

『味覚変化がある方のお食事』

平成25年6月27日(木)10:30-12:30

第110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

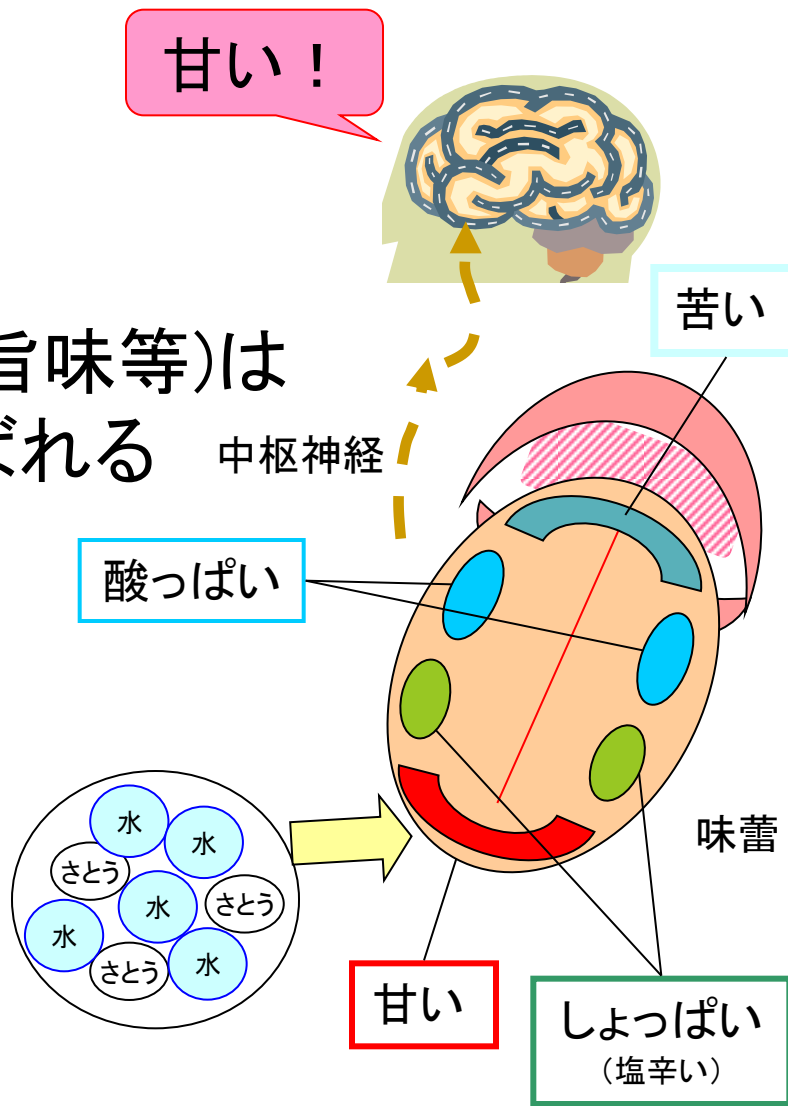
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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↓

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

神経障害

信号が上手
に伝わらない

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

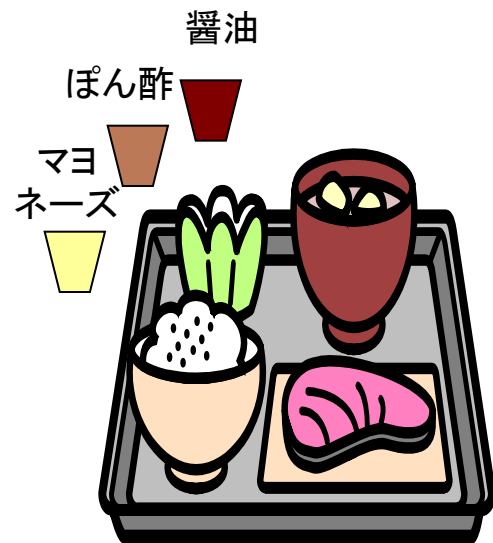
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

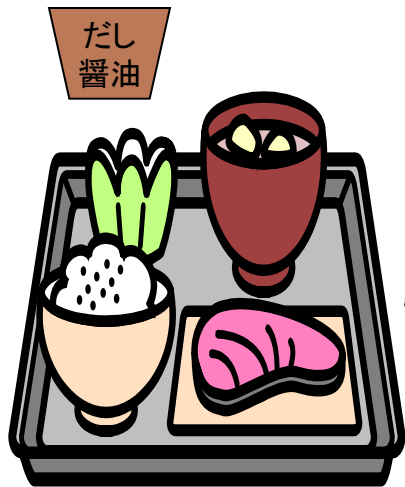


味を強く感じる場合

- 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

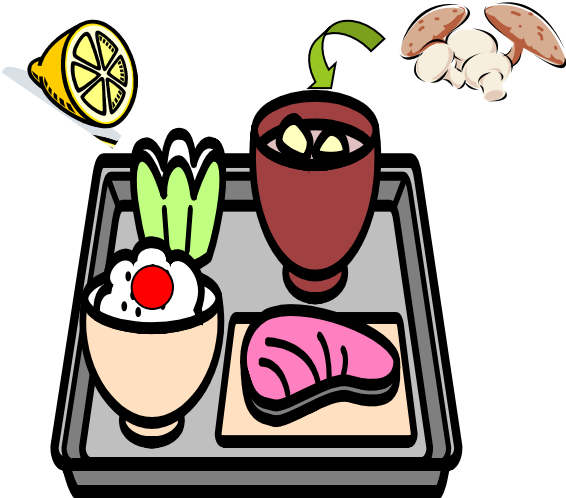
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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。

メニュー

▪ ご飯

(196kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.0g)

▪ 3種の豆腐アレンジ料理

シンプルな味の豆腐をお好みの味にアレンジ
味の特徴を知ること、摂取可能な味を選択

A)豆腐の蒲焼き (甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

(70kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.5g)

B)豆腐の和風ピザ (甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

(66kcal たんぱく質6.0g 食塩相当量0.6g)

C)豆腐のマリネ (甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)

(41kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.2g)

かさを減らし野菜をたっぷり食べる
シャキシャキ食感を損なわないサツと煮
帆立(旨味) ごま油(風味)で美味しく

■ 帆立とレタスのしゃきしゃき煮

(24kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.5g)

■ まろやか牛乳みそ汁

塩分控えめでも、牛乳・だしのコクを加え美味しく
旨味(油揚げ)、香り(みょうが)を利用した具沢山汁

(104kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量1.4g)

■ 冷やしずんだしるこ

甘味または汁物として両方楽しめるずんだ料理
くず切りを加えた口当たりの良い涼風デザート

(91kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.1g)

栄養量 エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 食塩相当量 3.3g

A) 豆腐の蒲焼き
(甘味○ 塩味○ 酸味× + 風味)

B) 豆腐の和風ピザ
(甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)

冷やしずんだしるこ



C) 豆腐のマリネ
(甘味× 塩味× 酸味○ + 風味)

まろやか牛乳みそ汁 帆立とレタスのしゃきしゃき煮

3種の豆腐アレンジ料理

A) 豆腐の蒲焼き (甘味○ 塩味○ 酸味× +風味)

- 材料(2人分)

木綿豆腐 1/4丁

片栗粉 小さじ2

サラダ油 小さじ1

<合わせ調味料>

*廃棄率50%として計算

醤油 小さじ2

みりん 小さじ1.5

はちみつ 小さじ1/2

酒 小さじ2

生姜汁 小さじ1/2

ごま 小さじ2/3

小葱 適量

• 作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。半分の大きさに切る。
小葱は小口切りにする。
- ②豆腐の表面に片栗粉をまぶす。
醤油、みりん、はちみつ、酒、生姜汁を合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱～中火で両面を焼く。
- ④合わせ調味料を絡めたら、火からおろす。
- ⑤器に盛りつけ、ごまを振り、小葱をのせる。

3種の豆腐アレンジ料理

B) 豆腐の和風ピザ (甘味× 塩味○ 酸味×+ 風味)

- 材料(2人分)

木綿豆腐	1/4丁	ケチャップ	小さじ1
胡椒	少々	ピザ用チーズ	大さじ2
ボンレスハム	1枚		
玉葱	中1/10個	のり	適量
		しそ	1枚

• 作り方

- ①木綿豆腐は水気を切り、4枚にスライスする。
ボンレスハムは短冊切り、玉葱は薄切りにする。
しそはせん切りにし、水にさらし、水気を絞る。
- ②のりは豆腐より一回り大きいサイズに四角く切る。
- ③のりに豆腐を置き、玉葱、ボンレスハム、ケチャップ、
ピザ用チーズをのせる。
- ④オーブン (220°C5~10分) 又は、トースター (3~5分) で
チーズが溶け、こんがりと焼けたら取り出す。
- ⑤器に盛り付け、しそをあしらう。

3種の豆腐アレンジ料理

C) 豆腐のマリネ (甘味 × 塩味 × 酸味○ + 風味)

- 材料(2人分)

木綿豆腐 1/4丁

ミニトマト 2個

<マリネ液> *廃棄率50%として計算

酢	大さじ1
砂糖	小さじ2/3
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/10
胡椒	少々
バジル	適量

• 作り方

- ①木綿豆腐は水を切り、小さめの一口大に切る。
ミニトマトはヘタを取り、4等分する。バジルは刻む。
- ②マリネ液を合わせ、木綿豆腐、ミニトマトを漬け込み、
冷蔵庫で半日程度、漬け置く。器に盛り付ける。

帆立とレタスのしゃきしゃき煮

- 材料(2人分)

レタス	大2枚(60g)	鶏がらだしの素	小さじ2/3
帆立缶	小1/2缶(20g)	水	大さじ2
人参	1/20本		
長葱	1/6本	ごま油	少々
椎茸	1枚		

• 作り方

①レタスは適当な大きさに手でちぎる。

人参はせん切り、長葱は斜め薄切りにする。

椎茸は石突きを取り除き、薄切りにする。

②鍋に人参、椎茸、レタス、帆立缶、長葱を入れ、

鶏がらだしの素、水を加え、蓋を閉め、火にかける。

③火が通ってきたら、ひと混ぜし、ごま油を回しかけ、

ややしんなりしたら、火からおろし、器に盛り付ける。

まるやか牛乳みそ汁

- 材料(2人分)

青梗菜 中2枚(30g)

じゃがいも 小1個

玉葱 中1/6個

人参 1/10本

油揚げ 1/3枚

水 200ml

顆粒だし 小さじ1/4

牛乳 100ml

みそ 大さじ1

みょうが 1/2本

• 作り方

①青梗菜は食べやすい幅に切る。

じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらしておく。

玉葱はくし型切り、人参はいちょう切りにする。

みょうがは、せん切りにする。

②油揚げは油抜きし、水気を切り、短冊に切る。

③鍋に水、顆粒だし、じゃがいも、人参、玉葱を入れ、

火にかける。やわらかくなったら、油揚げ、青梗菜を加え、火を通す。

④みそを溶き入れ、牛乳を加え、沸騰直前に火を止め、

器に盛りつける。みょうがをあしらう。

冷やしずんだしるこ

- 材料(2人分)

くずきり(乾) 12g

枝豆(むき) 50g

(さや付き片手山盛り1杯120g)

くず粉 小さじ1/3

水 60ml

砂糖 大さじ2

塩 ひとつまみ

氷 お好みで

• 作り方

①くずきりは、熱湯で茹でる。

やわらかくなったら、冷水に取り、冷やして器に盛り付ける。

②枝豆は塩茹でしてから、さやから取り出す。

③枝豆と水をミキサーにかけ、なめらかにする。

④鍋に、くず粉、砂糖、塩、③を入れよく溶かし、火にかける。

混ぜながら加熱し、とろみがつき沸騰したら、火からおろす。

⑤鍋を流水に浸け、粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。

冷えたら、氷を加え、混ぜる。くずきりにかける。