

「野菜を美味しく食べる—味覚に変化があるとき—」

味覚に関わる亜鉛を豊富に含む食品を使用した食事をご紹介します。

▽ 食事のポイント

味覚の変化は、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。今回は亜鉛に焦点を当て、亜鉛を豊富に含む食品とメニューを紹介する。

亜鉛は、欠乏症によって味覚障害が引き起こされる栄養素であり、味覚と関連深い。幅広い食品に含まれているが、主な補給源は肉類、卵類、穀類、乳類等である(図1参照)。これらの中から、食べやすいものを摂取するとよい。しかし、味覚変化時には食べにくい食品も多いため、種類にはあまりこだわらず、自分の食べやすい食品を摂取していく。通常の食事から十分な量が摂取できない場合には、亜鉛が強化された栄養補助食品の利用、薬剤投与等も考慮する必要がある。

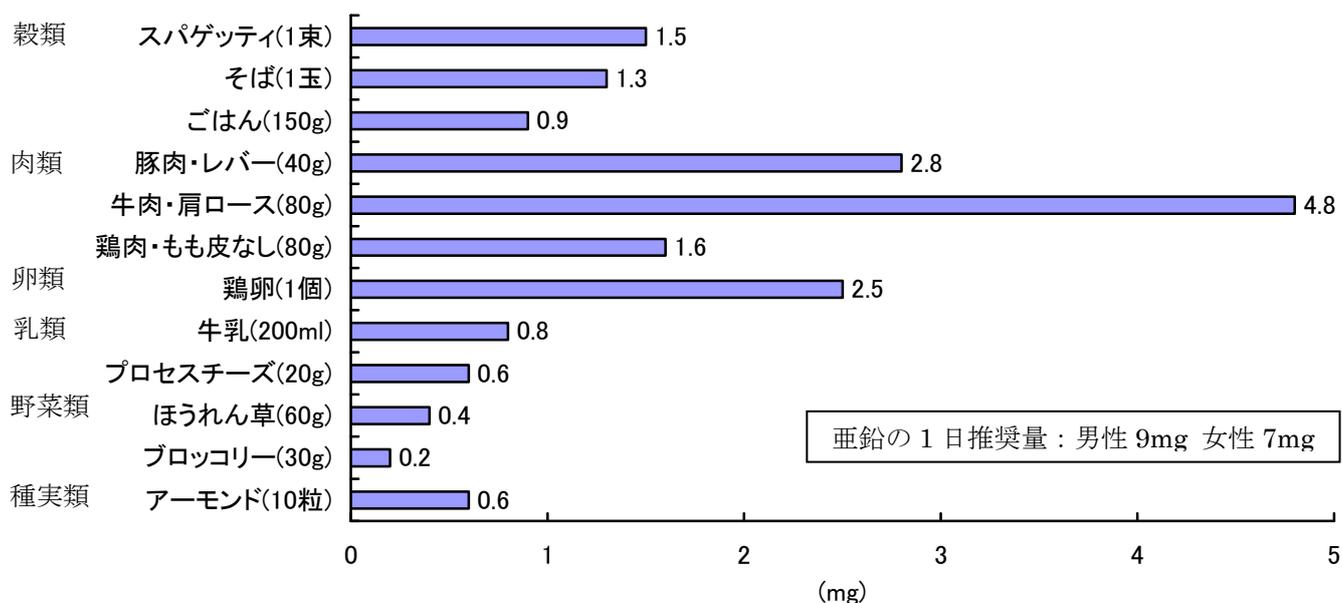


図1 食品中の亜鉛含有量

「今日のメニュー」



写真：左から リンゴ&アーモンドケーキ 旬野菜のクリームスープパスタ
ミートボール風トマト煮

▽メニューの工夫点

旬野菜のクリームスープパスタ

主食は1人前量を3食摂取するだけでも、1日に必要な亜鉛量が約1/4摂取出来る。今日は穀物の中でも亜鉛が多く含まれるスパゲティを中心に、旬の野菜、牛乳で亜鉛強化を図った。どのようなソース・野菜でも応用できるので、それぞれの味覚の状態に合わせて味つけの変化が可能である。季節に応じて具材を変え、彩りよい華やかな料理に仕上げ、食欲増進を目指したい。

ミートボール風トマト煮

肉類も亜鉛が豊富な食品である。味覚・嗅覚が変わると食べにくいと言われる食材だか、トマトの酸味、風味を利用し、肉臭さを抑え食べやすいよう配慮した。

リンゴ&アーモンドケーキ

卵(つなぎ)が亜鉛の補給源となっている。デザートでは、卵や乳製品が使われているものを選ぶと比較的亜鉛を摂取しやすい。またアーモンド、松の実、カボチャの種、ひまわりの種等、種実類にも亜鉛が含まれている。果物はリンゴを用いたが、バナナでも応用できる。

▽レシピの一例

[旬野菜のクリームスープパスタの作り方 材料 2人分]

スパゲッティ 150g

クリームスープ

ほうれん草 60g かぶ 1個 人参 1/8本 玉葱 1/2個 コーン小さじ 1

サラダ油適量 バター適量

クリームシチューの素 24g 水 300ml 牛乳 100ml 塩・胡椒 各適量

- ① ほうれん草をよく洗い、塩を入れた熱湯でやや固めに茹でる。流水で冷やし、水気を切って約3cmの長さに切る。
- ② かぶは皮をむいてくし型に切る。人参は、皮をむき薄い短冊に切る。玉葱は、皮をむき薄くスライスする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて火にかけて、こげ色つかないように玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたら、人参を加える。
- ④ ③に水を加え、かぶを入れ、あくを取りながら煮る。かぶに火が通ったら、バター・クリームシチューの素、牛乳を加える。最後にほうれん草を入れ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ スパゲティを茹でる。茹で汁を切り、器に盛り付ける。クリームスープを注ぎ、コーンを散らす。

国立がんセンター東病院栄養管理室