

『味覚変化がある方のお食事』

平成26年12月11日(木) 10:30-12:30

第145回 柏の葉料理教室

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

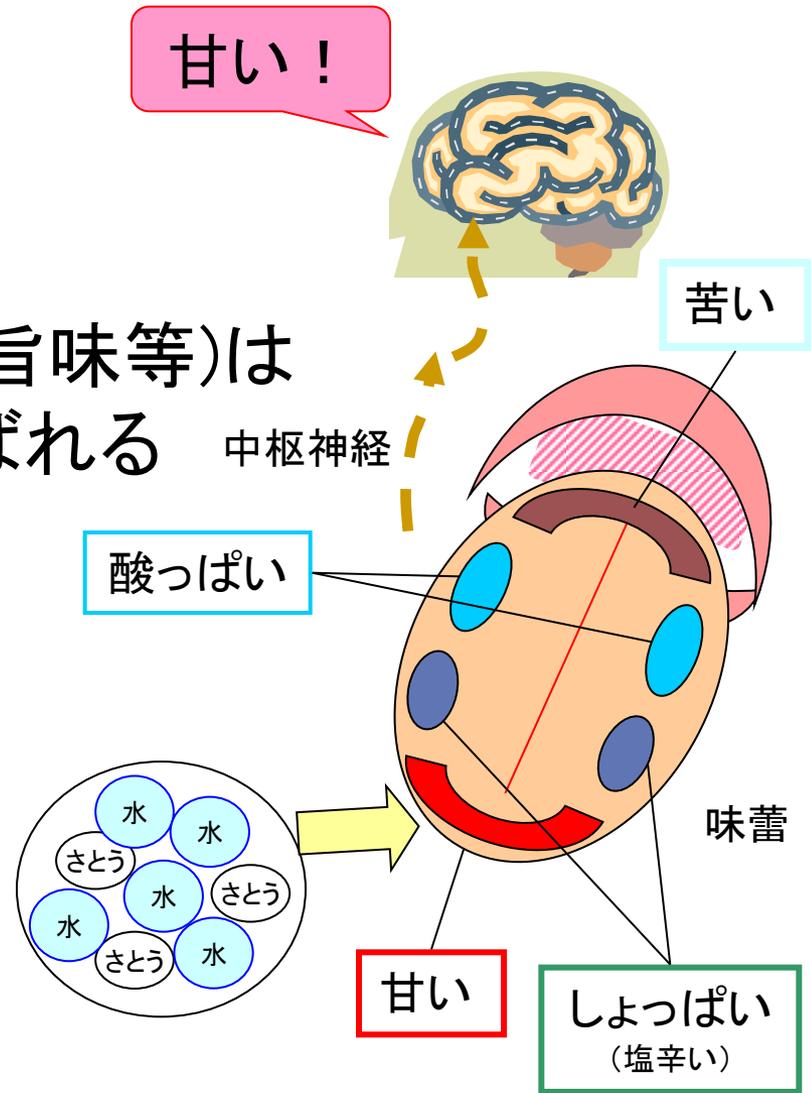
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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↓

味蕾細胞の障害

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

亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振
亜鉛吸収障害の薬剤

味蕾細胞が生まれ
変わりにくい

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↑↑ 『何でも甘ったるい』

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
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。

- 口腔ケアを適切に行いましょう

口腔内を清潔に保ち、保湿することで、口腔内トラブルの発症・悪化を予防します。

味覚変化メニュー

・3味そうめん食べ比べ

A) やわらか鶏肉の彩りにゆうめん

(甘味○ 塩味○ 酸味× + 旨味)

(117kcal たんぱく質 9.3g 食塩相当量1.3g)

だしの旨味ののど越し良好温麺
生姜風味のふっくら軟らか鶏肉

B) さっぱりそうめんチャンプルー

(甘味× 塩味○ 酸味○ + 風味)

(101kcal たんぱく質 4.3g 食塩相当量0.7g)

酢・レモンの酸味の爽やか炒麺
せん切り具材の変わり素麺料理

C) ハムとしめじのクリームそうめん

(甘味× 塩味○ 酸味× + コク + 食感)

(129kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.7g)

クリームのコク&チーズの風味の
パスタ風なめらか煮麺

・お好みの味のカレーサモサ春巻き

A) 味なし (甘味× 塩味× 酸味× + 風味)
(171kcal たんぱく質 4.7g 食塩相当量0.0g)

香辛料の香りで無味でも美味!!
症状に合わせたお好みの味付

B) ケチャップ味 (甘味○ 塩味× 酸味○ + 風味)
(7kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.2g)

C) ごま塩味 (甘味× 塩味○ 酸味× + 風味)
(7kcal たんぱく質 0.2g 食塩相当量0.4g)

・コーヒーゼリー～味の三変化

苦・甘・コクの三要素を好みでチョイス
つるんとした食感の簡単手作りゼリー

A) 味なし (甘味× 塩味× 酸味× + 苦味+風味)
(11kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量0.0g)

B) ガムシロップ (甘味○ 塩味× 酸味×)
(37kcal たんぱく質 0.0g 食塩相当量0.0g)

C) 生クリーム (甘味× 塩味× 酸味× + 食感)
(20kcal たんぱく質 0.2g 食塩相当量0.0g)

栄養量 エネルギー 600kcal たんぱく 26.0質g 食塩相当量 3.3g

お好みの味の
カレーサモサ春巻き

B) ケチャップ味

A) 味なし

A) 味なし

C) ごま塩

C) 生クリーム

B) ガムシロップ

3味そうめん食べ比べ

A) やわらか鶏肉の彩りにゆうめん

B) さっぱりそうめんチャンプルー

C) ハムとしめじのクリームそうめん

やわらか鶏肉の彩りにゆうめん

・材料(2人分)

そうめん(茹で) 90g (乾30g)

だし汁 3/4カップ

めんつゆ(3倍濃縮タイプ)

大さじ2.5

酒 小さじ1

(栄養量は50%廃棄として算出)

<やわらか鶏肉>

鶏むね肉 60g

酒 小さじ1/2

おろし生姜 小さじ1/4

片栗粉 小さじ1

<椎茸甘辛煮>

椎茸 1枚

砂糖 小さじ1/4

みりん 小さじ1/8

醤油 小さじ1/4

だし汁 適量

<茹で青菜>

ほうれん草 1株

茹で塩 適量

<茹で人参>

花型人参 4枚

・作り方

- ①鶏むね肉は、一口大に切り、酒、おろし生姜に浸ける。
片栗粉をまぶし、茹でる。
- ②椎茸は石突きをとり、半分にそぎ切りにする。
鍋に椎茸、砂糖、みりん、醤油、だし汁を入れ、
火にかけて、ゆっくりと煮含める。
- ③ほうれん草は、塩茹でし、よく水気を絞り、3～4cmに切る。
- ④人参は、皮を剥き、花形に抜き、茹でる。
- ⑤だし汁に、めんつゆ、酒を加え、あたためる。
- ⑥そうめんを茹で、流水でぬめりを取り、水気を切る。
⑤に入れひと煮立ちさせる。
- ⑦器に盛り、①、②、③、④をのせる。

さっぱりそうめんチャンプルー

- 材料(2人分)

そうめん(茹で) 90g (乾30g) ごま油 小さじ1/2

豚ももスライス 1枚

キャベツ 中1枚

人参 10g

玉葱 10g

ニラ 1~2本

中華味の素 小さじ2/3

醤油 小さじ1/3

酒 小さじ1/2

酢 小さじ1.5

レモン 2片

・作り方

- ①そうめんを茹で、流水でぬめりを取り、水気を切る。
- ②豚もも肉は、細切りにする。
- ③きゃべつは、千切りにする。
人参は皮を剥き、千切りにする。
玉葱は皮を剥き、薄切りにする。
ニラは、3～4cmに切る。
- ④熱したフライパンにごま油を敷き、豚もも肉を炒める。
人参、玉葱、きゃべつを加え、さらに炒める。
- ⑤そうめんを加え、中華味の素、醤油、酒、酢で調味する。
ニラを加え、さっと炒め、器に盛る。
- ⑥レモンを添える。

ハムとしめじのクリームそうめん

• 材料(2人分)

そうめん(茹で) 90g (乾30g)

ボンレスハム 1枚
玉葱 中1/10個
しめじ 1/10パック

小麦粉 小さじ1

バター 小さじ1/2

鶏がらスープの素

小さじ1/3

牛乳 80ml

生クリーム 小さじ1

粉チーズ 小さじ1

・作り方

- ①そうめんを茹で、流水でぬめりを取り、水気を切る。
- ②ボンレスハムは、短冊切りにする。
玉葱は皮を剥き、薄切りにする。
しめじは、石突きを落とし、ほぐしておく。
- ③フライパンにバターを熱し、②を入れ、
玉葱が透き通るまで炒める。
- ④③に小麦粉を加え、よく炒める。
鶏がらスープの素、牛乳、生クリームを加え、
とろみがつくまで煮る。
- ⑤そうめんを加え、からめる。
器に盛り、好みに粉チーズを振る。

お好み味のカレーサモサ春巻き

• 材料(2人分)

じゃがいも 小1個
玉葱 10g
人参 10g
冷凍グリーンピース
小さじ1強
カレー粉 小さじ1/5

春巻きの皮 2枚

水溶き小麦粉 適量

揚げ油 適量

サニーレタス 2枚

ブロッコリー 小房4個
(可食部1/4個分)

茹で塩 適量

ミニトマト 2個

ケチャップ 小さじ2

黒炒りゴマ 小さじ1.5

塩 小さじ1/4

(栄養量は50%廃棄として算出)

• 作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、小さめに切る。
玉葱は、皮を剥き、粗みじん切りにする。
じゃがいもと玉葱を茹で、粗く潰す。
- ②人参は、皮を剥き、粗みじん切りにし、茹でる。
- ③冷凍グリーンピースを解凍する。
- ④ブロッコリーは、小房に分け、塩茹でする。
- ⑤①に、人参、グリーンピース、カレー粉を入れ和える。
- ⑥春巻きの皮に⑤を棒状におき、折りたたむように巻く。
巻き終わり部分に、水溶き小麦粉を塗り、とめる。
- ⑦160℃の油できつね色になるまで揚げ、
斜め半分にカットする。
- ⑧器に、春巻き、サニーレタス、ブロッコリー、ミニトマトを盛り付ける。
- ⑨ケチャップ、黒炒りごまと塩を混ぜたものを添える。

コーヒーゼリー～味の三変化

- 材料(2人分)

インスタントコーヒー
小さじ1強
水A 3/4カップ

ガムシロップ 2個

生クリーム 小さじ2

粉ゼラチン 小さじ1
水B 小さじ4

いちご 2個

・作り方

- ①水Bにゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
透明になるまで電子レンジで加熱する。
- ②水Aを沸かし、インスタントコーヒーを溶かす。
①を加え、よく混ぜる。
- ③器に、ゼリー液を流し入れ、冷やし固める。
- ④イチゴを添える。
- ⑤好みに合わせて、
 - A) 味付けなし (コーヒー風味)
 - B) ガムシロップ (甘味)
 - C) 生クリーム (コク、まろやか) を加える。