
『味覚変化がある方のお食事』

第92回柏の葉料理教室

2012年9月13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

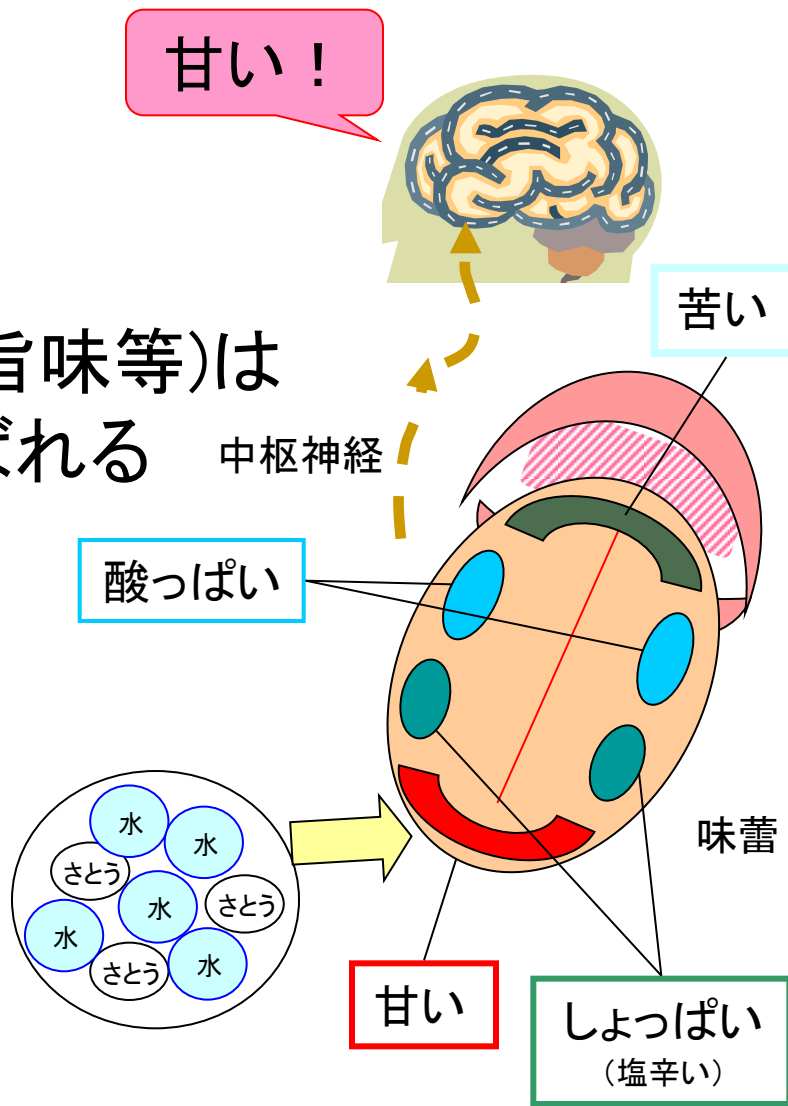
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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

- 違和感のある味を避け、色々な味付けを試してみましょう
- 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
- 旨味・香りを加えてみましょう
- 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



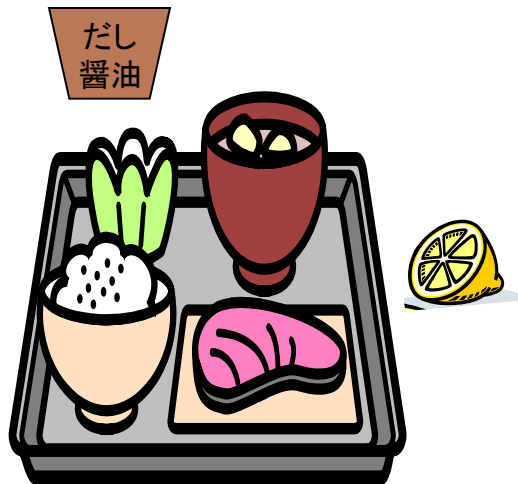
味を強く感じる場合

- 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：塩・酒で臭みを抜き、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)をかけずに添える (量↓)
かつお節・ごま・刻みのり等で風味追加
- ③みそ汁：味は薄めに、だしを濃く (旨味の利用)
ポタージュ等塩味↓でも美味しい料理

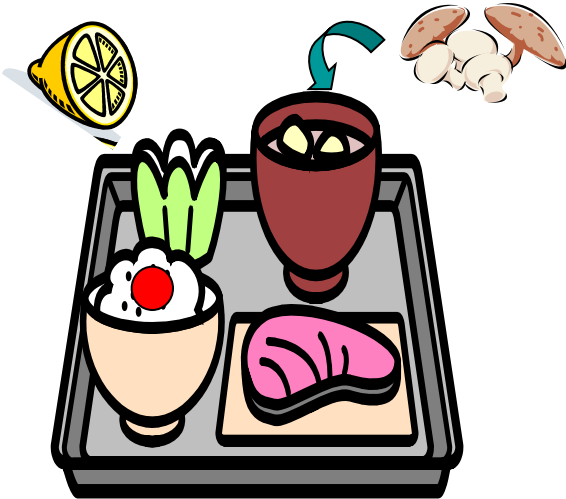


味を感じにくい場合

- 味付けをハッキリさせてみましょう
濃いめに付ける、香辛料・香味野菜を使う 等々
- 香り・旨味を利用し、風味・深みを加えましょう
- 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、味噌の量を好みに調節
ごぼうやきのこ類等旨味の出る食材



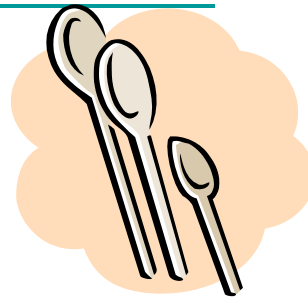
味覚変化がある時の食事の工夫

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



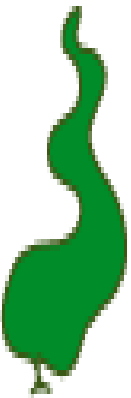
■ 苦味を強く感じる場合は・・・

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。



メニュー

■ 香り胡麻ごはん

(208kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.1g)

ご飯に胡麻の香りをプラス
少量の醤油で薄味でも風味良く

■ 鶏肉のやわらかヨーグルトピカタ 3味のソース

(167kcal たんぱく質17.3g 食塩相当量0.4g)

ヨーグルトの酸で肉をやわらかく
味の特徴が異なるソースを用意
(味の要素を選択し、好みの味を探そう)

A) 浅漬けドレッシング (甘味× 塩味○ 酸味○)

(11kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.2g)

B) アプリコットソース (甘味○ 塩味× 酸味○)

(17kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.1g)

C) トマト入りオーロラソース (甘味× 塩味× 酸味○ まろやか○)

(18kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.1g)

■ 変化を楽しむ中華風薄味炒め お好みトッピング

(50kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.5g)

薄味仕上げ、香り・A味・B味追加で、
4つの味を表現+なめらか食感炒め

A) ぽん酢ジュレ (甘味× 塩味○ 酸味○)

(7kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.8g)

B) 中華かき玉あん (甘味× 塩味○ 酸味× 香り○)

(10kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.2g)

■ 減塩旨味南瓜きのこ汁

(58kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.8g)

だし+きのこの“旨味・風味”で
塩分が苦手な方向けの減塩汁

■ 梨のコンポートと紅茶ゼリー

(66kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.0g)

甘いコンポート+甘くない紅茶の
香りゼリーで好みの味に調整可能

栄養量

エネルギー 612kcal

たんぱく質 27.6g

食塩相当量 3.2g

鶏肉のやわらかヨーグルトピカタ 3味のソース

A) 浅漬けドレッシング B) アプリコットソース C) トマト入りオーロラソース

梨のコンポートと紅茶ゼリー

B) 中華風かき玉あん

A) ぽん酢ジュレ

減塩旨味南瓜きのこ汁

かつお節

香り胡麻ごはん

変化を楽しむ中華風薄味炒め
お好みトッピング



鶏肉のやわらかヨーグルトピカタ

■ 材料(2人分)

鶏肉	160g	小麦粉	大さじ1
プレーンヨーグルト	40g	卵	1/2個
塩	2つまみ		
胡椒	少々	サラダ油	小さじ1
		バター	小さじ1

■ 作り方

①鶏肉は皮・筋を取り除き、食べやすい大きさのそぎ切にし、プレーンヨーグルトをまんべんなく付け、冷蔵庫で30分以上から一晩置く。

※皿・バット等を使用の場合は、ラップを空気が入らないようにぴたっとかける。

※ビニール袋に入れ、空気を抜き、閉じてもよい。

②鶏肉を取り出し、流水でさっとヨーグルトを落とす。

水気を拭き取り、塩、胡椒を振り、表面に小麦粉をまぶす。

③溶き卵にくぐらせ、サラダ油とバターを熱したフライパンで両面をこんがり焼く。

④器に盛り付け、好みのソースをかける。

3味のソース

<浅漬けドレッシング> (甘味× 塩味○ 酸味○)

■ 材料(2人分)

浅漬け 大さじ山盛り1杯分
(胡瓜・白菜・人参等)

酢 小さじ1
オリーブ油 小さじ1/2

■ 作り方

- ①浅漬けをみじん切りにする。
- ②①に酢、オリーブ油を混ぜ合わせる。

<アブリコットソース> (甘味○ 塩味× 酸味○)

■ 材料(2人分)

玉葱	小1/10個	白ワイン	小さじ1
水	大さじ1	アブリコットジャム	小さじ1
顆粒コンソメ	2つまみ		
		サラダ油	小さじ1/4

■ 作り方

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②小鍋にサラダ油を熱し、玉葱を炒め、水、顆粒コンソメを入れ、煮る。
- ③玉葱に火が通ったら白ワイン、アブリコットジャムを加え、味が馴染んだら火を止める。

<トマト入りオーロラソース>

(甘味× 塩味× 酸味○ まろやか○)

■ 材料(2人分)

トマト	1/8個	〔 ケチャップ 小さじ1 マヨネーズ 小さじ1
-----	------	------------------------------

■ 作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、ヘタ・種を取り、さいの目に切る。
- ② ①にケチャップ、マヨネーズを混ぜる。

味の変化を楽しむ中華風薄味炒め

■ 材料(2人分)

キャベツ 大1枚

もやし 50g

玉葱 1/10個

人参 1/10本

きくらげ 2g

絹さや 4~6枚

中華あじの素 小さじ1/2

胡椒 少々

酒 小さじ1

水 1/4~1/2カップ

サラダ油 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1

水 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/4

生姜汁 小さじ1

かつお節 少々

■ 作り方

- ①キャベツはざく切り、玉葱は薄切り、人参は短冊切りにする。
きくらげは水に漬けて戻し、適当な大きさに切る。
絹さやは筋を取り、塩茹でしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、人参、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげを炒める。
- ③中華あじの素、胡椒を振り入れ、酒、水を加え、フタを閉め、蒸し焼きにする。
- ④野菜がしんなりしたら、絹さやを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。ごま油、生姜汁で風味を加える。
- ⑤器に盛り付け、かつお節を添える。
(かつお節は、香りのトッピングになる)

お好みトッピング

<ぽん酢ジュレ> (甘味× 塩味○ 酸味○)

■ 材料(2人分)

ぽん酢	20ml	〔	ゼラチン	0.6g
			だし	小さじ2

■ 作り方

- ①ゼラチンをだしに振り入れ、ふやかす。
電子レンジ500Wで様子を見ながら10秒加熱する。
- ②ぽん酢にゼラチンを混ぜ、冷やし固める。
- ③フォーク等でぽん酢ゼリーを崩し、炒め物に添える。
ジュレを加えながら好みの味に調整する。

<中華かき玉あん> (甘味×塩味○酸味×香り○)

■ 材料(2人分)

卵	1/10個	〔片栗粉	小さじ1/3
青葱	適量		水
〔中華あじの素	小さじ1/6	ごま油	小さじ1/6
	水		

■ 作り方

- ①卵は割りほぐしておく。青葱は小口切りにしておく。
- ②鍋に水、中華あじの素を入れ、沸騰させる。
- ③水溶き片栗粉でとろみを付けたら、卵を少しずつ入れ、ごま油、青葱を加え、火を止める。炒め物に添える。

減塩旨味南瓜きのこ汁

■ 材料(2人分)

かぼちゃ 80g

干し椎茸 2枚

しめじ 1/5パック

えのき 1/5パック

青葱 適量

〔だし 200ml

みそ 小さじ2

■ 作り方

- ①かぼちゃは薄切りにし食べやすい大きさに切る。
干し椎茸はぬるま湯に漬けて戻し、石突きを取り除き、薄切りにする。
しめじ、えのきは石突きを取り、適当な長さに切り、ほぐす。
青葱は4cm程度の長さに切る。
- ②鍋にだし、かぼちゃ、干し椎茸と戻し汁を入れ、火にかける。
やわらかくなってきたら、しめじ、えのきを加え、アクを取り除きながら煮る。
- ③火が通ったら、みそを溶き入れ、青葱を加え、沸騰前に火から下ろし、器に盛り付ける。

梨のコンポートと紅茶ゼリー

■ 材料(2人分)

梨	1/2個
砂糖	大さじ2
水	100ml
白ワイン	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

紅茶	100ml
砂糖	小さじ2/3
粉寒天	0.3g

好みでミントの葉等 少々

■ 作り方

- ① 梨は皮を剥き、芯を取り除く。6等分に割る。
- ② 圧力鍋に梨、砂糖、水、白ワインを加え、10分間加圧して煮る。火を止め、冷めるまで放置する。
- ③ 圧力が下がったら、フタを外し、レモン汁を加える。器に移し替え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 鍋に紅茶、砂糖、粉寒天を入れ、加熱する。おだやかな沸騰を保ちながら2～3分煮溶かし、型に流し、冷やし固める。
- ⑤ 紅茶ゼリーをフォーク等で崩し、器に敷く。梨のコンポートを盛り付け、ミントの葉等を飾る。