

『味覚変化がある方のお食事』

第80回 柏の葉料理教室

2012年3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

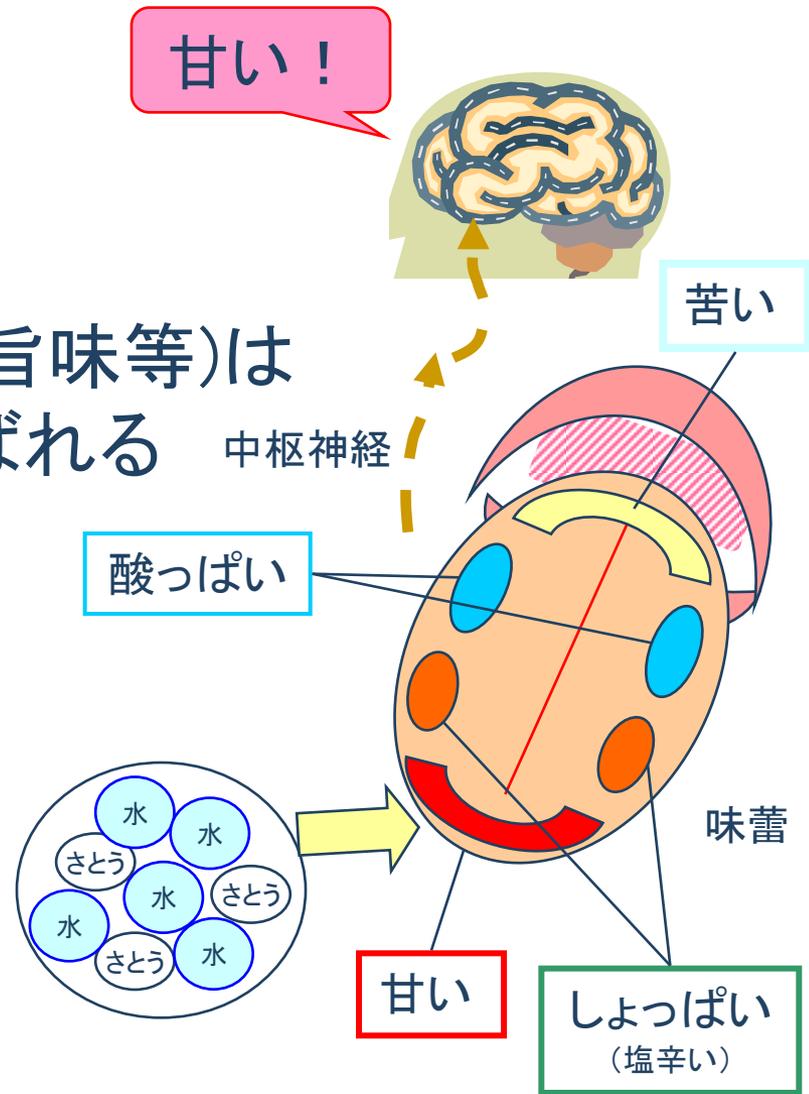
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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>

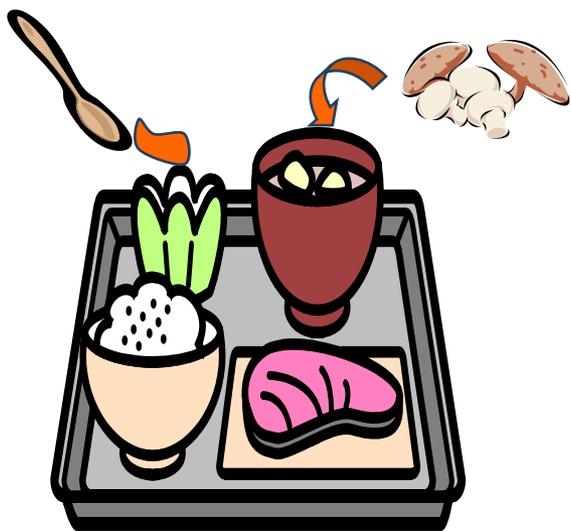
♪塩味を強く感じる場合

- ①焼魚：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

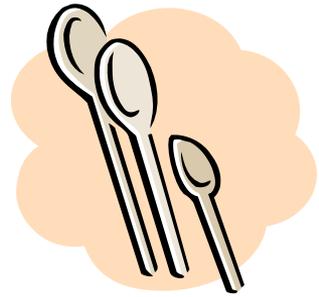
1. 不味く感じる味の食べ物は避けましょう
2. “比較的食べられる物”の味や特徴を知り、美味しさの要素も積極的に取り入れましょう

～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



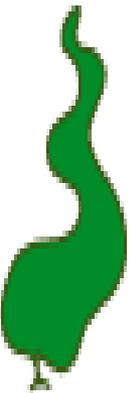
□ 苦味を強く感じる場合は・・・

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よう。

□ 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。



春の味比べメニュー

栄養量	
エネルギー	594kcal
たんぱく質	22.9g
食塩相当量	3.3g

- ご飯
(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)
- 春野菜の味噌汁
(67kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量1.7g)
- 天ぷら盛り合わせ 3種のお好みだれ
(211kcal たんぱく質 7.6g 食塩相当量0.0g)

水分を補い、食事を食べやすく
旬の野菜を豊富に用い野菜を摂取

サクサク天ぷらを味覚の変化に合わせて
お好みの味(甘・塩・酸)でいただく

<たれ3種>

A：天つゆ(甘○塩○酸×+旨味)

(10kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.8g)

B：ゆかり塩(甘×塩○酸×+香り)

(1kcal たんぱく質0.0g 食塩相当量0.1g)

C：すっきりトマトだれ(甘○塩×酸○)

(4kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.1g)

甘味・塩味と旨味(酸味が苦手な方に)

塩味と香り(甘味・酸味が苦手な方に)

甘味と酸味(塩味が苦手な方に)

□ 寒天寄せ 2種

A：かにかまとオクラの寒天寄せ(甘×塩○酸×+旨味)

(21kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.6g)

B：あんみつ(甘○塩×酸×)

(84kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.0g)

□当たりなめらかな寒天料理の味比べ
・塩味が得意な方向け:おかず寒天
・甘味が得意な方向け:デザート寒天





春野菜の味噌汁

□ 材料(2人分)

春キャベツ	大1枚	だし	300ml
新玉葱	1/6個	みそ	小さじ4
新たけのこ(水煮)	40g	みつば	適量
鶏むね肉	40g		

□ 作り方

- ①春キャベツはざく切り、新玉葱、新たけのこは薄切りにする。
鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
みつばは2~3cmの長さに切る。
- ②だしに新たけのこを入れ、火にかける。
沸騰してきたら、鶏むね肉、新玉葱、春キャベツを加え煮る。
- ③材料がやわらかくなったら、みそを溶き入れひと煮立ちさせる。
火を止め、みつばを加え、器に盛り付ける。

天ぷら盛り合わせ 3種のお好みだれ

□ 材料(2人分)

<かき揚げ>

むきえび	16尾
酒	適量
塩	少々
玉葱	1/3個
みつば	適量
打ち粉	大さじ1
(小麦粉・天ぷら粉等)	

<衣>

天ぷら粉	大さじ2.5
水	40ml

<揚げ油>

サラダ油	適量
------	----

なす 1本

しそ 2枚

□ 作り方

- ① <かき揚げ>の種を作る。むきえびは、塩、酒を振り、しばらく置いた後、キッチンペーパー等でよく水気を拭き取っておく。玉葱は薄切りにする。みつばは3cmくらいの長さに切る。食材の水気をよく拭き取り、ボールに食材を入れて、打ち粉をまぶしてムラ無く混ぜる。
- ② なすは縦半分に切り、ヘタ側は残し、縦に切り込みを入れ、扇状に楊枝で留め、塩水に浸け、変色を防ぐ。しそはよく洗う。キッチンペーパーで食材の水気をよく拭き取る。
- ③ 揚げる直前に<衣>を作る。ボールに水を入れ、天ぷら粉を加え、泡立て器で粉が少し残るくらいまで軽く混ぜる。スプーンですくい、ポタポタ落ちる程度に濃さを調節する。
- ④ サラダ油を加熱し、160℃に保つ。
- ⑤ なす、しそに、③の衣を付け揚げる。気泡が小さくなったら、取り出し、バットに上げる。
- ⑥ 160～170℃の油にする。①に残りの衣を混ぜる。お玉等で種をすくい、揚げ、衣の周囲が固まってきたら裏返す。気泡が小さく、衣がカラッとしたら、バットに取り上げる。
- ⑦ 余分な油が切れたら、器に盛り合わせる。



たれ3種

*栄養量は、半量を食べるとして計算

□ 材料(2人分)

<A：天つゆ>

〔 (濃縮タイプ)	めんつゆ	大さじ2
	だし	大さじ2
	大根おろし	適量

<B：ゆかり塩>

ゆかり粉 小さじ1/2

<C：さっぱりトマトだれ>

〔	トマト水煮	小さじ4
	ケチャップ	小さじ2
	レモン汁	小さじ1/2

□ 作り方

<A：天つゆ>

①めんつゆとだしを合わせ、味を調整する。大根おろしを添える。

<C：さっぱりトマトだれ>

①トマト水煮、ケチャップを合わせ、さっとひと煮立ちさせ、火を止め、レモン汁を加える。



★寒天料理 味比べ

かにかまとオクラの寒天寄せ

□ 材料(6人分)

かにかま 6本

オクラ 6本

卵 L1/2玉

生姜 1/4片

〔だし 270ml
醤油 小さじ1
塩 小さじ1/3
粉寒天 1.8g〕

□ 作り方

- ①オクラを塩で擦り、うぶ毛を洗い流し、輪切りにする。
卵は割りほぐす。
生姜は皮をむき、せん切りにし、水にさらしておく。
- ②かにかまは斜め半分に切り、水で濡らした型に並べる。
(型は、抜き型、バット、茶碗、湯呑み 等でもよい)
- ③だし、粉寒天を火にかける。沸騰し、2分煮溶かしたら、
醤油、塩で調味し、オクラ、針生姜を加える。
- ④卵を穴杓子等で細く流し入れ、卵が固まったら火を止める。
- ⑤鍋底に冷水を当て、混ぜながら粗熱を取る。
かにかまの位置を固定するために、流し型に少量を静かに
注ぎ入れ、冷蔵庫や氷水で冷やし固める。
- ⑥⑤が固まったら、残りの寒天液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし
固める。
- ⑦型から取り出し、適当な大きさに切り分け、器に盛り付ける。



★寒天料理 味比べ

あんみつ

□ 材料(6人分)

粉寒天	2g
水	300ml

<トッピング>

黒蜜	大さじ3
きな粉	小さじ6
つぶあん	大さじ6
果物・果物缶等	適量

□ 作り方

- ①水に粉寒天を振り入れ、火にかける。沸騰後、2～3分煮溶かす。火からおろし、冷水に当て粗熱が取れたら、四角い型に流す。冷蔵庫で冷やし固める。
- ②型から取り出し、2cmさいの目に切る。
- ③ ②を器に盛り付け、黒蜜、きなこをかけ、果物缶、つぶあんを添える。