



『味覚変化がある方のお食事』

2010年2月4日(木) 10:30-12:30

第32回 柏の葉料理教室

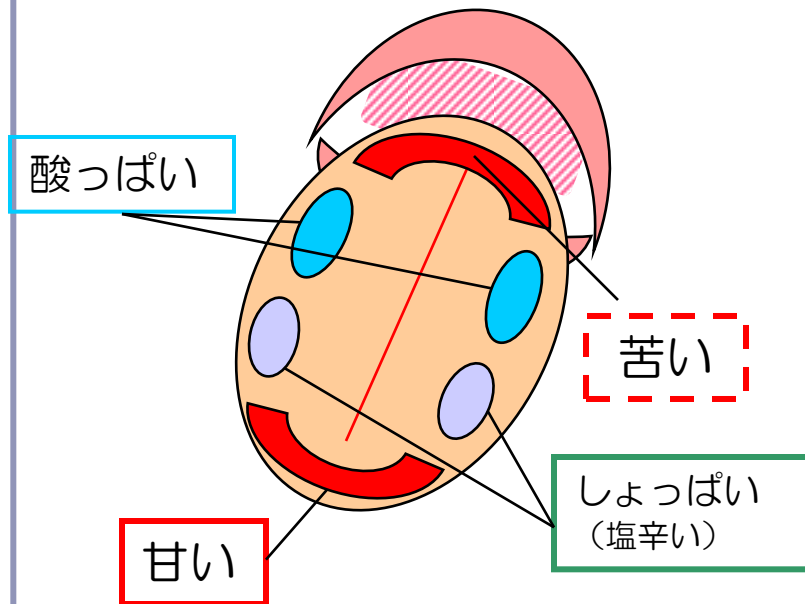
国立がんセンター東病院


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

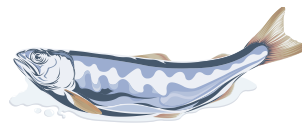
- **比較的食べやすいもの**（口当たり良く、水分の多いもの）

- 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（鯖びくさい）
- 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



1日摂取目安量：10mg

亜鉛の豊富な食品

- 穀類
 - そば(1玉) 1.3mg
 - スパゲッティ(100g) 1.5mg
 - めし(150g) 0.9mg
- 肉類
 - 豚肉・レバー(40g) 2.8mg
 - 牛肉(肩ロース)(80g) 4.8mg
 - 鶏肉(もも皮なし)(80g) 1.6mg
- 卵類
 - 鶏卵(1個) 2.5mg
- 貝類
 - かき(5~6個) 33.0mg
 - あさり(10個) 1.7mg
- 乳製品
 - 牛乳(200ml) 0.8mg
 - プロセスチーズ(20g) 0.6mg
- 野菜類
 - とうもろこし(20g) 0.2mg
 - ほうれん草(60g) 0.4mg
 - ブロッコリー(30g) 0.2mg
- 種実類
 - アーモンド(10粒) 0.6mg
 - ひまわりの種(10g) 0.5mg

メニュー

- ごはん

(196kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.0g)

- 鍋物

好みの味をつける

たれ3種 (ぽん酢・ごまたれ・塩ぽん酢)

(215kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量2.4g)

- ジャがいもの三色団子

好みの味をつける

たれ3種 (みたらし・きなこ・青のり醤油)

(96kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.5g)

- あさり大根の即席漬け

亜鉛強化

(33kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.8g)

- しっとり牛乳ケーキ

なめらかな触感

(116kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.1g)

栄養量655kcal たんぱく質28.0g 食塩相当量3.8g

鍋物

<材料> (2人分)

好みの味をつける

豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	80g	長葱	1本
焼き豆腐	1/5丁	小葱	1/3束
たら	1/2尾	椎茸	2枚
白菜	200g	人参	1/10本
		水 または だし汁	適量

(たれ)

- ぽん酢 [塩味・酸味]
- ごまだれ [甘味・まろやかさ・風味]
- 塩ぽん酢 [酸味] (だし・柑橘果汁)
- もみじおろし・青葱

<作り方>

- ① 具材を各々適当な大きさに切る。
- ② 鍋に水 または だし汁をはり、人参を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらその他の具材を加え、火が通ったら、好みのたれを添えていただく。



じゃがいもの三色団子

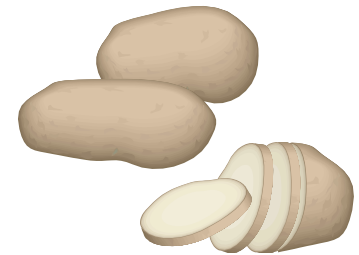
好みの味をつける

<材料> (2人分)

じゃがいも	小1個	白玉粉	大さじ2
片栗粉	小さじ1	水	大さじ2

(たれ)

- みたらし [甘辛い]
- きな粉 [甘い]
- 青のり醤油 [しょっぱい]



<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、
やわらかく茹で、熱いうちにつぶす。
- ② 白玉粉に水を入れ混ぜ、①のジャガイモと
片栗粉を加えよく混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、手に片栗粉をまぶし、
ひと口大の団子に丸める。
- ④ 沸騰した湯に団子を入れ、浮き上がったら、
取り出す。
- ⑤ 好みのたれを添えていただく。

あさり大根の即席漬け

亜鉛強化

＜材料＞(2人分)

あさりのしぐれ煮	20g	青しそ	1枚
大根	80g	ごま	少々
塩	少々		

＜作り方＞

- ① 大根は皮をむいてせん切りにし、塩もみにする。
しそはせん切りにしておく。
- ② 大根の水気をよく切り、あさりのしぐれ煮、しそ、ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。

しっとり牛乳ケーキ

なめらかな触感

<材料> (2人分)

カステラ	1切れ	ホイップクリーム	適量
牛乳	適量	好みの果物	適量
ラム酒	少々		

<作り方>

- ① カステラを適当な大きさに切り、器に置く。
- ② 牛乳に好みにラム酒を加え、カステラにかけて染み込ませる。
- ③ ホイップクリーム、果物を飾りつける。