

# 『味覚変化がある方のお食事』

平成27年12月9日(水)12:00-14:00

第167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

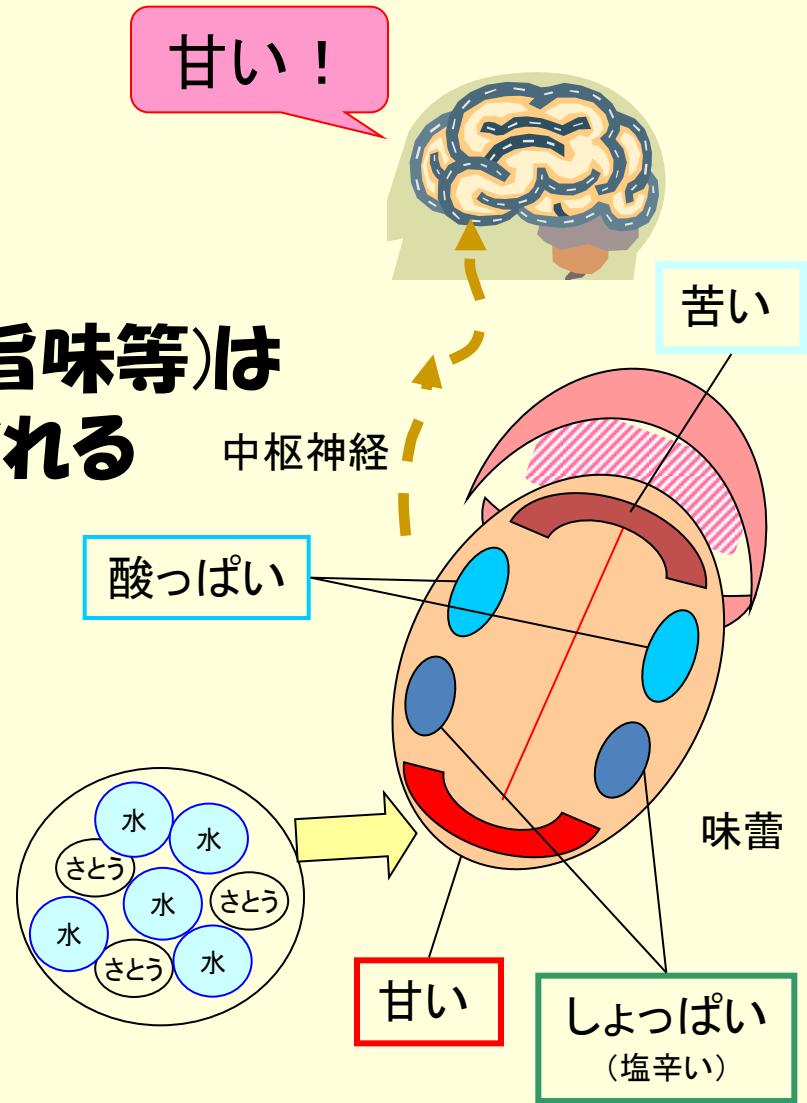
# 味の感じ方

## 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

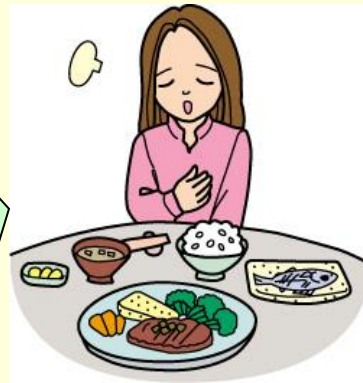
信号が上手  
に伝わらない

## 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

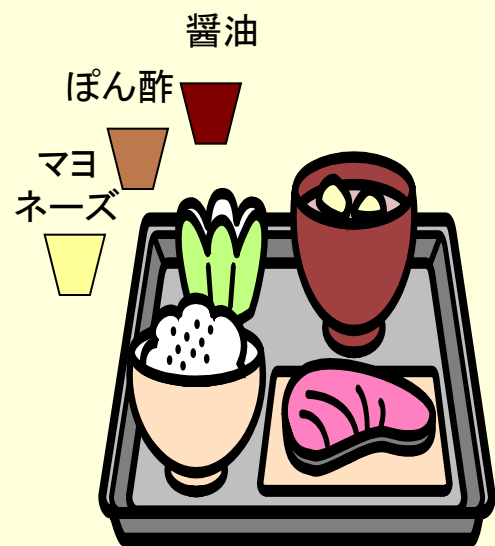
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

# 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

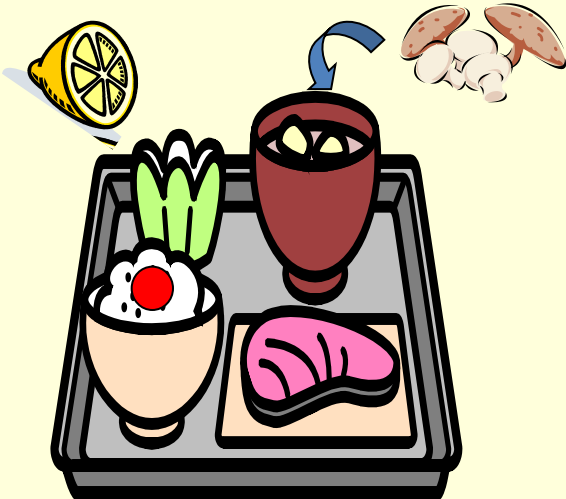
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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

- 炊飯器でお手軽カレーピラフ  
(230kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量0.4g)

炊飯器で作る簡単カレーピラフ  
各種アレンジレシピを食べ比べ

## A) エビクリームソース

(甘味○ 塩味○ 酸味× + コク)

(49kcal たんぱく質3.5g 食塩相当量0.2g)

乳製品の“甘味 & コク”で減塩  
シーフードミックスで作っても○

## B) オムライス風～ケチャップ

(甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)

(57kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.2g)

薄焼き卵をかぶせたオムライス  
酸味×ならデミグラスソースに代替

## ふわふわ麩団子

(64kcal たんぱく質6.0g 食塩相当量0.1g)

砕いたお麩がふわっと食感に♪  
各種アレンジレシピを食べ比べ

## C) 彩りラタトゥイユ添え

(甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)

(20kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.4g)

トマト“酸味” + にんにく“風味”  
2種のピーマンで彩りもよい1品

## D) 生姜香るだしあんかけ

(甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

(9kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.2g)

爽やかな生姜風味で食べ易い  
塩分をしっかりと感じる甘辛あん

- ・ 茄子の減塩マスタード和え  
(29kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.3g)

寿司酢を活用したお手軽和え  
マスタードの風味で減塩でも美味

- ・ おろし野菜のとろっとジュレスープ  
(14kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.9g)

のど越し良好とろっとジュレスープ  
お好みのおろし野菜を添えて♪

- ・ お好みクリームブッセ  
(95kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.1g)

混ぜて焼くだけの高栄養おやつ  
水切りヨーグルトの爽やかクリーム

- E) ジャムヨーグルトクリーム  
(28kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.0g)

お好みのジャムで甘さを強調！

- F) レーズンヨーグルトクリーム  
(20kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.0g)

甘さを控えたレーズンクリーム

栄養量 エネルギー615kcal たんぱく質23.1g 食塩相当量2.8g

# 味覚変化メニュー

お好みクリームブッセ

おろし野菜のとろっとジュレスープ

F) レーズン  
ヨーグルトクリーム



E) ジャム  
ヨーグルトクリーム

茄子の  
減塩マスタード和え



A) エビクリームソース

B) オムライス風  
～ケチャップ

炊飯器でお手軽カレーピラフ



D) 生姜香る  
だしあんかけ

C) 彩りラタトゥイユ添え

ふわふわ麩団子

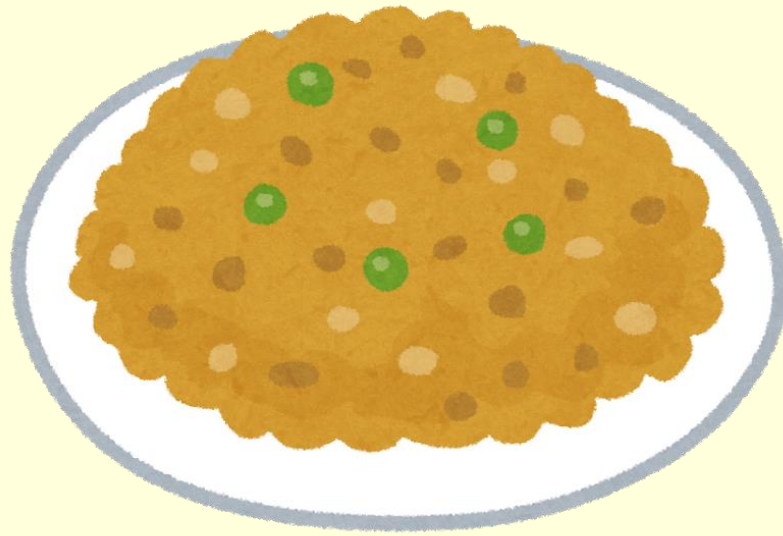
# 炊飯器でお手軽カレーピラフ

## • 材料(1合分)

精白米	1合	バター	小さじ1.5
ミックスマッシュ野菜		コンソメ顆粒	小さじ2/3
	40g	白ワイン	小さじ1.5
		カレー粉	小さじ3/4

## • 作り方

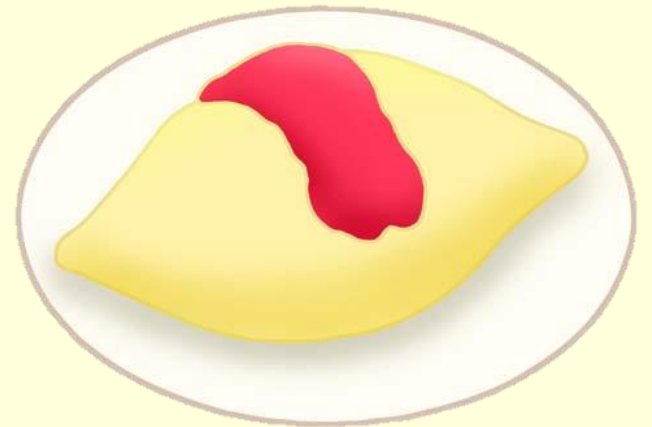
- ①精白米は洗い、水気をきる。
- ②炊飯器に、①を入れ、通常炊飯の目盛に水を合わせる。  
(お好みの水量で可)
- ③②にバター、コンソメ顆粒、白ワイン、カレー粉を加え、軽く混ぜる。
- ④③にミックスマッシュ野菜を加え、通常炊飯する。



+



or



# A) エビクリームソース

## • 材料(2人分)

冷凍えび	20g	白ワイン	小さじ1/2
ほうれん草	1株	牛乳	大さじ4.5
玉葱	中1/10個	鶏がらスープの素	
バター	小さじ1/4		小さじ1/5
小麦粉	小さじ1弱	胡椒	適量

## • 作り方

①冷凍エビは解凍しておく。

ほうれん草は塩茹でし、水気を絞る。根を落とし、3~4cmに切る。

②玉葱は皮を剥き、薄切りにする。

③熱したフライパンに、バターを入れ②を炒める。

透き通ってきたら、小麦粉を加え、焦げないように炒める。

④③に、白ワイン、牛乳、鶏がらスープの素、胡椒を加え、混ぜる。

①を加え、軽く煮る。

⑤器にカレーピラフを盛り付け、④をかける。



## B) オムライス風～ケチャップ

- 材料(2人分)

鶏卵	M玉1個	ケチャップ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	粉パセリ	適量

- 作り方

- ①卵を割りほぐす。
- ②熱したフライパンに、サラダ油をしき、①を薄く流す。  
焦げないように薄焼きにする。
- ③器にカレーピラフを盛り付け、②をのせ、ケッチャップを添える。  
粉パセリを振る。

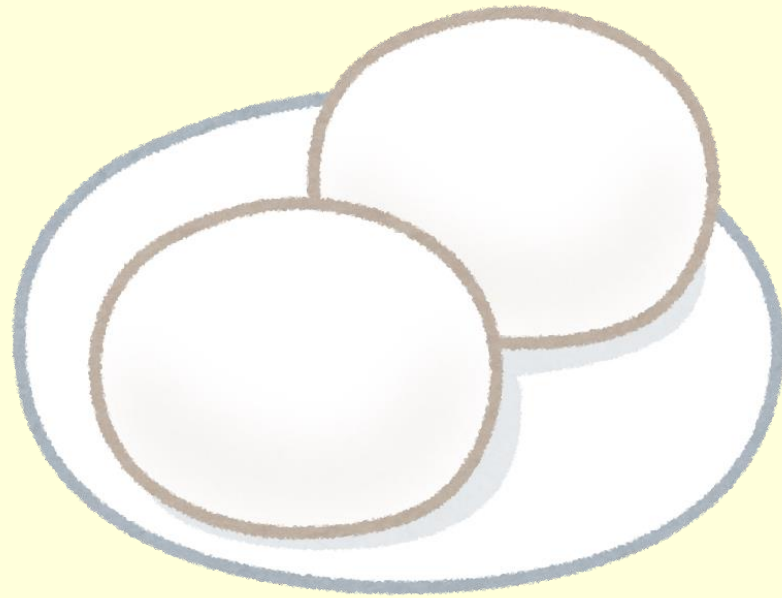
# ふわふわ麩団子

## • 材料(2人分)

鶏挽肉	50g	人参	10g
小町麩	10個	片栗粉	小さじ2
玉葱	中1/10個	塩	ひとつまみ

## • 作り方

- ①小町麩はビニール袋に入れ、麺棒等で細かく砕く。  
(すり鉢やフードプロセッサでも可)
- ②玉葱、人参は皮を剥き、みじん切りにする。
- ③ボウルに①、②、鶏挽肉、片栗粉、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。一口大に丸める。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れ、浮き上がってくるまで茹でる。



+



or



## C) 彩りラタトウイユ添え

### • 材料(2人分)

黄パプリカ	1/10個	オリーブオイル	小さじ1/2
ピーマン	1/4個	コンソメ顆粒	小さじ1/4
トマト水煮	60g	塩	ひとつまみ
にんにく	少々	サラダ菜	2枚

### • 作り方

- ①黄パプリカ、ピーマンは、ヘタ、種を取り、角切りにする。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③熱したフライパンに、オリーブオイルを敷き、②を炒める。  
香りが出てきたら、①、トマト水煮、コンソメ顆粒、塩を加え、軽く煮詰める。
- ④器に、サラダ菜を敷き、麩団子を盛り、③を添える。

# D) 生姜香るだしあんかけ

## • 材料(2人分)

おろし生姜	小さじ1/5	だし汁	大さじ2.5
醤油	小さじ1/6	片栗粉	小さじ1/3
みりん	小さじ2/3	水	小さじ1/3
顆粒だし	小さじ1/10		
		青葱	1/2本

## • 作り方

- ①青葱は、小口切りにする。
- ②鍋に、おろし生姜、醤油、みりん、顆粒だし、だし汁を入れ、よく混ぜる。
- ③弱火にかけ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④器に麩団子を盛り、③のあんをかけ、①をのせる。

# 茄子の減塩マスタード和え

- 材料(2人分)

茄子 1本

粒マスタード	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
寿司酢	小さじ1/2
醤油	小さじ1/6

- 作り方

- ① 茄子は皮を剥き、ラップに包み、電子レンジで1~2分加熱する。  
柔らかくなったら一口大に切る。
- ② ボウルに、粒マスタード、オリーブオイル、寿司酢、醤油を入れよく混ぜる。
- ③ ①を加え、さっと和え、冷蔵庫で冷やす。器に盛る。

# おろし野菜のとろっとジュレスープ

## • 材料(2人分)

胡瓜	1/3本
人参	1/8本
パセリ	適量

水	240cc
コンソメ顆粒	小さじ1弱
粉ゼラチン	小さじ1
白ワイン	小さじ2

## • 作り方

- ①胡瓜、皮を剥いた人参をおろす。
- ②パセリは細かくみじん切りにする。
- ③耐熱皿に白ワインを入れ、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜる。  
電子レンジで透明になるまで、1分程度加熱する。
- ④鍋に水を入れ沸かし、コンソメ顆粒を入れる。粗熱をとる。
- ⑤ボウルに、④、③を入れ、よく混ぜ、冷やし固める。
- ⑥器に、⑤を盛り付け、①、②を添える。

# お好みクリームブッセ

## • 材料(2人分)

鶏卵	S玉1個	小麦粉	小さじ5
砂糖	大さじ1	片栗粉	小さじ1
		粉糖	適量

## • 作り方

- ①鶏卵を割り、白身と黄身に分ける。
- ②ボウルに白身を入れ、ハンドミキサーで混ぜながら、少量ずつ砂糖を加え、しっかりとしたメレンゲにする。
- ③②に黄身を加え、全体に混ざるよう、さっくりとなじませる。
- ④容器に小麦粉、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。  
ふるいを使い、③に加えながら、さっくりと混ぜる。
- ⑤天板にオーブンシートを敷き、4cm程度の円形に④を絞る。  
粉砂糖をまんべんなくふるう。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。
- ⑦焼き上がったら、天板から取り出し、しっかりと冷ます。





+



or



# E) ジャムヨーグルトクリーム

- 材料(2人分)

プレーンヨーグルト 大さじ2  
(水切り前大さじ4)

イチゴジャム 小さじ2

- 作り方

- ①ざるにペーパータオルを敷き、ヨーグルトをのせ、ラップをする。  
一晩冷蔵庫で水切りする。
- ②ボウルに①、イチゴジャムを入れ、よく混ぜる。
- ③ブッセに②を塗り、挟む。

# F) レーズンヨーグルトクリーム

- 材料(2人分)

プレーンヨーグルト	大さじ2 (水切り前大さじ4)
レーズン	6粒程度
砂糖	小さじ1/3
はちみつ	小さじ1/5

- 作り方

- ①ざるにペーパータオルを敷き、ヨーグルトをのせ、ラップをする。  
一晩冷蔵庫で水切りする。
- ②レーズンは濡れタオル等で汚れを拭き取る。
- ③ボウルに①、②、砂糖、はちみつを入れ、よく混ぜる。
- ④ブッセに③を塗り、挟む。