

# 『味覚変化がある方のお食事』

平成27年4月22日(水) 12:00-14:00

第153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

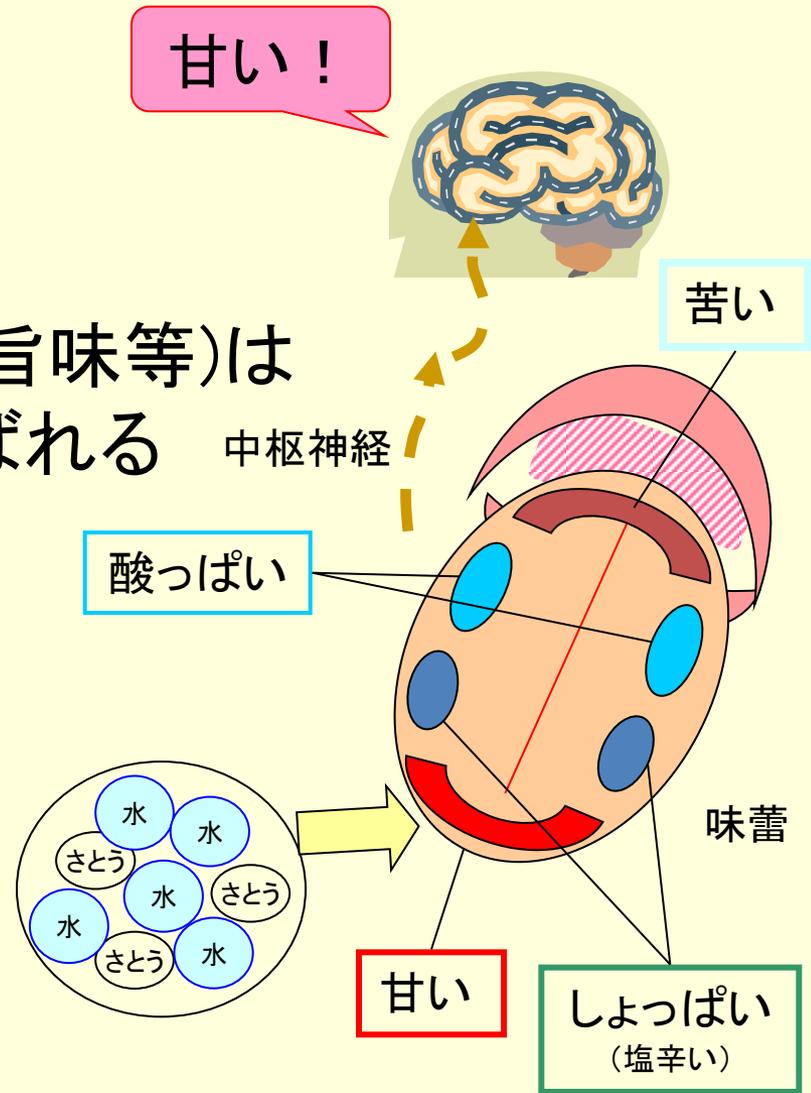
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## 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：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。

- 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

生姜・大葉の爽やかな香りを  
活かした鶏そぼろ炊き込みご飯

## ・生姜香る鶏そぼろご飯

(237kcal たんぱく質 6.9g 食塩相当量0.7g)

## ・たらの一口ムニエル～3種のソース

(107kcal たんぱく質14.5g 食塩相当量0.5g)

### A) バター醤油ソース

(甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

( 15kcal たんぱく質 0.2g 食塩相当量0.3g)

同時調理で仕上げが異なる3種のソース  
味覚に合わせてお好みの味付をチョイス

### B) なめらかクリームポテトソース

(甘味× 塩味× 酸味× + コク + 風味)

( 30kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量0.2g)

### C) イタリアントマトソース

(甘味× 塩味× 酸味○ + 食感)

( 8kcal たんぱく質 0.2g 食塩相当量0.2g)

## ・彩り野菜の和風アボカドマヨネーズ和え

( 78kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量0.6g)

シャキシャキ食感を残した  
なめらかなアボマヨ和え

## ・オクラと卵のつるっと汁

( 30kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量0.7g)

口腔内乾燥にうるおいをプラス  
オクラ+とろみ汁=口当たり良好

## ・マーマレード寒天

～ハニージンジャーシロップ

( 86kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.0g)

柑橘系の風味豊かなスッキリ寒天  
生姜の量を調整しアレンジ可能

栄養量 エネルギー591kcal たんぱく質25.8g 食塩相当量3.2g

# 味覚変化メニュー

マーマレード寒天  
～ハニージンジャーシロップ



彩り野菜の  
和風アボカド  
マヨネーズ和え



バター醤油  
ソース  
なめらかクリーム  
ポテトソース  
イタリアントマトソース

たらのーロムニエル～3種のソース



生姜香る鶏そぼろご飯



オクラと卵のつるっと汁

# 生姜香る鶏そぼろご飯

- 材料(1合分)

精白米	1合	人参	中1/12本
鶏挽肉	40g	生姜	1/3かけ
醤油	小さじ1.5		
砂糖	小さじ1	大葉	2枚
みりん	小さじ1/2		
酒	小さじ1.5		
和風だし	小さじ1/4		
水	大さじ1		

## ・作り方

- ①精白米は洗い、水気を切っておく。
- ②人参は皮を剥き、粗みじん切りにする。  
生姜は、針生姜に切る。
- ③大葉は、千切りにする。
- ④熱したフライパンに鶏ひき肉、②を入れ、炒める。  
火が通ったら、醤油、砂糖、みりん、酒、和風だし、水を加え、軽く煮詰める。
- ⑤炊飯器に、米、④の煮汁を入れ、目盛に水を合わせる。  
④の具材を加え、通常炊飯する。
- ⑥器に盛り、③をあしらう。

# たらの一口ムニエル～3種のソース

- 材料(2人分)

たら 2切れ

塩 小さじ1/10

白ワイン 小さじ1.5

小麦粉 小さじ4

オリーブ油 小さじ1

ほうれん草 2株

茹で塩 適量

レモン くし型2個

## • 作り方

- ①たらを一口大に切り、塩、白ワインを振りかけ、しばらく置き、水気を拭き取る。
- ②ビニール袋に、①、小麦粉を入れ、よくまぶす。
- ③熱したフライパンにオリーブ油をしき、  
②をきつね色になるまで両面焼く。
- ④ほうれん草は塩茹でし、流水で冷やす。  
よく水気を絞り、3～4cmに切る。
- ⑤レモンはくし型(1/8)に切る。
- ⑥器に、たらのムニエルを盛り付け、ほうれん草、くし型レモンを添える。

# 3種のソース

## • 材料(2人分)

玉葱	中1/2個	（オリーブ油	小さじ1/4
		コンソメ顆粒	小さじ1/3

### A) バター醤油ソース

バター	小さじ1/2	醤油	小さじ1/2
-----	--------	----	--------

### B) なめらかクリームポテトソース

（マッシュポテト粉	小さじ1.5	（牛乳	小さじ4
水	大さじ2	バター	小さじ1/2
		コンソメ顆粒	小さじ1/10

### C) イタリアントマトソース

ダイストマト	20g	（塩	ひとつまみ
		乾燥バジル	適量

## • 作り方

- ①玉葱は皮を剥き、粗みじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油をしき、①を入れる。  
しんなりするまで炒め、コンソメ顆粒を加える。

- ③②を3等分する。

### <A) バター醤油ソース>

- ④フライパンにバター、醤油を入れ、さっと火にかける。
- ⑤ボウルに③を入れ、④を加え、よく混ぜ合わせる。

### <B) なめらかクリームポテトソース>

- ⑥鍋に③、水、牛乳、バター、コンソメ顆粒を入れ、  
火にかける。
- ⑦沸騰してきたら、マッシュポテト粉を加え、練り混ぜる。

### <C) イタリアントマトソース>

- ⑧フライパンに、③、ダイストマトを入れ、軽く煮詰める。  
塩を加え、乾燥バジルを振る。

# 彩り野菜の和風アボカドマヨネーズ和え

- 材料(2人分)

胡瓜 1/3本

大根 40g

もみ塩 適量

赤パプリカ 1/6個

アボカド 1/3個

マヨネーズ 大さじ1

塩 ふたつまみ

醤油 小さじ1/2

かつお節 適量

## ・作り方

- ①胡瓜は、小さめの角切りにする。  
大根は皮を剥き、胡瓜と同じ大きさの角切りにする。
- ②①を塩もみし、軽く水気を絞っておく。
- ③赤パプリカ、アボカドは、種を取り、小さめの角切りにする。
- ④ボウルに、②、③、かつお節を入れ、混ぜる。  
マヨネーズ、塩、醤油を加え、よく和える。器に盛る。

# オクラと卵のつるっと汁

## • 材料(2人分)

卵	M玉1/2個
オクラ	2本

だし汁	1カップ強
塩	小さじ1/6
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1

片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

## • 作り方

- ①オクラは、ヘタを取り、小口切りにする。
- ②鍋にだし汁、塩、醤油、酒を入れ、火にかける。  
ひと煮立ちしたら、オクラを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤卵を回し入れ、火を止め、器に盛る。

# マーマレード寒天 ～ハニージンジャーシロップ

## ・材料(2人分)

マーマレード	大さじ1.5	はちみつ	小さじ1
砂糖	小さじ1	湯又は水	大さじ1.5
水	1/2カップ強(120ml)	生姜汁	小さじ1/6
粉寒天	小さじ2/3(1.2g)		
レモン汁	小さじ1弱	黄桃缶	半割1ケ

## ・作り方

- ①鍋にマーマレード、砂糖、水、粉寒天を入れ、火にかける。  
穏やかな沸騰を保ち、2～3分加熱し、よく煮溶かす。
- ②レモン汁を入れ、型に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ③容器にはちみつを入れ、湯で溶かし、生姜汁を加える。  
冷蔵庫で冷ます。
- ④②、黄桃缶を角切りにする。器に入れ、③をかける。