

今回は「味覚変化」があるときの食事のポイントとメニューの工夫について紹介します。

▽ 食事のポイント

味覚変化は、抗がん剤治療等で正常細胞が攻撃されることによる (1) 味細胞・中枢神経の障害、(2) 唾液分泌低下による味成分の運搬力不足、(3) 食事摂取不足・亜鉛の吸収を阻害する薬剤の使用等による亜鉛の欠乏などが原因となって引き起こされる。味の感じ方は、①本来の味と異なって感じる、②味を強く感じる、③味を弱く感じる、の3種類のタイプに分類される。どのような味覚変化が起きているかに応じ、異変を感じる味の食材を避け、食べやすい味を取り入れる。

① 本来の味と異なって感じる場合：「苦い」「金属の味がする」等

いろいろな調味料を試し、食べやすい味を見つける。違和感がある味や苦みを感じやすい塩味、醤油味等を控える。調味料が合わない場合、調味料を控えた薄味を試してみる。だしの旨味や柑橘類、薬味等の香りを利用して、美味しさをプラスする。

② 味を強く感じる場合：「すごくしょっぱい」「なんでも甘く感じる」等

感じやすい味の食材と調味料を控える。甘味なら、砂糖 みりん ケチャップ かぼちゃ 人参 玉葱等、塩味なら塩 醤油 ソース等。また、感じやすい味と反対の味でアクセントを加えると食べやすい。例えば、甘味を強く感じる場合は塩味や酸味等、塩味を強く感じる場合は旨味や甘味等を利用する。

③ 味を弱く感じる場合：「味がよく分からない」「何かに包まれているよう」等

味を濃いめにつけ、感じられる味を探す。さらに、食事の味を感じやすいよう、食事の温度を人肌程度にしてから食べると良い。

今回は、お好みの味を選択出来るよう、薄味または食べる時に味付けできるメニューを提案する。

「今日のメニュー」



写真：下段 左から クレープ3種類(ツナマヨネーズ ハムケチャップ フルーツとマロンクリーム)
きのこ玉葱のオープンオムレツとスティックサラダ ポタージュ
上段 左から (サラダ用) ぼん酢 マヨネーズ (オムレツ用) ケチャップ 塩 マヨネーズ

▽メニューの工夫点

クレープ 3 種類

クレープは包む具材によって、味覚の状態に合わせた食事にできる。一般に甘いおやつとして知られているが、サンドイッチのような具を包めば軽食に、鶏のクリーム煮やビーフシチューなどを包めばメインディッシュにできる。写真は、ツナマヨネーズ(塩味、まろやかな酸味)、ハムケチャップ(酸味、甘味)、フルーツとマロンクリーム(まろやかな甘味)の 3 味を用意した。また、今回のレシピでは、電子レンジを利用した簡単な作り方を紹介する。

きのこ玉葱のオープンオムレツとスティックサラダ

オムレツやスティックサラダは、調理段階で味付けをせず、食べる時にケチャップ、塩、マヨネーズ等の調味料を選ぶ形式にすると、体調に応じた味つけができる。さらに、具材の工夫次第で、季節感や嗜好を取り入れながら、栄養価も高められる。

ポタージュ

スープは甘いもの、しょっぱいもの等、様々な種類がある。味覚変化の状況に応じた味付けのスープを選ぶとよい。今回は、味覚変化がある人は口腔内が荒れている場合が多いので、牛乳を使ったまろやかなポタージュを選んだ。ポタージュは、牛乳の成分が口腔内に薄膜を作り、口当たりをやわらかくするため食べやすくなる。また、コーヒー等に入れるコーヒーホワイトナーや生クリーム等を加えると、簡単にエネルギーアップが図れる。

▽レシピの一例

[クレープの作り方 材料 2 人分]

クレープ生地 (直径約 20cm 6 枚分)

薄力粉 大さじ 4(50g)、塩または砂糖 少々(具材によって選択、入れなくてもよい)、

卵 L 玉 1 個(60g)、牛乳 1/2 カップ(100ml)

具材の例

A : ツナマヨネーズ [ツナ 30g、マヨネーズ 8g、薄切りのきゅうり 20g]

B : ハムケチャップ [ハム 1 枚、ケチャップ 小さじ 2、水にさらした薄切り玉葱 10g]

C : フルーツとマロンクリーム

[フルーツポンチ(缶詰) 30g、皮むき甘栗 1 個、ホイップクリーム 大さじ 1]

<作り方>

- ① 薄力粉と塩または砂糖を合わせてふるい、溶き卵を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えて、生地を溶きのばす。
- ③ 大きめの丸皿にラップをシワなく敷き、または張り、スプーンで適量の生地を流して丸く広げ、電子レンジ(600W)で 30~40 秒加熱する。
- ④ 好みの具材を巻いて食べる。