

# 『味覚変化がある方のお食事』



2009年11月12日(木) 10:30-12:30

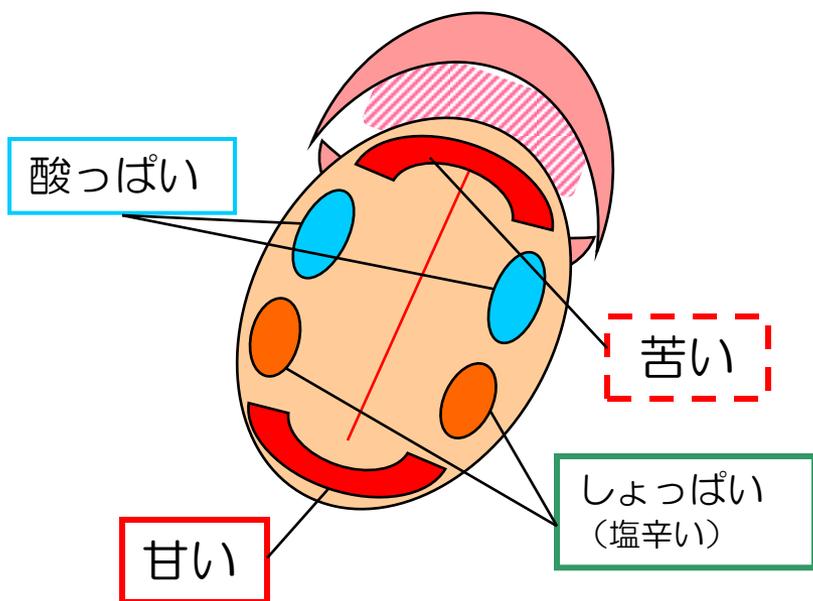
第27回 柏の葉料理教室

国立がんセンター東病院

栄養管理室

# 味を感じる仕組み

味を感じる場所



- ① 味を感じる細胞 (味蕾:みらい) は舌・軟口蓋 (  ) に分布
- ② 味を感じるには水分が必要
- ③ 味の信号は神経から脳へ伝わり、感知する

いずれかが上手く作用しないと  
味覚が変わったように感じる

# 抗がん剤による化学療法・放射線治療 における味覚変化の原因



**味が脳に伝わらない**

(神経伝達障害)

**味物質を感じにくい**

(味蕾障害による機能低下)

**口腔内乾燥**

(唾液腺障害による唾液分泌量低下)

**亜鉛不足**

(食欲不振による食事性の亜鉛欠乏)

(薬剤による亜鉛の吸収障害)

**心理的な負担**

**味覚が変化**

「味がしない」

「まずい」

「砂を噛むよう」

「味が濃い」

「苦い」 等々

食欲が湧かない  
食事摂取量低下

# 味覚変化のタイプ

## 本来の味と異なって感じる

「苦い」  
「金属の味がする」  
「なんだか味が違う」

### 食事の工夫

- 塩味、醤油味を控える
  - いろいろな調味料を試す
  - 薄味の食べ物を選ぶ
- Ex) 豆腐、野菜スティック
- 旨味、香り等を利用する
- Ex) スープに柚子を絞る  
だしを濃くとる

## 味を強く感じる

「すごくしょっぱい」  
「なんでも甘く感じる」

### 食事の工夫

- 感じやすい味の食材と調味料を控える
- 甘味：さとう みりん ケチャップ  
かぼちゃ 人参 玉葱
- 塩味：塩 醤油 ソース
- 感じやすい味と反対の味でアクセントを加える
- Ex) 甘味強い→塩味 酸味で  
塩味強い→うま味 甘味で

## 味を弱く感じる

「味がよくわからない」  
「何かに包まれているよう」

### 食事の工夫

- 味を濃いめにする
  - 美味しく感じる味を探す
- Ex) 甘味、塩味、酸味など
- 食事の温度を人肌程度にすると味を感じやすいと言われている
- Ex) 飲み物は冷蔵庫から出してしばらく置く

# 食べやすいもの・食べにくいもの

## ■ 比較的食べやすいもの (口当たり良く、水分の多いもの)

- 喉ごしの良いめん類 (そうめん・うどん等)
- 卵料理 (温泉卵、卵豆腐、茶碗蒸し)
- 豆腐料理 (湯豆腐、冷奴等)
- 飲み物 (茶、牛乳、豆乳、ジュース類、スープ類)
- 水気の多いデザート類  
(プリン、ゼリー、アイスクリーム、果物)

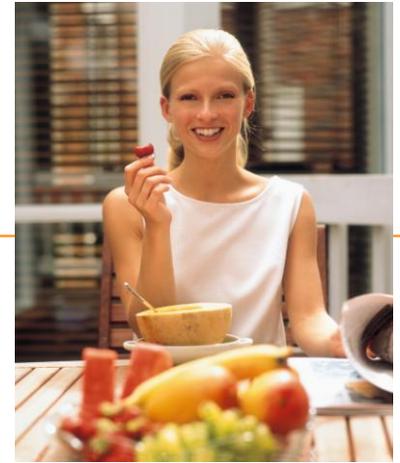


## ■ 食べにくいもの

- 肉類、魚類 (錆びくさい)
- パン、ビスケット等 (ざらつきを感じる)



# 食事のポイント



- ① 症状の強いときは、  
食べられるものを選びましょう
- ② 美味しく感じる味を取り入れましょう
- ③ なめらかな口当たりのお料理が良いでしょう
- ④ 食材に合わせた下ごしらえをしましょう
- ⑤ 食べる時に好みの味付けにできる料理を  
試してみましょう



# メニュー



1. ごはん  
(196kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0g)
2. 鶏肉の酒蒸し [体調に応じ、様々な味付けを選ぶ]  
(203kcal たんぱく質18.4g 食塩相当量1.5g)
3. 里芋田楽 [体調に応じ、様々な味付けを選ぶ]  
( 61kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.6g)
4. 春菊と人参のお浸し [味の濃さを選ぶ]  
( 12kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.5 g)
5. かきと野菜のコンソメスープ [亜鉛を摂取する]  
( 41kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.9g)
6. フルーツパンプディング [味の濃さを選ぶ]  
(139kcal たんぱく質4.9g 食塩相当量0.3g)



栄養量 654kcal たんぱく質31.7g 食塩相当量3.8g

## 2. 鶏肉の酒蒸し

### ■ 材料(2人分)

鶏むね肉 1/2枚(120g)  
酒 小さじ1

白菜 1枚  
赤パプリカ 1/3切れ  
生姜 少々  
酒 小さじ2  
醤油 小さじ1

### ■ 作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り、厚さ1cmにスライスし、酒に漬け、臭みを抜く。
- ② 白菜は葉をはがし、水で洗ってせん切りにする。赤パプリカは細いせん切りにする。生姜は皮をむき、スライスする。
- ③ 皿に白菜を敷き、水気を拭いた鶏肉を並べ、生姜をのせる。酒・醤油をかけて、パプリカ、白菜をかぶせる。
- ④ ラップし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。

## 《梅おかか》

### ■ 材料(2人分)

梅干し 小さじ1

削り節 小さじ1

### ■ 作り方

- ① 梅干しは種を除き、包丁でたたきなめらかにする。
- ② 削り節と混ぜ合わせる。

## 《クリームソース》

### ■ 材料(2人分)

ミックスベジタブル 大さじ1

玉葱 大さじ2

サラダ油 小さじ1/2

牛乳 大さじ1.5

ホワイトルウ 大さじ1

塩・胡椒 少々

### ■ 作り方

- ① 玉葱をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、玉葱、ミックスベジタブルを炒める。
- ③ 牛乳とホワイトルウを加え、全体をなじませて煮る。

## 《カレーソース》

### ■ 材料(2人分)

豚挽肉	30g
玉葱	大さじ2
人参	1/10本
サラダ油	小さじ1/2
カレールウ	2/3片
水	60ml



### ■ 作り方

- ① 玉葱と人参をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、豚挽肉・玉葱・人参を炒める。
- ③ 水を加え煮る。カレールウを溶き入れ、全体をなじませる。

# 3. 里芋田楽

## ■ 材料(2人分)

里芋 4個

こんにゃく 1/10枚

## ■ 作り方

① 里芋は皮をむいて茹でる。  
(ラップに包み、電子レンジにかけ、冷めたら皮をむく。)

② こんにゃくは適当な大きさに切り、熱湯で1~2分茹で、アクを抜く。

## 《ごまだれ》

## ■ 材料(2人分)

黒練り胡麻 小さじ1

黒すり胡麻 小さじ2/3

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1/3

## ■ 作り方

① 黒すり胡麻・練り胡麻・砂糖・酒・醤油を合わせる。

## 《酢味噌だれ》

### ■ 材料(2人分)

みそ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
酢	小さじ1
だし	小さじ1/2
かぼす	小さじ1/3

### ■ 作り方

- ① 全ての材料を合わせる。

## 《煮物》

### ■ 材料(2人分)

だし	大さじ2
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3
みりん	小さじ1/6

### ■ 作り方

- ① 鍋にだし・里芋を入れて加熱し、砂糖・酒・醤油・みりんで味を調える。

## 4. 春菊と人参のお浸し

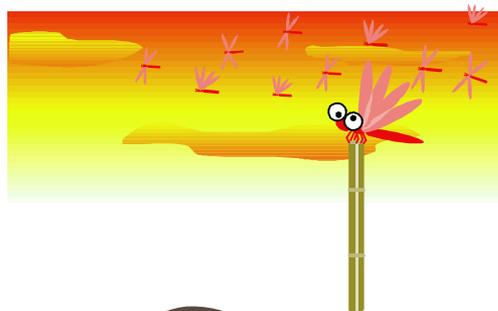
---

### ■ 材料(2人分)

春菊	1/3束	〔	だし	小さじ1
人参	1/10本		醤油	小さじ1

### ■ 作り方

- ① 春菊はよく洗い、塩を入れた熱湯で茹でる。
- ② 冷水に取り、冷ましたら、よく絞って、3cmに切る。
- ③ 人参は皮をむいて、3cmのせん切りにし、茹でる。
- ④ 春菊と人参を混ぜ、器に盛る。
- ⑤ だし、醤油を合わせ、④に添える。



— 芸術の秋 —

— 食欲の秋 —

— 読書の秋 —



# 5. かきと野菜のコンソメスープ

## ■ 材料(2人分)

かき・むき身	4個
酒	少々
オクラ	2本
じゃがいも	1/3個
トマト	1/3個

生椎茸	2本
コンソメ	3g(約1/2個)
水	320ml



## ■ 作り方

- ① かきをザルに入れ、ボールを下にあて、水道水を出し続けて振り洗いする。水気を切り、酒に漬ける。
- ② オクラは青茹でし、輪切りする。じゃがいも、椎茸は1cmのさいの目に切る。トマトは皮を湯むきし、1cmのさいの目に切る。
- ③ 鍋に水・じゃがいもを入れて加熱し、椎茸を入れる。
- ④ コンソメを溶き入れ、塩・胡椒で味を調える
- ⑤ さらにかき・オクラ・トマトを入れ、ひと煮立ちさせる。

## 6. フルーツパンプディング

### ■ 材料(2人分)

好みの果物

缶詰

食パン

卵

適量

1/2枚

2/3個

牛乳

100ml

砂糖

大さじ1弱

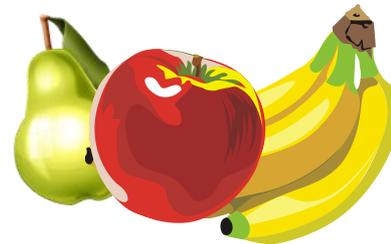
シロップ

適量

はちみつ

メープルシロップ

チョコレートシロップ 等



## ■ 作り方

① 果物は皮をむいて砂糖で煮、コンポートにする。

(缶詰、やわらかい果物はそのままで適当な大きさに切る)

② 器に、卵を溶き、牛乳、砂糖を混ぜる。①とパンを適当な大きさに切って入れ、ラップをし、電子レンジ(500W)で6～7分加熱する。

※ 楊枝等で刺し、液が透明であれば火が通っている。濁った液、加熱が足りない場合は様子を見ながら、1分ずつ加熱する。

③ 好みの量のシロップをかける。