

『味覚変化がある方のお食事』

平成30年6月27日(水)12:00~14:00

第218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



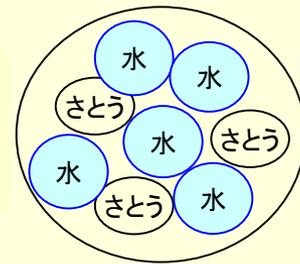
甘い!

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



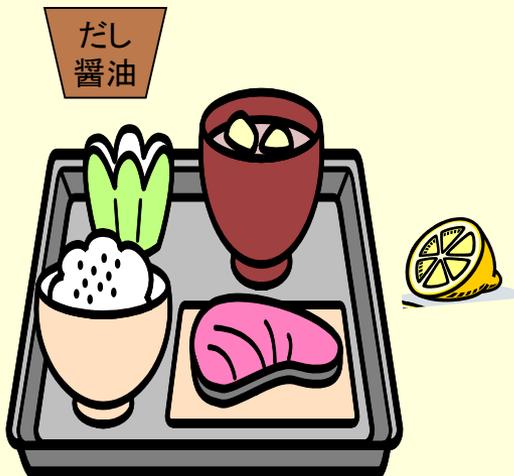
味を強く感じる場合

- 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

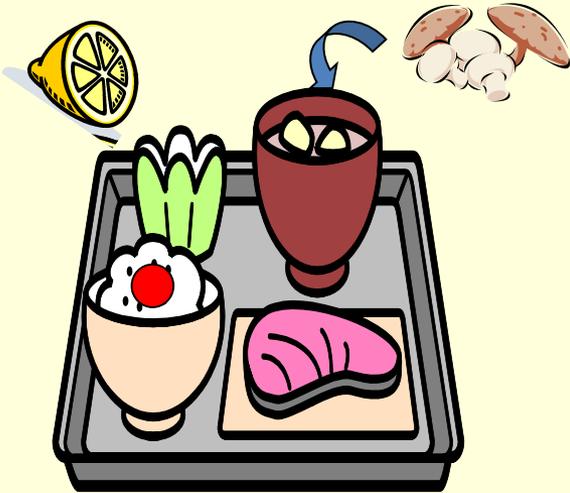
マヨネーズ等コクのあるものを利用

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

・彩り豚しゃぶそうめん～2種だれ～

(206kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量0.3g)

A)鶏がらトマトだれ(酸味○,塩味○,甘味×)

(7kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量1.0g)

B)和風ごまだれ(甘味○,酸味×+風味)

(72kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.9g)

・プーツパツポン炒め(かにとカレー炒め)

(60kcal たんぱく質5.4g 食塩相当量0.4g)

・コク深い味わいミルク汁

(84kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.7g)

・2種しぐれ(黄身しぐれ/抹茶しぐれ)

(145kcal たんぱく質8.1g 食塩相当量0.0g)

七夕にむけたさっぱりメニュー
豚肉も片栗粉でつるっと食感

酸味を効かせたトマトつけだれ
めんつゆの甘みが×な方向け

甘みと風味を効かせたゴマだれ
冷または温どちらでも食べられる

魚介とカレーで風味をアップ
少しの塩味で味付けOK

普段のみそ汁に牛乳をプラス
コクが出て塩分控えめで美味しく

季節のおやつ～しぐれ～
彩りきれいな和菓子を簡単に！

栄養量 エネルギー574kcal たんぱく質29.7g 食塩相当量3.3g

味覚変化メニュー



2種しぐれ
(黄身しぐれ/抹茶しぐれ)



プーパッポン炒め



和風ごまだれ



鶏がらトマトだれ



彩り豚しゃぶそうめん



コク深い味わいミルク汁

彩り豚しゃぶそうめん～2種だれ～

■ 材料(2人分)

そうめん(乾) 70g

豚ロース薄切り 60g

片栗粉 大さじ1

酒 1/4カップ

きゅうり 20g(1/5本)

パプリカ(黄) 10g(1/5個)

みょうが 10g(1/3個)

オクラ 30g(2本)



作り方

- ① そうめんを表示の時間通りに茹でる。
ザルにあけ、冷水でしめる。
- ② 豚ロース肉は一口大(4~5cm)に切り、片栗粉薄くまぶす。
- ③ 鍋に酒を入れたお湯を沸かし、②の豚ロース肉の余分な片栗粉をはたき茹でる。
- ④ ③が茹ったら、ザルにあけ冷水で冷やす。
- ⑤ 野菜を洗い、きゅうり、パプリカ、みょうがは3cm長さに千切りにする。
オクラは茹でて冷水で冷やした後、5mm程度の厚さに切る。
- ⑥ お皿に①を盛り付け、④、⑤、を彩り良く盛り付けて完成。

2種だれ～鶏がらトマトだれ～

- 材料(2人分)

トマトダイス缶	40g
水	3/4カップ弱
鶏がらだし	小さじ1弱
塩	少々(1g)

作り方

- ① 鍋にトマトダイス缶、水を入れ火にかける。
- ② ふつふつとしてきたら鶏がらだし、塩を入れ味付けをする。
- ③ ②をボウルに移し冷蔵庫で冷やす。
冷えたらお椀にそそぎ完成。

トマトはつぶしながら加熱してください



2種だれ～和風ごまだれ～

- 材料(2人分)

かつお出汁	3/4カップ	★酢	小さじ2
練りごま	大さじ1	★濃口醤油	小さじ2弱
★砂糖	大さじ1	小ねぎ	適量

作り方

- ① 鍋にかつお出汁を沸かす。
- ② ボウルに練りごまを入れ、そこへ①のかつお出汁を少しずつ入れ混ぜる。(練りごまをかつお出汁で溶くようなイメージ)
- ③ ②へ★の調味料を入れよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を冷蔵庫で冷やし、冷えたらお椀にそそぐ。
- ⑤ 小ねぎを3mm程度の厚さに切り、④に散らして完成。

プーパツポン炒め(かにとカレーの炒め物)

• 材料(2人分)

レタス	60g	サラダ油	小さじ1
アスパラガス	40g(2本)	かに缶汁	小さじ1
かにかま	30g	カレー粉	小さじ1/2
かに缶	20g	塩	ひとつまみ (0.3g)



タイ料理
です♪

作り方

- ① 野菜を水洗いする。レタスは一口大にちぎる。
アスパラガスは茎(3cm程度)を切り落とし
3cm程度の長さに切る。
- ② かにかまは細く裂いておく。かに缶は身と汁を分けておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、アスパラガス、かにかま、
かに缶の身の順に炒め、最後にレタスを入れさっと炒める。
- ④ 具材に火が通ったらかに缶の汁、カレー粉、塩を入れ
味付けをする。
- ⑤ ④をお皿に盛り完成。

コク深い味わいミルク汁

材料(2人分)

かぼちゃ	80g	出汁	1カップ
ほうれん草	40g	牛乳	1/2カップ
		味噌	小さじ2弱

作り方

- ① 野菜を水洗いする。かぼちゃはわたをとり、小さめの一口大の大きさに切る。(硬いので注意！)
ほうれん草は2cm程度の長さに切る。
- ② 鍋に出汁を沸かし、①を入れる。具材に火が通ったら火を止め、牛乳を入れる。味噌を溶き味を調整する。
- ③ ②を再度火にかけて加熱する。(沸騰させないように)
- ④ お椀に盛り付け完成。



2種しぐれ(黄身しぐれ/抹茶しぐれ)

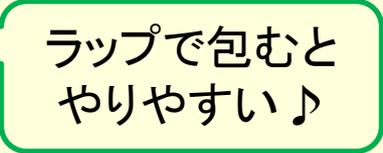
- 材料(2人分)

白あん	90g	こしあん	20g
卵黄	1/8個		
上新粉	小さじ1	抹茶(色づけ)	小さじ1/2
溶き水	小さじ1		
ベーキングパウダー	少々(0.8g)		



6月といえば梅雨ですね。
「しぐれ」の由来は、このお菓子の亀裂模様が、
雨が降ったり止んだりする(時雨)ときの空模様に似ている
ためといわれています。

作り方

- ① 耐熱ボウルに白あんを入れ、レンジで加熱する。(600W1分)
- ② ①をゴムべらで切るように混ぜ、再度レンジで加熱する。
(粉っぽくなるまで繰り返す)
- ③ ②が粉をふいてきたら卵黄、上新粉、水で溶いたベーキングパウダーの順に混ぜながら入れよく練る。
- ④ ③がまとまったらを半分に分け、片方には抹茶を練りこむ。
- ⑤ ④を適量ちぎり薄く伸ばす。こしあんを2cm程度の大きさに丸め、薄く伸ばした③で包み込む。

- ⑥ 蒸し器を用意し、中にクッキングシートを敷いた上に⑤を乗せる。
- ⑦ ⑥を強火で8分程度加熱し、確認する。
(ひびが入っていればOK)
火を止め冷まし、蒸し器から取り出す。
- ⑧ お皿に乗せるだけでなく、和菓子のケースに入れても良い♪