

# 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場合

- 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

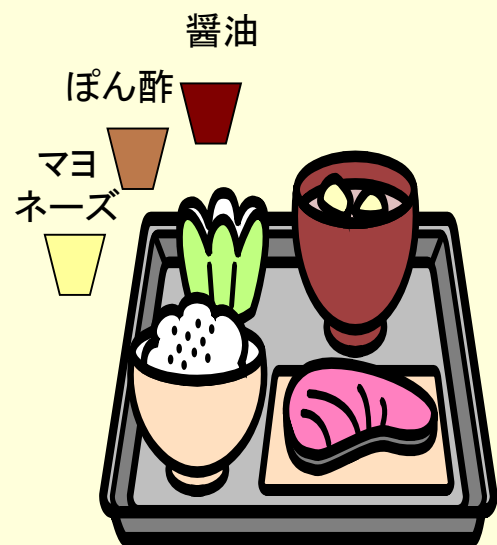
## <食事の工夫例>

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

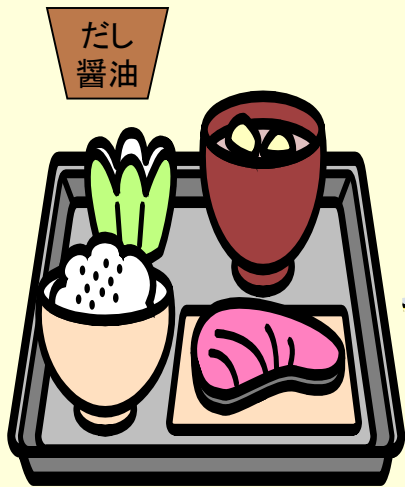


# 味を強く感じる場合

- 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

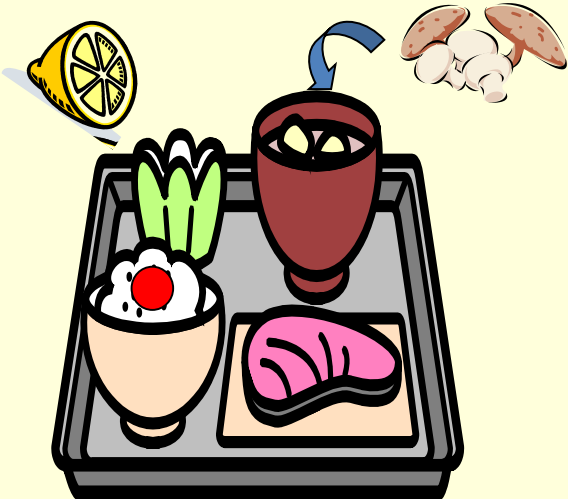
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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



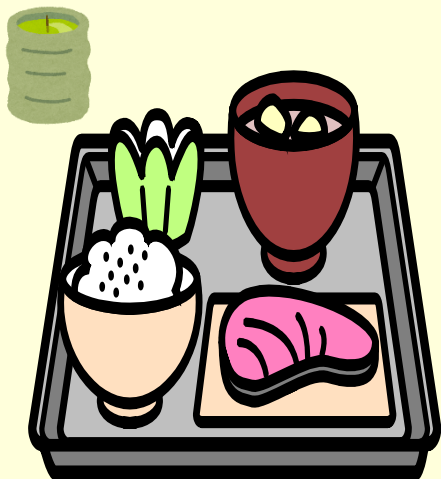
# 食感が変わった場合

口腔内乾燥の改善を意識してみましよう

- 飲料を一口含んでから食べ始めてみましよう
- あんかけ料理や汁物と一緒に食べてみましよう
- 食べ物に水分を補い、なめらかにしましよう

## <食事の工夫例>

- ①ごはん: お粥、お茶漬け、カレーライスなど  
水分多めの料理にする
- ②焼魚: 大根おろしを添える、あんをかける
- ③野菜: 軟らかく仕上げる、固い野菜は避ける  
マヨネーズ和え等 和え衣を活用する
- ④みそ汁: だしを濃くする(旨味で唾液分泌促進)  
具材を小さめにする
- ⑤飲み物: 口を潤わす程度に適宜口に含む



# 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。