

# 『味覚変化がある方のお食事』

第86回 柏の葉料理教室

2012年6月14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

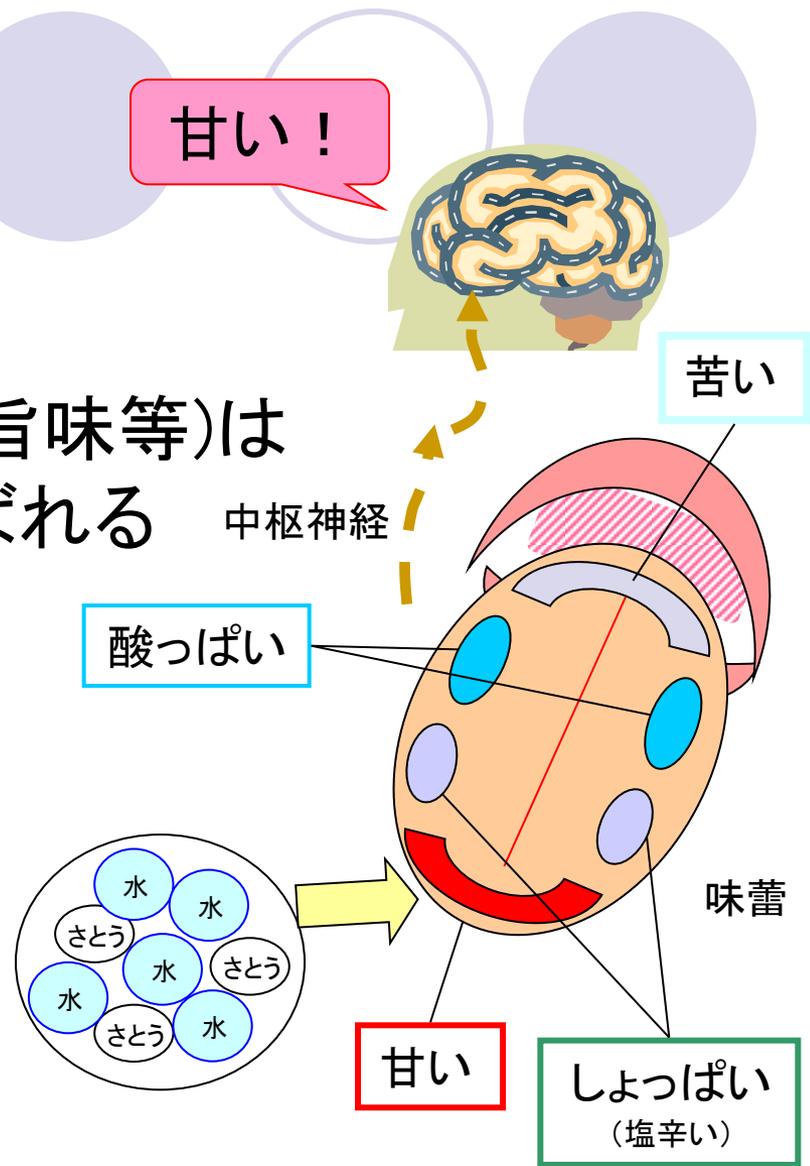
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## 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う

## <食事の工夫例>

- ①焼魚：塩・酒で臭みを除き、生姜等の風味を追加  
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・風味)  
みょうが、三つ葉、葱、生姜等(香り)追加

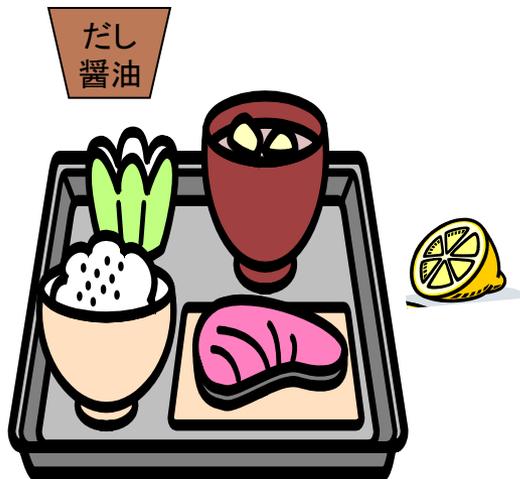


# 味を強く感じる場合

- 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みましょう
- “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



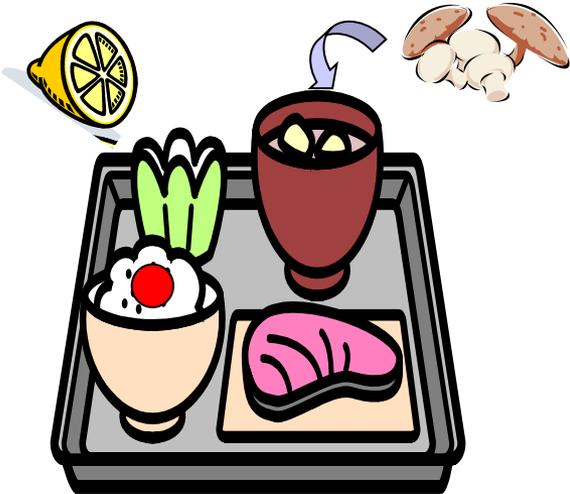
- ① 焼魚：塩・酒で臭みを抜き、下味・味付なしで焼く  
レモン・かぼす等を添える（酸味の利用）
- ② 野菜：だし醤油（旨味）をかけずに付ける（量↓）  
かつお節・ごま・刻みのり等で風味追加
- ③ みそ汁：だしを濃い目で、薄味に（旨味の利用）  
ポタージュ等塩味↓でも美味しい料理

# 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
- 香り・旨味を利用し、味に風味・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: 梅干し・ふりかけ・佃煮等をつける
- ②焼魚: 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  
マヨネーズ等コクのあるものを利用
- ③野菜: ごまだれ、白和え等コクのある味  
だし・レモン等、旨味・風味をプラスする
- ④みそ汁: だしを濃く、味噌の量を好みで調節  
ごぼうやきのこ類等旨味の出る食材



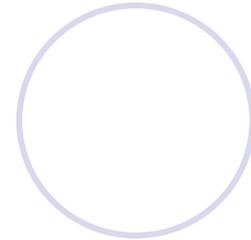
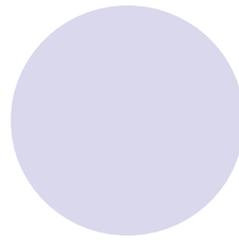
# 味覚変化がある時の食事の工夫

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』『あんかけ料理や汁物と一緒に摂る』等口腔内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ょう。

## ● 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。



# いろいろな味と食感を楽しむメニュー

## ● 炊飯器で炊く亜鉛たっぷりかに炒飯

(207kcal たんぱく質8.4g 亜鉛1.3g 食塩相当量0.9g)

炊飯器で手軽に炊込み炒飯  
亜鉛の豊富な蛋白質源を使用

## ● 3種の食感 & 3種の味餃子

調理法による固さ・なめらかさの違いを比較  
味の要素が異なるタレで、味の特徴を知ろう  
たんぱく質の豊富な肉類で、亜鉛も補給

### <3種の食感>

I. 水餃子 (→なめらか餃子スープ)

II. もちもち焼餃子

(86kcal たんぱく質3.8g 亜鉛0.4g 食塩相当量0.1g)

III. サクサク揚げ餃子

(91kcal たんぱく質3.8g 亜鉛0.4g 食塩相当量0.1g)

### <3種の味>

A. 普通の餃子のたれ (塩味○ 甘味× 酸味○)

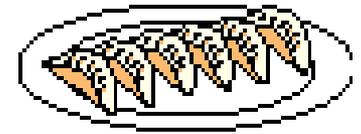
(3kcal たんぱく質0.1g 亜鉛0.0g 食塩相当量0.1g)

B. ハニーマスタード (塩味× 甘味○ 酸味○)

(27kcal たんぱく質0.5g 亜鉛0.1g 食塩相当量0.3g)

C. 中華風甘味噌 (塩味○ 甘味○ 酸味×)

(19kcal たんぱく質0.3g 亜鉛0.0g 食塩相当量0.3g)



- なめらか餃子スープ

(86kcal たんぱく質5.0g 亜鉛0.6mg 食塩相当量1.0g)

- 長芋とオクラの

なめらか旨味和え 梅添え

(41kcal たんぱく質2.0g 亜鉛0.3mg 食塩相当量0.4g)

つるっと口当たりのよい食材の組み合わせ  
旨味・香りを利用した薄味の和え物に、  
お好みで梅肉を追加。好きな味に調整可能

- 果実たっぷりお好みゼリー

(62kcal たんぱく質1.3g 亜鉛0.1mg 食塩相当量0.0g)

甘さ控えめ、果実たっぷり爽やかゼリー  
はちみつでお好みの甘さに調節  
サイダーを加えて、つるっと喉越しアップ

### 栄養量

エネルギー622kcal たんぱく質25.0g 亜鉛3.3mg 食塩相当量3.3g

# 餃子<3種の食感>

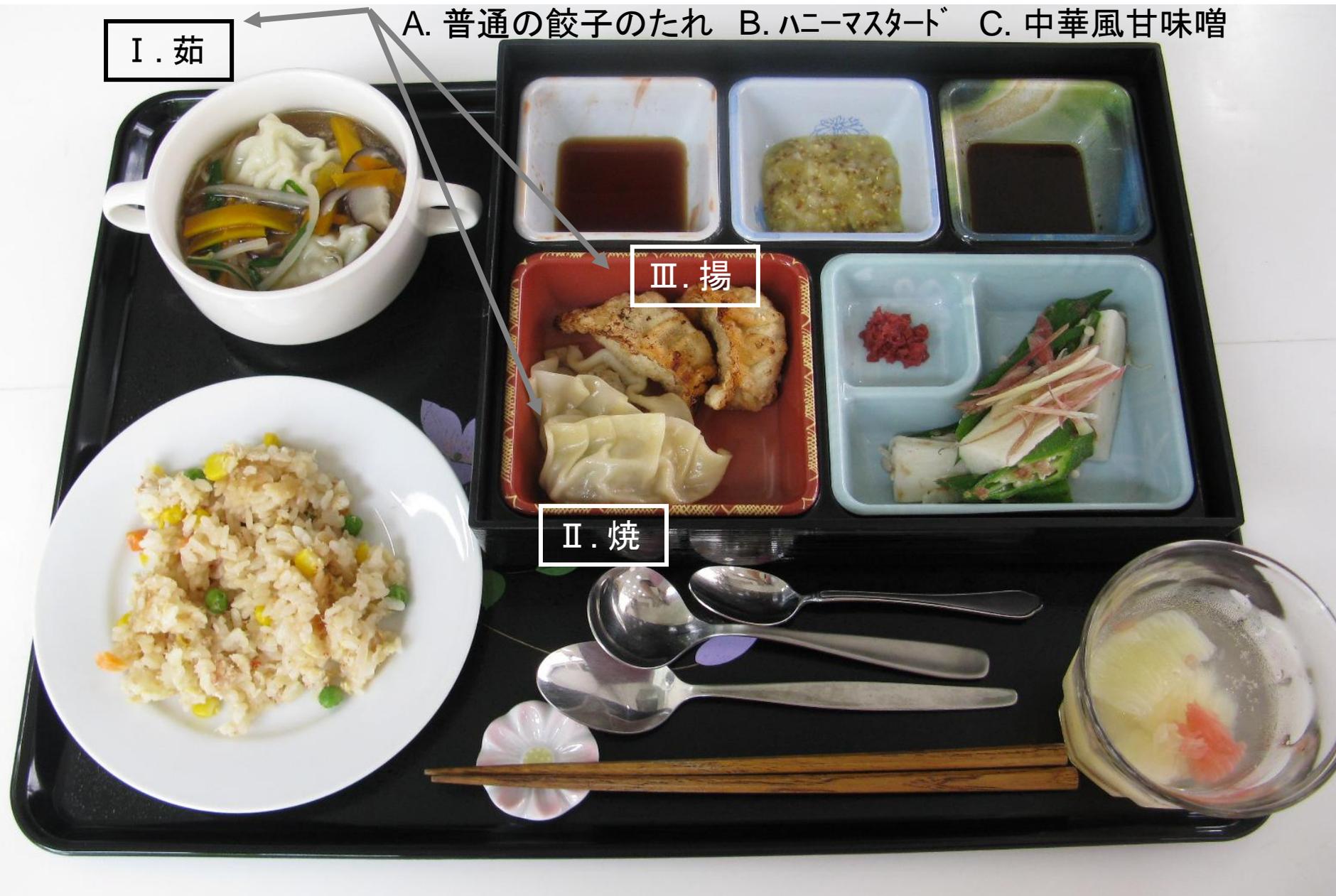
# 餃子<3種の味>

A. 普通の餃子のたれ B. ハニーマスタード C. 中華風甘味噌

I. 茹

III. 揚

II. 焼





# 炊飯器で炊く亜鉛たっぷりかに炒飯

- 材料(1合分:3~4人分)

米	1合
かに缶	75g
玉葱	1/3個
醤油	小さじ2/3
中華スープの素	小さじ1
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2

卵	M1個
ミックスベジタブル	1/2カップ
胡椒	少々

## ● 作り方

- ①米を研ぎ、水に浸漬させておく。
- ②玉葱はみじん切りにしておく。
- ③炊飯器に米、醤油、中華スープの素、酒、ごま油、おろし生姜を入れ、1合分の目盛りよりやや少なめに水を合わせる。上に、かに缶(汁ごと)、玉葱をのせ、炊飯する。
  - ・かに缶、玉葱からの水分で普通の固さに炊き上がる。
  - ・少々固めがお好みの場合は、水量を調整して下さい。
- ④卵は溶きほぐす。  
ミックスベジタブルはさっと茹で、解凍しておく。
- ⑤炊き上がったら、速やかに溶き卵を加え、蓋を閉め数分間置き、卵を蒸らす。
- ⑥ミックスベジタブル、胡椒を加え、全体を切るように混ぜ、器に盛り付ける。

# 3種の食感 & 3種の味餃子

- 材料(2人分:餃子12個分)

## 【餃子】

豚ひき肉 70g

キャベツ 中2枚

塩 少々

青葱 2本

にんにく 小さじ1/2杯分

生姜 小さじ1/2杯分

醤油 小さじ2/3

酒 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

胡椒 少々

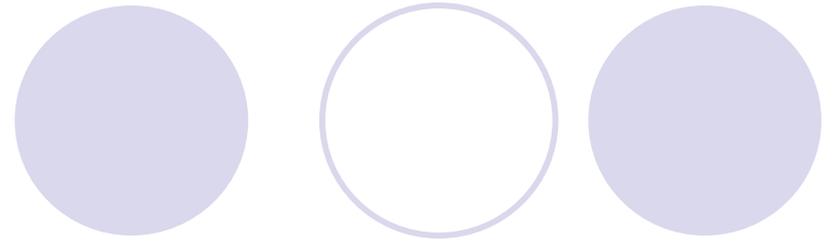
餃子の皮 12枚



● 作り方

- ①キャベツはみじん切りにし、適量の塩をまぶしておく。  
しんなりしたら、水気をしっかり絞る。
- ②青葱は小口切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ③豚ひき肉、醤油、酒を混ぜ合わせ、粘りを出す。  
キャベツ、青葱、にんにく、生姜、ごま油、胡椒を  
合わせる。
- ④餃子の皮で③の種を包む。

## Ⅱ. もちもち焼餃子



### ● 材料(2人分)

【餃子】 4ヶ  
サラダ油 小さじ1/2

お湯(または水) 適量  
ごま油 小さじ1/4

### ● 作り方

- ①熱したフライパンにサラダ油をひき、【餃子】を並べ、蓋をし、中火で焼く。
- ②皮の色が変わったら、お湯(または水)を注ぎ、蓋を閉め、強火で蒸し焼きにする。
- ③水分がなくなったら、蓋を取り、餃子の上から、ごま油をかけ、焼き目をつける。

### Ⅲ. サクサク揚げ餃子

- 材料(2人分)

【餃子】 4ヶ

揚げ油 適量

- 作り方

①揚げ油を熱し、170～180℃にする。

②【餃子】をサラダ油できつね色になるまで揚げる。

# <3種の味>

- 材料(2人分)

## A. 普通の餃子のたれ

酢	大さじ1
醤油	大さじ1
ラー油	少々

## B. ハニーマスタード

玉葱	1/10個
ピクルス	小さじ1
粒マスタード	小さじ1.5
はちみつ	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2

## C. 中華風甘味噌

甜麺醬	小さじ1.5
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
水	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3

## ● 作り方

### A. 普通の餃子のたれ

①材料を全て混ぜる。

### B. ハニーマスタード

①玉葱はみじん切りにし、水にさらしておく。

ピクルスはみじん切りにしておく。

②粒マスタード、はちみつ、レモン汁、オリーブ油を混ぜ合わせ、玉葱、ピクルスを加え、和える。

### C. 中華風甘味噌

①鍋に材料を全て入れ、加熱する。

(焦げ付かないように練り混ぜながら、照りを出す)

# なめらか餃子スープ(Ⅰ.水餃子)

## ● 材料(2人分)

【餃子】	4ヶ
もやし	1/6パック
人参	1/10本
椎茸	大1枚
青葱	1本

鶏がら粉末	小さじ1
水	300ml
醤油	小さじ1/2
胡椒	少々

## ● 作り方

- ①人参は短冊切り、椎茸は石突きを取り薄切り、青葱は4~5cmの長さに切る。
- ②鍋に人参、椎茸、鶏がら粉末、水を入れ加熱する。  
人参に火が通ったら、もやし、【餃子】を入れる。
- ③【餃子】に火が通ったら、醤油、胡椒を入れ、味を調える。
- ④青葱を加え、火を止め、器に盛り付ける。

# 長芋とオクラのなめらか旨味和え 梅添え

## ● 材料(2人分)

長芋	90g
オクラ	4本
えのき	1/6パック

和風だしの素	小さじ1/4
かつお節	小1/2袋
みょうが	1/2本
梅干し	1個

## ● 作り方

- ①長芋は皮をむき、太めの拍子切りにする。  
オクラは、塩茹でし、ヘタを取り、斜め半分に切る。  
えのきは石突きを落とし、適当な長さに切り、茹でる。  
みょうがはせん切り、梅干しは果肉を包丁でたたく。
- ②和風だしの素を少量の湯で溶き、長芋、オクラ、えのき  
かつお節と混ぜる。
- ③②を器に盛り、みょうがをのせる。  
梅肉を添える。(好みの味に調整しながら、食す)

# 果実たっぷりお好みゼリー

## ● 材料(2人分)

グレープフルーツ	1/2個	砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	2g	レモン汁	小さじ1/2
水	20ml	サイダー	60ml
水	120ml	はちみつ	小さじ1

## ● 作り方

- ①グレープフルーツは皮をむき、果肉を取り出す。
- ②粉ゼラチンは水にふやかしておく。
- ③鍋に水を温め、沸騰したらすぐ火を止める。
- ④ゼラチン、砂糖を溶かし、グレープフルーツ、レモン汁を加え、鍋底を冷やしながらか熱を取り、型に流し冷やし固める。
- ⑤食べる時に、サイダーやはちみつを加え、お好みの食感、味に調整する。

