



# 『味覚変化がある方のお食事』

第69回 柏の葉料理教室

2011年9月22日(木)10:30~12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

# 味の感じ方

## ① 味物質の運搬

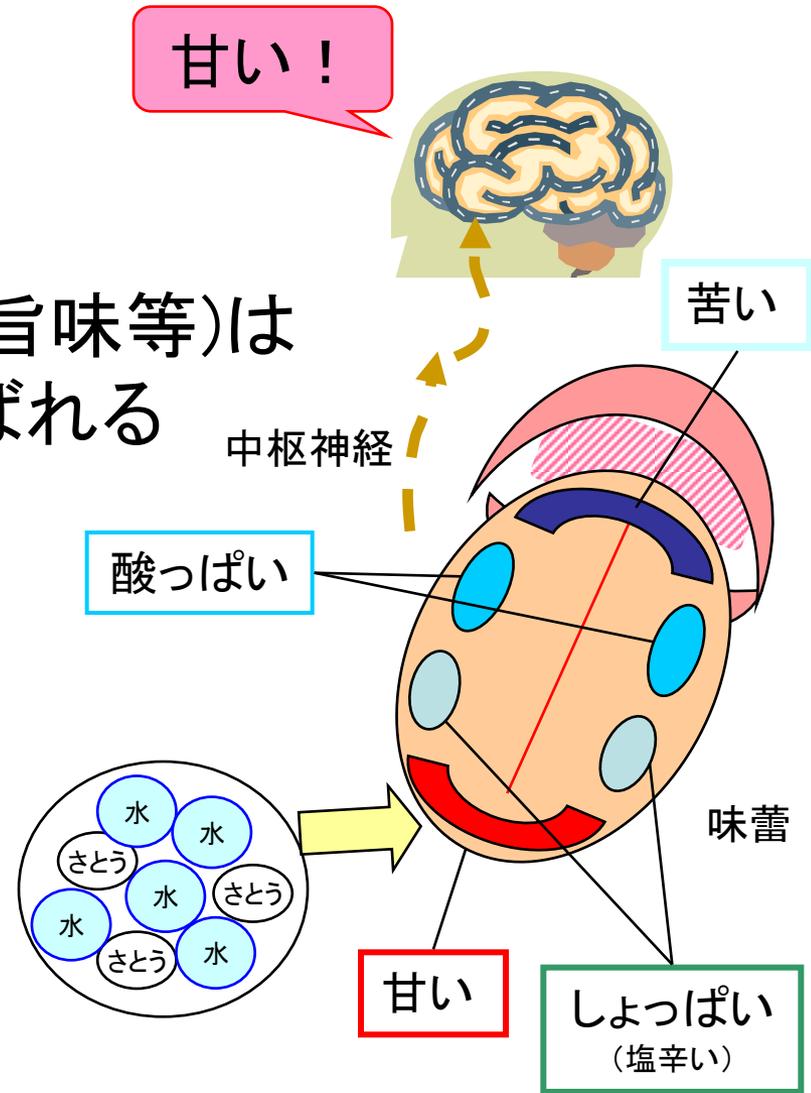
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## ② 味蕾で味物質を受け取る

“味蕾”は脳へ信号を出す

## ③ 脳へ伝える

味の信号は、中枢神経を通り脳へ伝わり味を感じる



●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↓

## 亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振  
亜鉛吸収阻害の薬剤

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

## 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、不味い』

## ●味を強く感じる

甘味↑↑ 『何でも甘い』

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

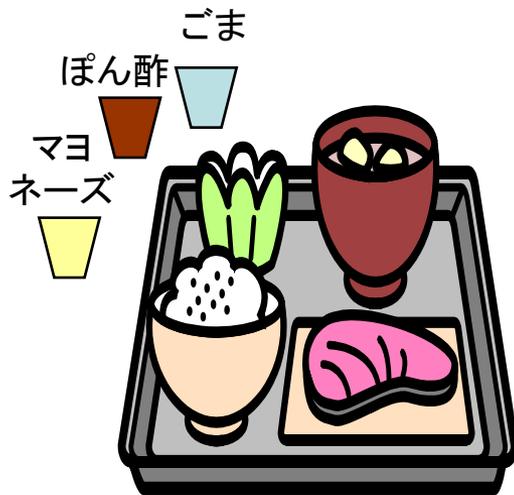
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

# 本来の味と異なって感じる

- 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
- 色々な味付けを試し、旨味・香りを利用しましょう
- 肉・魚等はアク抜き・臭み抜き等を行いましょ

## ＜食事の工夫例＞

- ①焼魚：酒を振って臭みを抜き、しそを巻き焼く(香り)  
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)  
みょうが、みつ葉、生姜汁等(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:酒で臭みを抜き、下味・味付けなしで焼く  
レモンを添える (酸味の利用)
- ②野菜:だし醤油を別添え (旨味の利用)  
かつお節等で風味の追加
- ③みそ汁:だしを濃い目で、薄味に (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

- 味つけをハッキリさせてみましょう  
濃い目につける、香辛料・香味野菜を使う 等々
- 旨味を利用し、味にコクと深みを出しましょう
- 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: ふりかけ・佃煮等をつける
- ②焼魚: マヨネーズ等コクのあるものを利用  
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
- ③野菜: ごまだれ、白和え等コクのある味  
旨味・風味をプラスする
- ④みそ汁: だしを濃く、味噌の量を多目に  
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. 不味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』『あんかけや汁物と一緒に摂る』等、口腔内や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



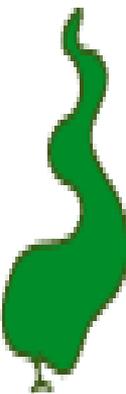
- 苦味を強く感じる場合は・・・

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よう。

- 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。



# お好みの味を選べるメニュー

## ●パン(ジャム付)

(90kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.3g)

## ●魚のハーブムニエル 彩り3味のソース添え

(162kcal たんぱく質14.3g 食塩相当量0.7g)

好みのソースの味が引き立つように  
魚は薄味、ハーブの香りで風味良く  
症状に応じて様々な“特徴の味”を選択

A: 人参のまろやかスイートソース(甘味)

(4kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.1g)

B: きのことの旨味和風あん(塩味)

(5kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.1g)

C: さわやか酸味バジルソース(酸味)

(16kcal たんぱく質0.0g 食塩相当量0.1g)

甘味、塩味の異なるディップ2種  
素材そのままでも味わえる調理法

## ●秋野菜のホットサラダ

(55kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.0g)

A: ハニーマスタード(甘味+酸味)

(16kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.1g)

B: ごま味噌ヨーグルト(塩味+酸味+こく)

(10kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.1g)

## ●つるつる春雨のミルクスープ

(64kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量1.3g)

つるつとした口当たりのあっさりスープ  
苦味を感じにくいまろやかな味

## ●お好みおはぎ(二味)

(193kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量0.2g)

“甘い味” “甘味を控えた味”を  
症状に応じて選択

栄養量

エネルギー615kcal たんぱく質27.0g 食塩相当量2.8

A:人参

B:きのこ

C:バジル

(上・下) きなこ・あんこ

魚のハーブムニエル

お好みおはぎ(二味)

つるつる春雨のミルクスープ

秋野菜のホットサラダ

パン(ジャム付き)

A:ハニーマスタード

B:ごま味噌ヨーグルト

# 魚のハーブムニエル 彩り3味のソース添え

- 材料(2人分)

魚・切り身	2切れ分	小麦粉	大さじ1.5
塩	小さじ1/6	パセリ	2g
胡椒	少々	バター	小さじ1
酒	小さじ2	サラダ油	小さじ1/2

- 作り方

①魚の切り身に塩、胡椒、酒を振りかけておく。

②パセリを刻み、小麦粉と混ぜる。

③魚の水気を軽く拭き、②を表面にまぶす。

④フライパンにバター、サラダ油を熱する。

魚の余分な粉を落とし、両面をきつね色に焼く。

# 人参のまるやかスイーツソース(甘味)

- 材料(10人分)

人参 1/2本  
玉葱 1/6個

固形コンソメ	1/2個
水	100ml
牛乳	50ml
胡椒	少々

- 作り方

- ①人参、玉葱は皮をむき適当な大きさに薄切りにする。
- ②鍋に固形コンソメ、水を入れ、人参、玉葱をやわらかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけ、なめらかにしたら鍋に戻し、牛乳を加え火にかけて、適度な濃度になったら胡椒を加え、火を止める。
- ④ムニエルに③を添える。

# きのこの旨味和風あん(塩味)

- 材料(10人分)

しめじ	1/2パック	〔	片栗粉	大さじ2
			水	50ml
〔	だし	100ml		
	塩	小さじ1/3		
	醤油	小さじ1/2	貝割れ大根	適量

- 作り方

- ①しめじは石づきを取り、ほぐす。貝割れ大根は根元を除き、適当な長さに切る。
- ②鍋にしめじ、だしを入れ煮る。塩、醤油で味を調え、水溶き片栗粉で適度なとろみをつける。
- ③火を止め、ムニエルに②を添え、貝割れ大根を散らす。

# さわやか酸味バジルソース(酸味)

- 材料(10人分)

玉葱 1/2個

バジル 15g

酢 60ml

オリーブ油 大さじ2.5

塩 小さじ1/6

胡椒 少々

- 作り方

①玉葱はみじん切りにし、水にさらした後、水気を取る。  
バジルは葉をよく洗っておく。

②バジルの葉、酢、オリーブ油、塩、胡椒をミキサーにかける。

③②を玉葱に絡め、ムニエルに添える。

# 秋野菜のホットサラダ

- 材料(2人分)

なす 1本

蓮根 中1/2節

かぼちゃ 80g

- 作り方

①なすは棒状に切り、水にさらし、アクを抜く。かぼちゃは種とワタを取り、薄く切る。蓮根は皮をむき、輪切りにし、酢水に浸けておく。

②野菜をさっと水にくぐらせ、各々耐熱皿に並べる。  
ラップをかけ、電子レンジで加熱する。

(500Wでの目安:なすの棒状1個1~2分、

かぼちゃ薄切り80g2~3分、蓮根スライス1/2節3~4分)

③器に盛り付ける。

# ハニーマスタード(甘味+酸味)

- 材料(10人分)

はちみつ	大さじ1.5	レモン汁	大さじ1
粒マスタード	大さじ2	白ワイン	大さじ1
		オリーブ油	大さじ1

- 作り方

- ①ボールに、はちみつ、粒マスタードを入れ、レモン汁、白ワインで溶きのばす。
- ②オリーブ油を少しずつ加え、混ぜる。

# ごま味噌ヨーグルト(塩味+酸味+こく)

- 材料(10人分)

味噌	大さじ1	白・練り胡麻	大さじ1
ヨーグルト	大さじ5	だし	大さじ1

- 作り方

①味噌にヨーグルト、練り胡麻を合わせ、だしを少しずつ加え、のばす。

# つるつる春雨のミルクスープ

- 材料(2人分)

青梗菜 2/3株

春雨 10g

豚・小間肉 20g

鶏がら粉末 小さじ1/2

水 240ml

牛乳 60ml

シチューの素 小さじ3.5

- 作り方

- ①青梗菜は適当な長さに切り、塩茹でし、水気を絞る。
- ②春雨は食べやすい長さに切っておく。
- ③鍋に鶏がら粉末、水を入れ、沸騰させる。豚肉を入れ火が通ったら、春雨を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④牛乳、シチューの素を加え、適度なとろみがついたら、青梗菜を合わせる。火を止め、器に盛り付ける。

# お好みおはぎ(二味)

- 材料(16個分:8人分)

もち米	1合	あんこ	240g
米	1/2合	きな粉	小さじ4
水	1.5合を炊く分量	砂糖	小さじ5
		塩	少々

- 作り方

- ①もち米、米を研ぎ、分量の水に浸漬した後、炊飯する。
- ②炊き上がったら取り出し、すりこぎ等で米粒を半分程度潰す。
- ③16等分し、俵型に丸める。
- ④8個分はあんこで表面を覆う。残りは、きな粉に砂糖、塩を混ぜたものを表面に付ける。