

『味覚変化がある方のお食事』

平成26年5月15日(木)10:30-12:30

第131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

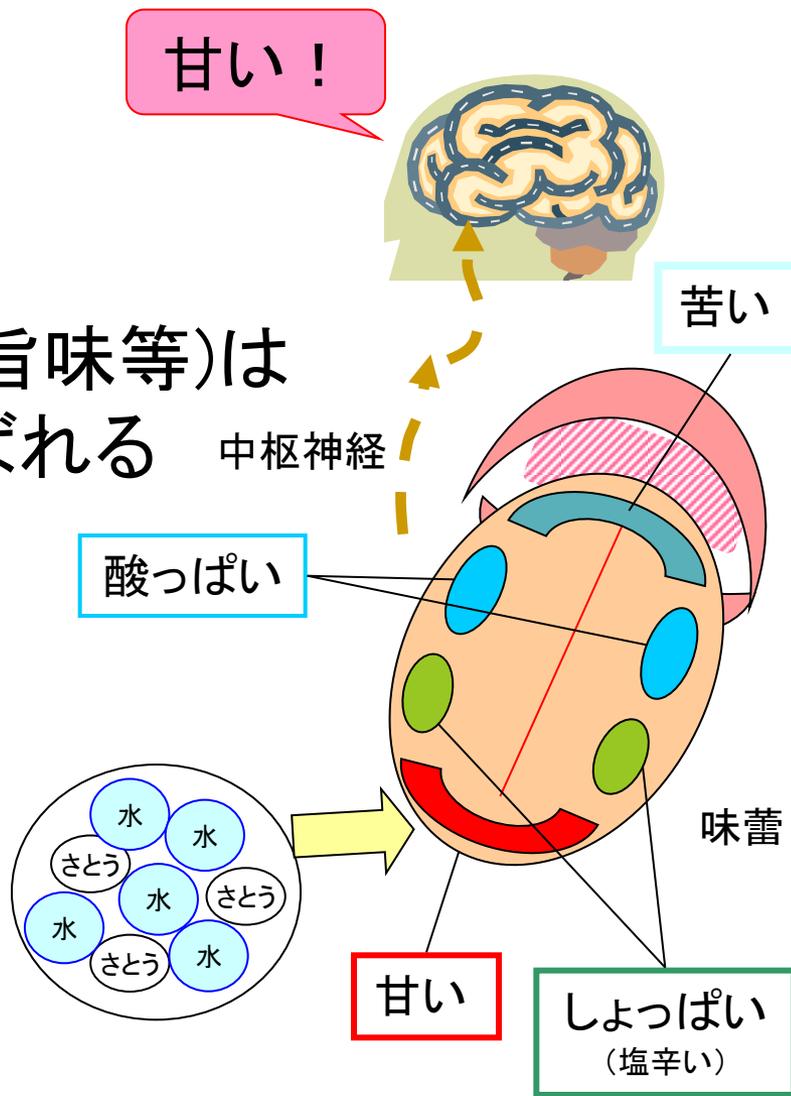
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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↓

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、不味い』

●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：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

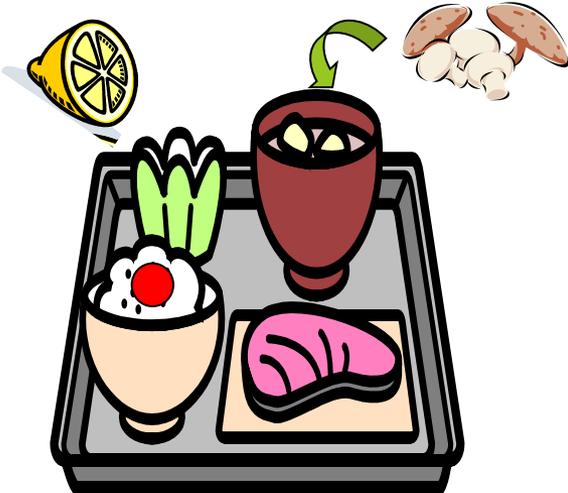
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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. 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。

- 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

- ホタテと生姜の香り炊き込みご飯
(233kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.4g)

ホタテの旨味と生姜・大葉・バター醤油の香りを活かした薄味でも美味しい炊き込みご飯

- 重曹使用の軟らか蒸し鶏
～3種のソース添え～

重曹でしっとりやわらかく!!電子レンジ簡単調理
3種のソースを添え、食べやすいお好みの味を

(98kcal たんぱく質13.5g 食塩相当量0.4g)

A) アーモンドソース (甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

(22kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.4g)

B) 梅野菜ドレッシング (甘味× 塩味○ 酸味○ + 風味)

(24kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.3g)

C) トマトバジルソース (甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

(13kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.2g)

■ 口当たり良好!卵の寒天寄せ

(13kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.4g)

唾液↓ 食欲↓ そんな時におすすめ♪
口当たりの良い、涼しげな寒天寄せ

■ 胡瓜とみょうがの香り漬け

(8kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.2g)

昆布茶の旨味とみょうが・ごまの風味
を利用した香り高い減塩漬け

■ とろとろモロヘイヤ汁

(14kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.8g)

口腔内乾燥によるざらつきの改善に汁物をプラス
モロヘイヤのぬめりでとろっと滑らかな仕上がりに

■ スティック春巻き ~2種の餡

(170kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.2g)

甘味(さつまいも) & 塩味(そら豆)2種の味の変化
間食におすすめ!!パリッと食感の高カロリーーおやつ

栄養量 エネルギー 595kcal たんぱく質 27.7g 食塩相当量 3.3g

重曹使用の軟らか蒸し鶏～3種のソース添え

スティック春巻き

～2種の餡(さつまいも餡、そら豆餡)



アーモンドソース

(甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

梅野菜ドレッシング

(甘味× 塩味○ 酸味○ + 風味)

トマトバジルソース

(甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

ホタテと生姜の香り炊き込みご飯

とろとろモロヘイヤ汁

口当たり良好!!卵の寒天寄せ

胡瓜とみょうがの香り漬け



ホタテと生姜の香り炊き込みご飯

- 材料(1合分)

米	1合
帆立水煮缶詰	1/2缶
生姜	小1片

酒	小さじ2
醤油	小さじ2/3
顆粒だし	少々
みりん	小さじ2/3
バター	小さじ1.5

大葉	2~3枚
----	------

• 作り方

①米を研ぎ、水気をきっておく。

②生姜は皮を剥き、針生姜に切る。

大葉は千切りにし、水にさらす。

ペーパータオルなどで包み、水気を絞っておく。

③炊飯器に①、ホタテ水煮缶の汁、酒、醤油、顆粒だし、

みりんを入れ、炊飯器の目盛に水を合わせる。

うえに、ホタテ(身)、針生姜、バターをのせ、

通常通り炊飯する。

④炊き上がったら、器に盛り、千切り大葉をのせる。

・重曹使用のやわらか蒸し鶏

～3種のソース添え

材料(2人分)

鶏もも肉	1/2～1/3枚
水	120cc
重曹	小さじ1/2弱
塩	少々

* 水400cc:重曹5g(小さじ1強)の割合

塩	少々
酒	小さじ1

<付け合せ>

キャベツ	大1枚
三つ葉	5～6本

そら豆	4粒
茹で塩	適量

• 作り方

①ビニールに水、重曹、塩を入れて溶かす。

鶏肉を入れ揉み込み、空気を抜きながら口を縛る。

冷蔵庫で、6時間～1日程度漬け込んでおく。

②流水で重曹液を十分に洗い流し、ペーパータオル等で水気を拭き取る。

耐熱皿に鶏肉をおき、塩、酒を振りかける。

③ラップをかけ、500wで4～5分程度加熱する。

粗熱が取れるまでラップを外さずに、余熱で火を通す。

④キャベツは太めの千切り、三つ葉は3～4cm程度に切る。

⑤④を茹で、流水で冷やし、水気をきっておく。

⑥そら豆は、さやから取り出し、豆の頭の黒いスジに包丁で切れ込みを入れ、塩茹でする。薄皮を剥いておく。

⑦③をそぎ切りにし、⑤、⑥と共に器に盛る。ソースを添える。

A) アーモンドソース

(甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

- 材料(2人分)

アーモンド	4粒程度	醤油	小さじ1
はちみつ	小さじ1/3	みりん	小さじ2/3
		水	小さじ1

- ①アーモンドを、粗みじんに刻む。
- ②ボールに、①、はちみつ、醤油、みりん、水を加えて良く混ぜる。

B) 梅野菜ドレッシング

(甘味 × 塩味○ 酸味○ + 風味)

- 材料(2人分)

梅干し	中1個	サラダ油	小さじ1
玉葱(みじん切り)	小さじ1	酢	小さじ1
胡瓜(みじん切り)	小さじ1		

- ①玉葱は皮を剥き、粗みじんにする。
水にさらした後、水気をきっておく。
胡瓜も粗みじんにする。
- ②梅干しは種を取り除き、包丁で叩いておく。
- ③①、②、サラダ油、酢を混ぜ合わせる。

C) トマトバジルソース

(甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)

• 材料(2人分)

玉葱(みじん切り)	小さじ2	オリーブ油	小さじ1/4
トマト(粗みじん切り)	小さじ2	ケチャップ	小さじ2
おろしにんにく	少々	バジル	少々

①玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。

トマトは粗みじん切りにする。

②フライパンにオリーブ油、にんにくを加え、火にかける。

玉葱がしんなりするまで炒め、トマト、ケチャップを加え、軽く煮詰める。

③風味付けにバジルを振る。

とろとろモロヘイヤ汁

• 材料(2人分)

モロヘイヤ	10本程度	出し汁	300cc
えのき	1/5袋	酒	小さじ1
		塩	小さじ1/4
		醤油	小さじ1/3

①モロヘイヤは、みじん切りにする。

えのきは、4～5cmに切る。

②鍋に出汁を張り、火にかける。

煮立ったら、酒、塩、醤油、①を加える。

③具材がしんなりしてきたら、器に盛る。

口当たり良好！卵の寒天寄せ

● 材料(2人分)

玉葱 小1/10個

出し汁 120cc

粉寒天 0.8g(小さじ1/4)

醤油 小さじ1/6

みりん 小さじ1/6

砂糖 小さじ1/5

塩 少々

卵 1/5個

青葱 1/2本

● 作り方

- ①玉葱は皮を剥き、粗みじん切り、青葱は小口切りにする。
- ②鍋に玉葱、粉寒天、出し汁を入れ、良く混ぜながら中火にかける。沸騰したら火を弱め、1～2分煮溶かす。醤油、みりん、砂糖、塩を加え、調味する。
- ③②に卵を回し入れ青葱を加える。容器に移し冷やし固める。
- ④固まったら、切り分け、器に盛る。

胡瓜とみょうがの香り漬け

- 材料(2人分)

胡瓜	1/2本
みょうが	大1/2本
昆布茶	小さじ1/3
白炒りごま	小さじ1/3

- 作り方

- ①胡瓜とみょうがは、薄い輪切りにする。
- ②ビニール袋に、①、昆布茶、白炒りごまを入れ、良く揉む。
空気を抜き、口を閉じて、冷蔵庫に30分程度おく。
- ③水気を絞り、器に盛る。

スティック春巻き～2種の餡

- 材料(2人分)

春巻きの皮 2枚

小麦粉 少々

水 少々

揚げ油 適量

<さつまいも餡>(甘味)

さつまいも 中1/8本

バター 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

<そら豆餡>(塩味)

そら豆 6粒

茹で塩 適量

塩昆布 少々

ごま油 小さじ1/4

• 作り方

- ①さつまいもは良く洗い、濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップをする。
電子レンジで500w3分程度加熱する。
- ②皮を剥き、砂糖、バターを加え、潰す。
- ③そら豆は、さやから取り出し、豆の頭の黒いスジに包丁で切れ込みを入れ、塩茹でする。薄皮を剥いておく。
- ④③を潰し、塩昆布、ごま油と混ぜる。
- ⑤春巻きの皮に餡を棒状におき、折りたたむように巻く。
巻終わり部分に、水溶き小麦粉を塗り、とめる。
- ⑥160℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦斜め半分にカットし、器に盛る。