挽肉 60g

長葱 5cm分

おろし生姜 小さじ1/2

塩 2つまみ

パン粉 小さじ2

だし 小さじ2

片栗粉 大さじ1

### ● 作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。長葱は粗みじん切る。
- ②鶏挽肉に塩、おろし生姜を加え、粘りが出るまでこねる。  
木綿豆腐をつぶし入れ、長葱、だしでふやかしたパン粉、片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ③耐熱皿にクッキングシートを敷き、丸めた種を並べる。
- ④ふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで5分加熱する。

# A【中華あん】

## ● 材料(2人分)

キャベツ	1/2枚	鶏ガラ粉末	小さじ1/4
たけのこ(水煮)	10g	水	60ml
人参	10g	塩	ひとつまみ
木耳	乾2g	胡椒	少々
ごま油	小さじ1/2	酒	小さじ1/2
		醤油	小さじ1/3
グリンピース	適量	片栗粉	小さじ2/3

## ● 作り方

- ①キャベツは適当な大きさにざく切り、たけのこ・人参はせん切り、木耳は水に付けて戻し、適当な大きさに切る。グリンピースは缶から取り出し汁気を切る。
- ②ごま油で人参、たけのこ、キャベツ、木耳を炒める。水、鶏ガラ粉末を入れ、フタをして蒸し煮する。
- ③塩、胡椒、酒、醤油で調味し、グリンピースを入れる。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。

## B【イタリアン風】

### ● 材料(2人分)

トマト(ダイスカット缶)	40g	オリーブオイル	小さじ1/4
キャベツ	1/4枚	ケチャップ	小さじ2
なす	1/4本	塩	小さじ1/10
黄パプリカ	10g	胡椒	少々
		ドライバジル	少々

### ● 作り方

- ①キャベツはざく切り、なす・黄パプリカはさいの目に切る。  
なすは塩水に浸けアクを抜く。
- ②オリーブオイルを熱し、なす、キャベツ、黄パプリカを炒める。トマト缶を加え、塩・胡椒、ケチャップで調味し、やわらかくなるまで煮込む。
- ③器に盛り、ドライバジルを振る。

## C【ホワイトソース】

### ● 材料(2人分)

ボンレスハム	1/2枚
しめじ	1/4パック
玉葱	1/5玉
グリーンピース	適量

バター	小さじ1/2
固形コンソメ	1/5個
水	20ml
牛乳	80ml
クリームシチュールウ	6g
塩・胡椒	適量

### ● 作り方

①ボンレスハムは0.5cm幅、玉葱は薄切りにする。

しめじは石突きを取り、ほぐしておく。

グリーンピースは缶から取り出し汁気を切る。

②鍋にバターを溶かし、玉葱、しめじ、ハムを炒める。

しんなりしてきたら、水、固形コンソメを加えやわらかくなるまで煮る。

③牛乳、クリームシチュールウを溶かし、塩・胡椒で味を調え、器に盛り付ける。

# 春のスティックサラダ ごまだれ3種

- 材料(2人分)

スナックエンドウ4本		ごまペースト	大さじ1
新ごぼう	1/2本	だし	大さじ1
人参	1/5本	A: マヨネーズ	小さじ1/2
茹で塩	適量	B: 砂糖	小さじ2/3
		C: 塩	2つまみ

- 作り方

- ①スナックエンドウは筋を取る。新ごぼうは皮をこそぎ、人参は皮をむき、スティック状に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、人参、ごぼうを固めに茹でる。スナックエンドウは塩茹でし、冷水で急冷する。新ごぼう、人参、スナックエンドウを器に盛り付ける。(スナックエンドウはさやを開いて盛り付けてもよい)
- ③ごまペーストとだしを混ぜ合わせ、3等分し、各々にマヨネーズ、砂糖、塩味を付け、②に3味のソースを添える。

# 新じゃがと新玉葱のポタージュ

- 材料(2人分)

新じゃがいも	2/3個	牛乳	100ml
新玉葱	1/3玉	塩	ひとつまみ
バター	小さじ1	胡椒	少々
水	200cc	パセリ	少々
固形コンソメ	1/2個		

- 作り方

- ①新じゃがいも、新玉葱は皮をむき、薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、新玉葱、新じゃがいもを炒め、透き通ってきたら、水、固形コンソメを加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ミキサーにかけ、鍋に戻す。
- ④再度火にかけ、牛乳を加え、塩・胡椒で調味し、器に盛り付け、刻みパセリをあしらう。

# ペパーミントゼリー キウイソース添え

- 作り方(2人分)

粉ゼラチン	5g(小さじ1.5)	ペパーミントリキュール	小さじ1.5
水	大さじ1.5		
りんごジュース (透明なもの)	80ml	キウイフルーツ	1/5個
レモン汁	小さじ1	砂糖	小さじ1
水	80ml	水	30ml
砂糖	大さじ2		

## • 作り方

- ①粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかす。
- ②リンゴジュースとレモン汁を合わせる。
- ③水と砂糖を火にかけて、沸騰直前に火から降ろし、  
①を入れ溶かす。
- ④氷水で冷やし粗熱を取る。
- ⑤④に②とペパーミントリキュールを入れる。
- ⑥水に濡らした型に⑤を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦キウイフルーツは皮をむき粗みじん切る。  
砂糖、水と一緒に火にかけて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧⑥に⑦のキウイフルーツソースを添える。