

# 『味覚変化がある方のお食事』

平成29年6月14日(水)12:00~14:00

第196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



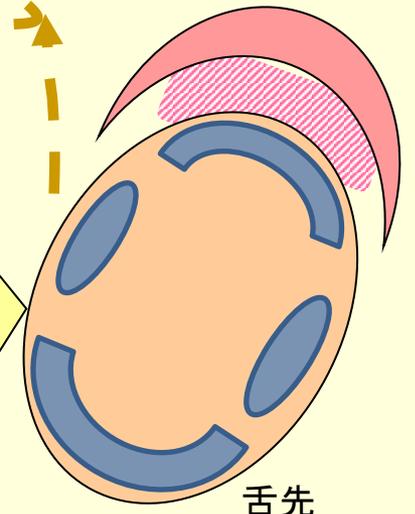
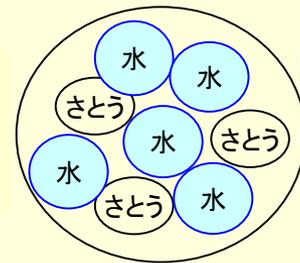
甘い!

中枢神経

## 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



舌尖

## 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

各味蕾細胞が5つの味物質を受容する

- 塩味
- 甘味
- 酸味
- 苦味
- 旨味

● 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、まずい』

## ●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. まず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

## ・香り豊かな生姜ご飯

(167kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.6g)

食欲そそるさっぱりな生姜ご飯  
出汁と生姜を効かせて減塩に

## ・里芋豆腐のふわふわ焼き2種ダレ

(128kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.5g)

食感も工夫したふわふわ焼き  
味覚に合わせたソースを添えて

### A) さっぱり梅シソダレ

(甘味○ 塩味× 酸味○)

(18kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.4g)

甘みと酸味が効いた梅シソダレ  
マリネ風にしてアレンジも可能

### B) 濃厚鶏ゴマダレ

(甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

(32kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.4g)

出汁の風味を生かした旨みダレ  
コクが効いてて甘味×の方に！

## ・野菜のすっきりハニーマスタードがけ

(50kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.4g)

塩味が×の方へ、甘辛な1品  
スティックにして、つけてもOK

## ・まろやかきのこのポタージュ

(49kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.6g)

口当たりの良いポタージュスープ  
具たくさんスープにもアレンジOK

## ・2種の簡単変わりパウンドケーキ

### C) 食事ケーキ 野菜入り

(甘味× 塩味○ 酸味×)

(51kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.3g)

甘味×の方へオススメスイーツ  
好きな野菜でお好みのケーキに

### D) おやつケーキ 紅茶入り

(甘味○ 塩味× 酸味× + 風味)

(71kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.0g)

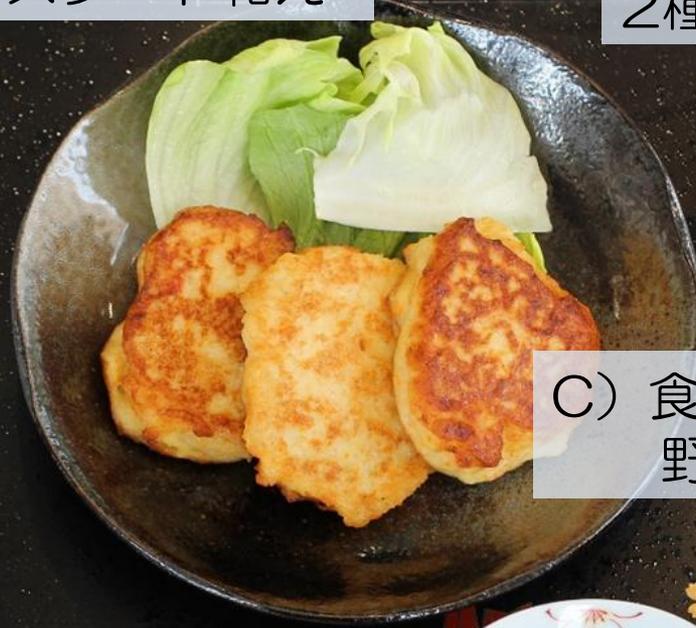
砂糖少なく甘さ控えめなケーキ  
茶葉を使用で風味がしっかり♪

栄養量 エネルギー566kcal たんぱく質17.6g 食塩相当量3.2g

# 味覚変化メニューー里芋豆腐のふわふわ焼き2種ダレ

野菜のすっきりハニーマスタード和え

2種の簡単パウンドケーキ



C) 食事ケーキ  
野菜入り D) おやつケーキ  
紅茶入り



B) 濃厚鶏ゴマ  
ダレ

A) さっぱり  
梅シソダレ

香り豊かな生姜ご飯

まろやかきのこのポタージュ

# 香り豊かな生姜ご飯

- 材料(2人分)

精白米 90g

生姜

5g

塩

ひとつまみ

醤油

小さじ1/2

顆粒だし

0.6g

酒

小さじ2

## 作り方

①精白米は洗い、炊飯器に入れる。

②生姜は皮をむいて千切りにする。

③①に②、塩、醤油、顆粒だし、酒を入れ通常炊飯する。

④器に盛り完成。

# 里芋豆腐のふわふわ焼き2種ダレ

- 材料(2人分) 6個分

里芋	120g	サラダ油	10g
人参	20g	レタス	2枚
玉ねぎ	40g		
生姜	2g		
木綿豆腐	100g		
塩	0.5g		
こしょう	少々		

## ・作り方

- ①里芋、人参、玉ねぎ、生姜の皮をむき、小さめの一口大にする。
- ②①を耐熱ボウル等に入れ、ラップをし4分レンジで加熱する。
- ③木綿豆腐はキッチンペーパーにくるんで重石を乗せ水を切る。
- ④フードプロセッサーに②、③、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤④をスプーンで小判型に成形する。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ火にかける。温まったら⑤を焼く。
- ⑦レタスは水洗いし、半分にちぎる。
- ⑧⑥に焦げ目がついたらお皿にレタスと⑥を盛り完成。

# さっぱり梅シソダレ

- 材料(2人分)

練り梅	6g	水	小さじ4
砂糖	小さじ2	大葉	2枚
酢	小さじ4		
醤油	小さじ1/3		

- ①容器に練り梅、砂糖、酢、醤油、水を入れて混ぜる。
- ②大葉を水洗いし、千切りにする。
- ③①、②を混ぜ合わせて器に移して完成。

# 濃厚鶏ごまダレ

- 材料(2人分)

練りごま	10g	鶏がらだし	小さじ1/2
味噌	小さじ2/3	水	小さじ4
醤油	小さじ1/3		

- ①容器に練りごま、味噌、醤油を混ぜる。
- ②鍋に鶏がらだし、水を入れ火にかけ、かす。
- ③①、②を混ぜ合わせ、冷やして完成。

# 野菜のすっきりハニーマスタードがけ

- 材料(2人分)

大根	60g	マスタード	20g
きゅうり	40g	はちみつ	10g
トマト	40g		

- ①大根は皮をむき1cm角、4cmほどの拍子切りにする。
- ②きゅうりは縦に4等分し、4cmほどに切る。
- ③トマトはへたをとり、8等分のくし切りにする。
- ④容器にマスタード、はちみつをまぜお皿に盛った①②③の上からかけて完成。



# まるやかきのこのポタージュ

- 材料(2人分)

しいたけ	40g	水	大さじ4
しめじ	40g	牛乳	大さじ4
玉ねぎ	30g	顆粒だし	小さじ1/2
鶏ささみ	30g	塩	0.6g
		こしょう	少々

## ・作り方

- ①しいたけは軸を取り一口大に切り、しめじは小房に分ける。
- ②玉ねぎは皮をむいて一口大に切る。
- ③鶏ささみは一口大に切る。
- ④鍋に水、牛乳、①、②を入れ火にかける。  
沸騰したら、③を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤④に顆粒だし、塩、こしょうを加える。
- ⑥⑤の粗熱が取れたら、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑦器に盛り完成。

# 2種の簡単変わりパウンドケーキ

## ・材料(2人分)

ホットケーキミックス

40g

牛乳

30g

鶏卵

20g

サラダ油 小さじ1.5g

## <食事ケーキ 野菜入り>

ほうれん草 10g

黄色パプリカ 10g

ミニトマト 10g

塩 0.6g

## <おやつケーキ 紅茶入り>

紅茶(茶葉) 1g

砂糖 5g

## ・作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳、鶏卵、サラダ油を入れ、ダマが無くなるまで混ぜ合わせる。
- ②ほうれん草、種とヘタを取った黄色パプリカは茹でる。流水で冷やし、粗みじんに切る。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ③①を二つに分ける。片方には②、塩を加え、混ぜ合わせる。もう片方には紅茶、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ④③を型に流し入れ、180度に設定したオーブンで30分ほど焼く。
- ⑤切り分けてお皿に盛り完成。