

『味覚変化がある方のお食事』

平成27年8月12日(水) 12:00-14:00

第160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

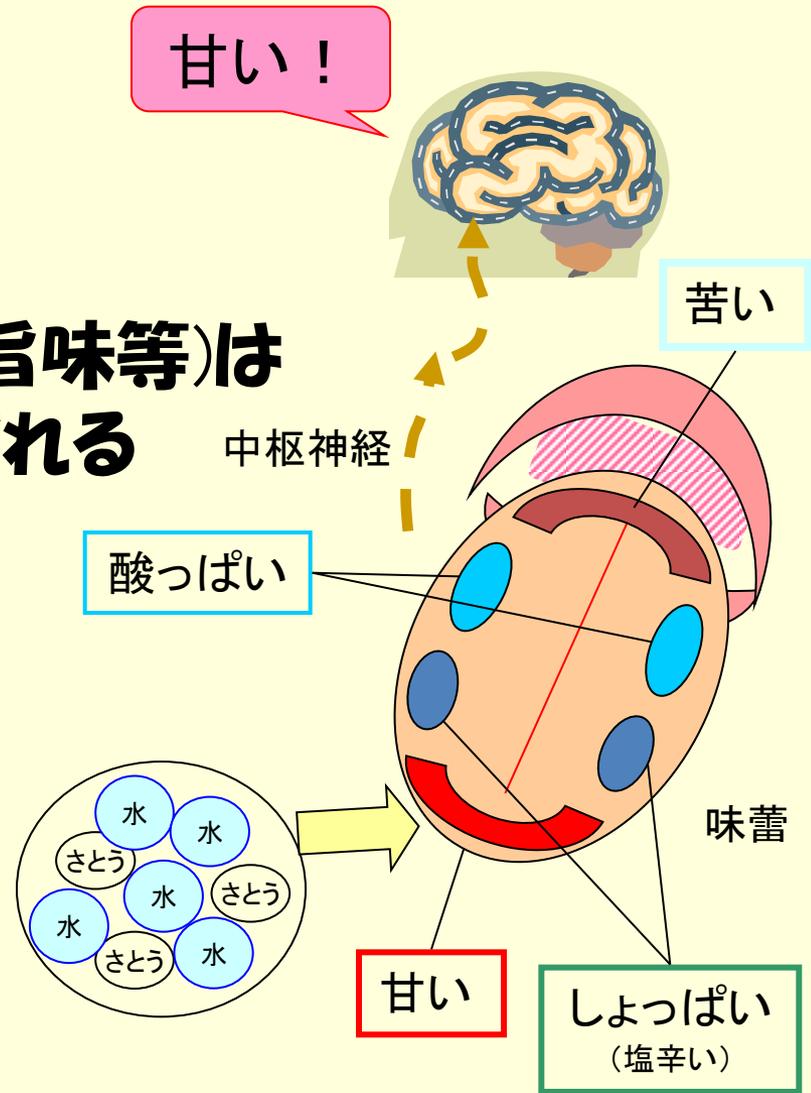
味の感じ方

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、中枢神経を通い 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
亜鉛吸収阻害の薬剤

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

・味覚変化に合わせたお好みパンセット

好みの味付けや風味を選択♪
食事パンと甘味パンの2種盛

A) さばカレードック

(甘味× 塩味○ 酸味× + 風味+ コク)
(169kcal たんぱく質7.2g 食塩相当量0.7g)

鯖水煮缶を使用した変わりパン
カレー風味+マヨネーズのコクで美味

B) 爽やか鯖ブルスケッタ

(甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)
(58kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.3g)

鯖水煮缶を使用した変わりパン
酸味を効かせ塩味を抑えた1品

C) 餡ジャムロールサンド

(甘味○ 塩味× 酸味× + 風味)
(67kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.1g)

あんことジャムの爽やかラップロール
ラップで巻き分割食にも使用可

D) バナナアイスサンド

(甘味○ 塩味× 酸味× + コク+ 食感)
(55kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.1g)

ひんやり食感で口当たり良好
味覚に合わせた具材でどうぞ

・ふわっとサバはんばーぐ

(86kcal たんぱく質7.1g 食塩相当量0.3g)

鯖水煮缶+豆腐のふわっとバーグ
お好みの外で食べる減塩レシピ

E) 簡単梅だしダレ

(甘味○ 塩味○ 酸味○ + 風味)

(4kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.4g)

麺つゆ & 梅干しの簡単和風タレ

F) おろし香味醤油

(甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

(7kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.3g)

風味豊かなさっぱりおろし醤油

・野菜スティックピクルス

(14kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.2g)

レモン風味で薄味でも美味しく
味覚に合わせた果実酢等でも!!

・だしたっぷり昆布茶汁

(34kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.8g)

かつお+昆布でダブルの旨味
口腔内乾燥対策に汁物を追加

・焼きヨーグルト&フルーツ ～はちみつがけ

(94kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.1g)

コクのある焼きヨーグルトとフルーツ
甘味○な方はジャム等で栄養UP

栄養量 エネルギー588kcal たんぱく質24.2g 食塩相当量3.3g

味覚変化メニュー

E) 簡単梅だしダレ

F) おろし香味醤油

D) バナナアイスサンド

焼きヨーグルト&フルーツ
~はちみつがけ

C) 餡ジャムロールサンド

野菜
スティック
ピクルス

ふわっと
サバはんぱーぐ

B) 爽やか鯖ブルスケッタ A) さばカレードック

だしたっぷり昆布茶汁



さばカレードック

• 材料(2人分)

ロールパン	2個	マヨネーズ	小さじ2
鯖水煮缶	1/6缶	カレー粉	小さじ1/2弱
卵	M玉1/5個	塩	ひとつまみ
じゃがいも	1/5個	胡椒	適量
玉葱	中1/20個	サラダ菜	小2枚

• 作り方

①鯖水煮缶はよく水気を切っておく。

ジャガイモは皮をむき、一口大程度に切り、茹でる。

たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。

卵は茹で卵にし、刻んでおく。

②ボウルに、①、マヨネーズ、カレー粉、塩、胡椒を入れ、よく混ぜる。

③ロールパンに切り込みをいれ、サラダ菜、②を挟む。

爽やか鯖ブルスケッタ

• 材料(2人分)

フランスパン

スライス2枚

鯖水煮缶 1/9缶

トマト 小1/2個

オリーブオイル

小さじ1/4

おろしにんにく

適量

レモン汁 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

胡椒 適量

乾燥バジル 適量

• 作り方

① トマトは湯剥きをし、種を取り、角切りにする。

鯖水煮缶はよく水気を切っておく。

② ボウルに、①、オリーブオイル、おろしにんにく、レモン汁、塩、胡椒、乾燥バジルをいれ、よく混ぜ合わせる。

③ フランスパンをトースターで焼き、②を乗せる。

餡ジャムロールサンド

- 材料(2人分)

サンドイッチ用食パン	1枚
こしあん	20g
フルーツジャム	小さじ2

- 作り方

- ①ラップを大きめに切り、サンドイッチ用食パンをのせ、こしあん、フルーツジャムを塗る。
- ②海苔巻きのようにしっかりと巻き、両端のラップをねじる。斜め半分に切る。

バナナアイスサンド

- 材料(2人分)

サンドイッチ用食パン 1枚

バナナ 1/5本

バニラアイス 大さじ1

- 作り方

①サンドイッチ用食パンを半分に切る。

②バナナは、角切りにする。

③ボウルに、バナナ、バニラアイスを入れ、さっくりと混ぜる。

④片方の①に、③を乗せ、残りの①で挟む。

ラップで包み、冷凍庫に入れ、お好みの固さまで冷やし固める。

ふわっとサバはんばーぐ

• 材料(2人分)

鯖水煮缶 1/6缶

木綿豆腐 1/4丁

玉葱 中1/10個

パン粉 小さじ4

おろし生姜 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

胡椒 適量

ブロッコリー 小房2個

茹で塩 適量

人参 シャトー4個

砂糖 小さじ1

・作り方

- ①鯖水煮缶、木綿豆腐は水切りをしておく。
玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
- ②ボウルに①、パン粉、おろし生姜、塩、胡椒を入れ、よく混ぜる。
- ③②を4等分に成型し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
180°Cに予熱したオーブンで10分程度加熱する。
- ④ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。
- ⑤人参は皮をむき、シャトー切りにする。(フットボール状)
- ⑥鍋に、⑤、砂糖を入れ、浸る程度の水を加える。
柔らかくなるまで加熱し、水分を煮切る。
- ⑦器に、③、④、⑥を盛り付ける。

E) 簡単梅だしダレ

- 材料(2人分)

梅干し 1/2個

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

水 大さじ2

(栄養量は1/3量で算出)

- 作り方

①梅干しは種を取り、潰す。

②容器に、①、めんつゆ、水を入れ、よく混ぜる。

F) おろし香味醤油

- 材料(2人分)

大根おろし	大さじ4	醤油	小さじ2
おろし玉葱	大さじ1	白炒り胡麻	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/5	青葱	1/2本
おろし生姜	小さじ1/2	(栄養量は1/3量で算出)	

- 作り方

①大根、玉葱は皮をむき、おろし、水気を切る。

青ネギは、小口切りにする。

②ボウルに、①、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、白炒り胡麻を入れ、よく混ぜる。

野菜スティックピクルス

- 材料(2人分)

胡瓜 1/4本

人参 1/8本

茄子 1/3本

酢 小さじ2.5

砂糖 小さじ2

塩 小さじ1/6

レモン汁 小さじ1弱

(栄養量は1/2量で算出)

• 作り方

- ①胡瓜は、スティック状に切る。
人参は皮をむき、スティック状に切り、茹でる。
茄子はヘタを取り、スティック状に切り、さっと茹でる。
- ②鍋に酢、砂糖、塩を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ビニール袋に、①、②、レモン汁を入れ、揉み込む。
- ④冷蔵庫で冷まし、味がなじんだら、器に盛り付ける。

だしたっぷり昆布茶汁

- 材料(2人分)

小町麩 6個

大根 40g

南瓜 40g

えのき茸 20g

だし汁 カップ1.25

昆布茶 3g

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/6

三つ葉 1本

・作り方

- ①大根は皮をむき、いちょう切りにする。
かぼちゃはいちょう切りにする。
えのき茸は、3～4cmに切る。
- ②三つ葉は、3～4cmに切る。
- ③鍋にだし汁、①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④③に昆布茶、酒、醤油を加え、ひと煮立ちさせる。
小町麩、三つ葉を加え、器に盛る。

焼きヨーグルト & フルーツ ～はちみつがけ

- 材料(2人分)

プレーンヨーグルト
大さじ5強

はちみつ 小さじ4

キウイ 1/2個

黄桃缶 半割り2/3個

・作り方

- ①プレーンヨーグルトをココット(耐熱容器)に入れ、
170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ②焼きあがったら、冷蔵庫に入れ、冷やす。
固まったら、切り分ける。
- ③キウイ、黄桃缶はお好みの形に切る。
- ④器に盛り付け、はちみつをかける。