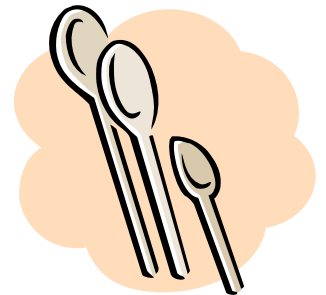

『味覚変化がある方のお食事』

第74回 柏の葉料理教室

2011年12月8日(木)10:30~12:30

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

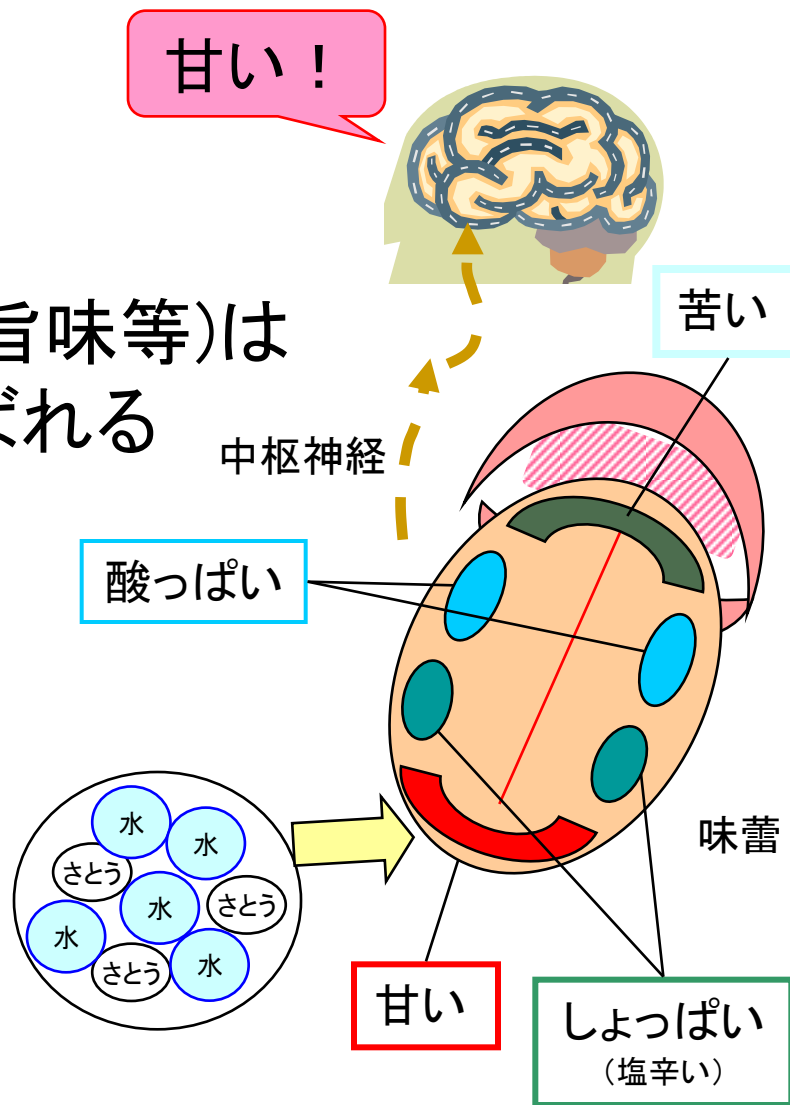
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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

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

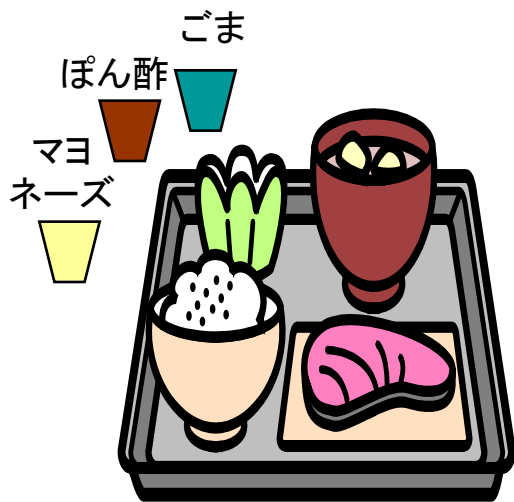
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

本来の味と異なって感じる

- 塩味や醤油を苦く感じる場合は控え、甘味や酸味等を利用しましょう
- 色々な味付けを試し、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

<食事の工夫例>

- ①焼魚：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)
みょうが、みつ葉、生姜汁等(香り) 追加



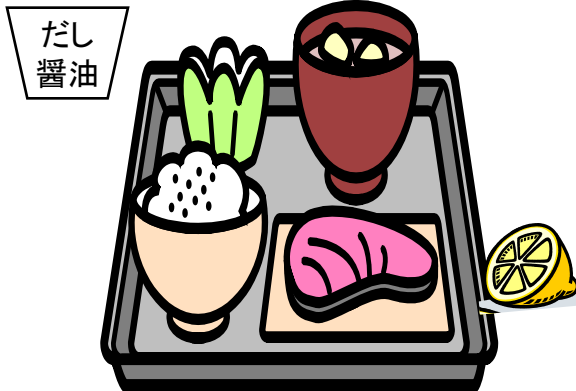
味を強く感じる場合

- 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
- 食べる時に味付け出来るようにしてみましょう
- “美味しさの要素”をプラスしましょう！

<食事の工夫例>

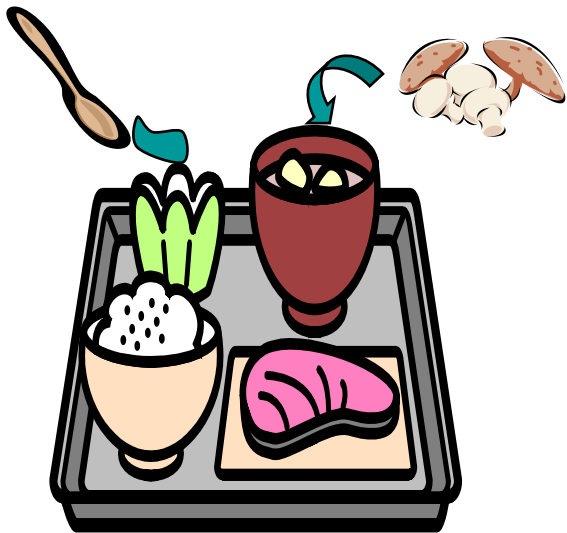
♪ 塩味を強く感じる場合

- ①焼魚：酒で臭みを抜き、下味・味付けなしで焼く
レモンを添える（酸味の利用）
- ②野菜：だし醤油を別添え（旨味の利用）
かつお節等で風味の追加
- ③みそ汁：だしを濃い目で、薄味に（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

- 味つけをハッキリさせてみましょう
濃い目につける、香辛料・香味野菜を使う 等々
- 旨味を利用し、味にコクと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



<食事の工夫例>

- ①ごはん: ふりかけ・佃煮等をつける
- ②焼魚: マヨネーズ等コクのあるものを利用
あんをかけ、味をまとわりつかせる
カレー粉等香辛料を利用
- ③野菜: ごまだれ、白和え等コクのある味
旨味・風味をプラスする
- ④みそ汁: だしを濃く、味噌の量を多目に
ごぼうやきのこと類等旨味の出る食材

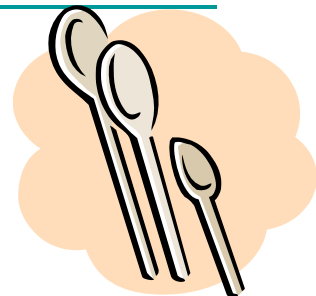
味覚変化がある時の食事の工夫

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

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。





色々な味を楽しもう！ クリスマスパーティーメニュー

栄養量	
エネルギー	614kcal
たんぱく質	23.2g
食塩相当量	3.3g

- フランスパン ジャムとオリーブオイル
(176kcal たんぱく質 4.7g 食塩相当量0.9g)

ジャム(甘味)とオイル(塩味)の
2種をお好みに合わせて選択可

- チーズ入り豆腐ミートローフとニョッキの盛り合わせ
(235kcal たんぱく質12.5g 食塩相当量0.2g)

やわらかジューシーな即席ミートローフと
ニョッキを3種のソースで好みの味を探そう

<3種のソース>

A: トマトソース(甘○塩×酸○)
(9kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.3g)

甘酸っぱい(塩味が苦手な方に)

B: バジルソース(甘×塩△酸○+香り○)
(16kcal たんぱく質0.0g 食塩相当量0.1g)

酸味と香り(甘味が苦手な方に)

C: ゆずみそだれ(甘○塩○酸×+香り○)
(7kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.4g)

甘辛い味付けと香り
(酸味が苦手な方に)

- 簡単オニオングラタンスープ
(60kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量1.4g)

炒め玉葱&圧力鍋で簡単・本格的な味
水分を補い、他の料理を食べやすく

- いちごとコーヒーのパンナコッタ2種
(111kcal たんぱく質 3.6g 食塩相当量0.1g)

甘酸っぱい苺と甘味を抑えたほろ苦い
コーヒー風味の味の異なるデザート2種



いちごとコーヒーのパンナコッタ2種



チーズ入り豆腐ミートローフとニョッキの盛り合わせ

(左から) A: トマトソース (甘○塩×酸○)

B: バジルソース (甘×塩△酸○+香り○)

C: ゆずみそだれ (甘○塩○酸×+香り○)

チーズ入り豆腐ミートローフとニョッキの盛り合わせ

パンナコッタ2種

C:ゆずみそだれ

B:バジルソース

コーヒー

いちご

ジャム

A:トマトソース

オリーブオイル

簡単オニオン
グラタンスープ

フランスパン



チーズ入り豆腐ミートローフとニョッキの盛り合わせ

■ 材料(2人分)

★チーズ入り豆腐ミートローフ

木綿豆腐	1/5丁
合挽肉	60g
プロセスチーズ	6g
玉葱	1/10個
パン粉	小さじ2
牛乳	小さじ2
卵	M1/5玉
胡椒	少々

★ニョッキ

じゃがいも	大1/2個
小麦粉	1/3カップ
卵	M1/5玉
バター	小さじ1/4
サラダ菜	2枚
プチトマト	4個

■ 作り方

★ミートローフ

- ①木綿豆腐は水気を切っておく。チーズは角切りにし、玉葱はみじん切りに切る。パン粉は牛乳にふやかしておく。
- ②木綿豆腐、合挽肉、チーズ、玉葱、牛乳にふやかしたパン粉、卵、胡椒をよく混ぜ合わせる。
- ③ラップを広げ、②の肉種を移し、長方形あるいは棒状に整え、キャンディのように包み、両端をねじり留める。
- ④皿にのせ、電子レンジ500Wで3～5分加熱する。
- ⑤レンジから取りだし、粗熱がとれるまで放置する。
ラップを外し、適当な厚みに切り分け、器に盛りつける。

■ 作り方

★ニヨッキ

- ①じゃがいもは茹で、熱いうちに潰す。(電子レンジでふかしても可)
- ②①に小麦粉、溶き卵、バターを入れ、混ぜ合わせる。
- ③棒状にまとめ、一口大に切り、表面をフォークで軽く押し潰す。
- ④鍋に湯を沸かし、③を茹でる。
浮き上がってきたら水気を切り、器に盛り付ける。

★盛り付け

- ①チーズ入り豆腐ミートローフとニヨッキをサラダ菜、プチトマト等と共に盛り付け、好みのソースで頂く。

A: トマトソース(甘○塩×酸○)

■ 材料(2人分)

トマト	1/8個	固形コンソメ	1/10個
ケチャップ	小さじ2	水	小さじ2
ウスターソース	小さじ1/6	胡椒	少々

■ 作り方

- ① トマトは湯むきする。ヘタと種を取り除き、粗く刻む。
- ② 鍋に水、固形コンソメを入れ火にかける。
- ③ ②にケチャップ、ウスターソース、トマト、胡椒を加え、軽く火を当てなじませる。
- ④ 器に移し、ミートローフ・ニョッキに添える。

B: バジルソース(甘 × 塩△酸○+香り○)

■ 材料(2人分)

玉葱 1/20個

乾燥バジル 適量

酢 小さじ1

オリーブ油 小さじ1

塩 少々

胡椒 少々

■ 作り方

- ①玉葱はみじん切りにし、水にさらした後、水気を取る。
- ②酢、オリーブ油、塩、胡椒、乾燥バジルと①の玉葱をよく混ぜる。
- ③器に移し、ミートローフ・ニョッキに添える。

C: ゆずみそだれ(甘○塩○酸×+香り○)

■ 材料(2人分)

みそ 小さじ1

だし 小さじ1

柚子の皮 適量

酒 小さじ1/5

みりん 小さじ1/6

■ 作り方

① 柚子の皮を刻んでおく。

② 鍋にみそを入れ火にかけて、だし、酒、みりんを少量ずつ加えながら、適度な粘度になるまで練る。

③ 火を止め、柚子の皮を加える。

器に移し、ミートローフ・ニョッキに添える。

簡単オニオングラタンスープ

■ 材料(2人分)

玉葱	1個	フランスパン	薄切り2枚
炒め玉葱	小さじ2	チーズ	適量
にんにく	少々	パセリ	少々
固形コンソメ	1個		
水	300ml		
胡椒	少々		

■ 作り方

- ①玉葱は薄切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②圧力鍋に玉葱、炒め玉葱、にんにく、固形コンソメ、水、胡椒を入れ、蓋をして強火にかける。
沸騰したら中～弱火に落とし、5分程度煮る。
- ③火から下ろし、圧力が下がるまで放置する。
- ④オーブンを220℃に予熱しておく。
- ⑤圧力鍋の蓋を開け、器に盛り分ける。
フランスパン・チーズをのせる。
- ⑥オーブンで焦げ目が付くまで焼き、パセリを散らす。

いちごとコーヒーのパンナコッタ2種

■ 材料(2人分)

★いちごのパンナコッタ

牛乳	60ml
生クリーム	小さじ1/2
いちごジャム	小さじ1
粉ゼラチン	1g
水	大さじ1
砂糖	小さじ1

いちごジャム(飾り用) 少々

★果物 適量

★コーヒーのパンナコッタ

牛乳	60ml
生クリーム	小さじ1/2
インスタントコーヒー	小さじ1弱
粉ゼラチン	1g
水	大さじ1
砂糖	小さじ2.5
インスタントコーヒー	少々
湯	小さじ2
砂糖	小さじ2/3

※見本は、オレンジ・グレープフルーツ

■ 作り方

★いちごのパンナコッタ

- ①粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②牛乳を温め、沸騰直前に火を止める。
①のゼラチンを溶かし、砂糖、生クリームを加え混ぜる。
- ③いちごジャムを加え、均一に混ぜる。
- ④型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、上にいちごジャム(飾り用)をのせる。

★コーヒーのパンナコッタ

- ①“いちごのパンナコッタ”の①、②と同様にする。
- ②インスタントコーヒーを加え溶かし、均一に混ぜる。
- ③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④インスタントコーヒー、湯、砂糖を混ぜ合わせ、③の上にかける。

★果物

- ①好みの果物をカットし、器に盛り合わせる。