

『味覚変化がある方のお食事』

平成28年8月10日(水) 12:00-14:00

第182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

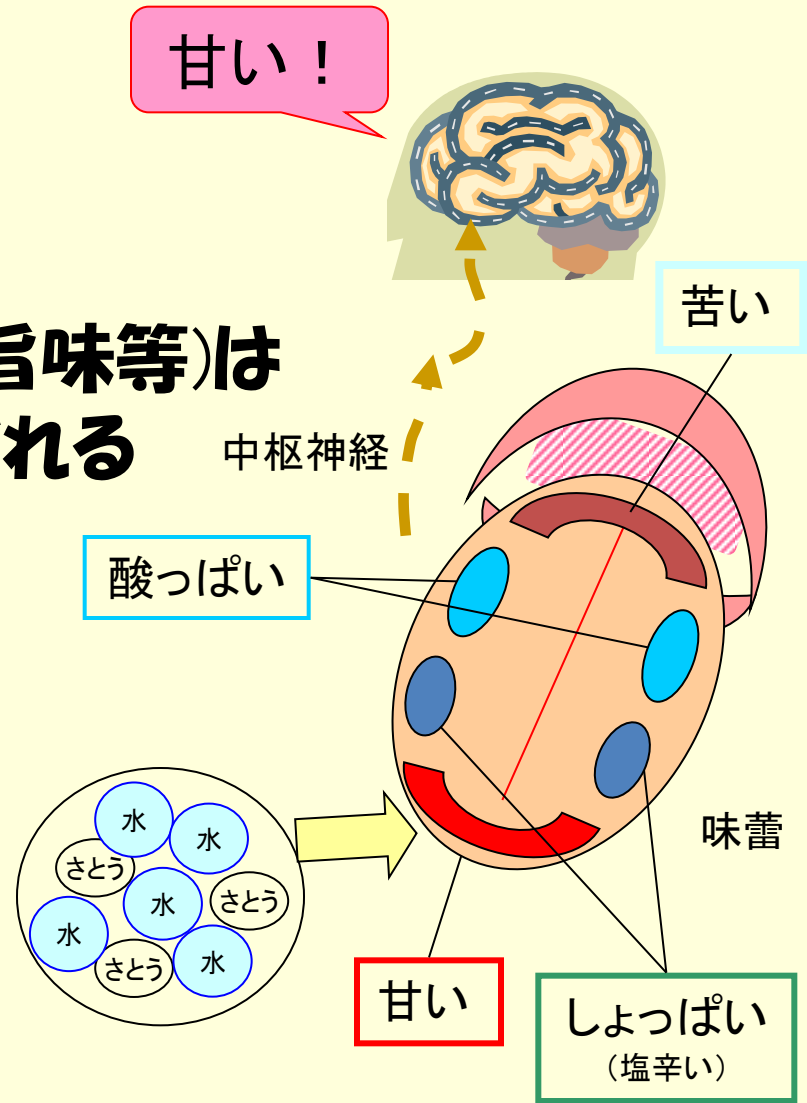
味の物質(塩味・甘味・酸味・旨味等)は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

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、中枢神経を通い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、まずい』

●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

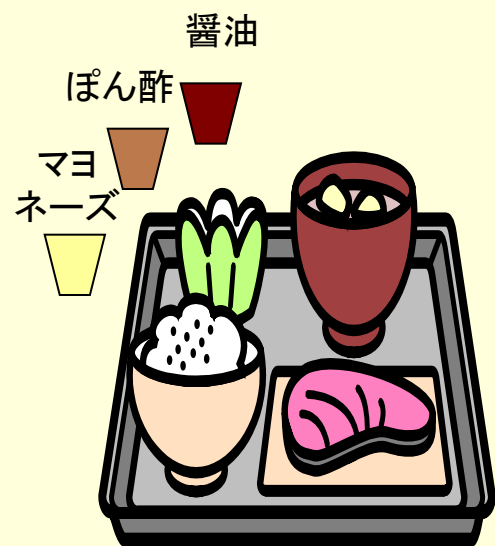
『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

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

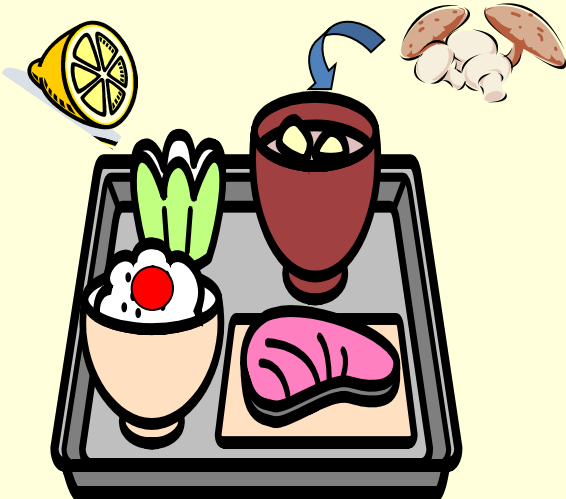
<食事の工夫例>

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. まず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

・4種のお食事 & デザートクレープ

ホットケーキミックスで簡単クレープ
味覚に合わせて具材をセレクト

A) しっとりヨーグルトピカタ ～オニオントマトソース

ヨーグルト効果でしっとり食感に

(甘味 × 塩味 ○ 酸味 ○ + 風味)

酸味 & 風味を活かしたトマトソース
トマト水煮缶を使って簡単調理

(130kcal たんぱく質8.7g 食塩相当量0.5g)

B) しっとりヨーグルトピカタ ～カレーマヨソース

マヨネーズのコクとまろやかさに
カレー粉のピリッとした刺激をプラス

(甘味 × 塩味 ○ 酸味 × + 風味 + 辛味)

(154kcal たんぱく質8.7g 食塩相当量0.4g)

C) 南瓜と黒豆の和風クレープ

南瓜由来の甘さに黒豆をトッピング
濃厚な甘みが苦手な方にオススメ

(甘味 ○ 塩味 × 酸味 ×)

(134kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.3g)

D) 白桃 & キウイソース

(甘味○ 塩味× 酸味○)

(122kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.2g)

お好みの果物缶でアレンジ可能
すっきりとした酸味のキウイソース

・ネバネバドレッシングサラダ

(37kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.6g)

とろろ+めかぶのネバネバ食感
パサつきがある方も食べやすい

・冷製夏野菜スープ

～さわやかレモン風味

(25kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量1.0g)

口腔内乾燥対策に汁物を追加
冷たくする事で匂いを抑えた1品

栄養量 エネルギー602kcal たんぱく質27.4g 食塩相当量3.0g



C) 南瓜と黒豆の和風クレープ

B) しっかりと
ヨーグルトピカタ
カレーマヨソース

A) しっかりとヨーグルトピカタ～オニオントマトソース

冷製夏野菜スープ～さわやかレモン風味

4種のお食事 & デザートクレープ

- 材料(2人分:8枚分)

ホットケーキミックス	90g	牛乳	1/2カップ
鶏卵	L玉1個	サラダ油	小さじ1/2

- 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、鶏卵、牛乳を加えよく混ぜる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、①を薄く流し、両面を焼く。
- ③好みの具材やソースで巻く。

4種のクレープ食べ比べ



●クレープに関しては

「食事&間食に分け、その中でも味付けによる違い」
を食べ比べることが出来るレシピになっています。

クレープの種類	特徴
しっとりヨーグルトピカタ ~オニオントマトソース	トマト+玉葱 酸味と食感を活かした味付け
しっとりヨーグルトピカタ ~カレーマヨソース	カレー粉+マヨネーズ 刺激とコクを活かした味付け

クレープの種類	特徴
南瓜と黒豆の和風クレープ	南瓜+黒豆の甘煮 自然な甘さで砂糖控えめ
白桃&キウイソース	白桃缶+キウイソース 果物缶の甘味とキウイの酸味

しっとりヨーグルトピカタ

- 材料(2人分)

鶏むね肉	1/3枚	サラダ油	小さじ1/2
ヨーグルト	大さじ2.5	キャベツ	50g
塩	ひとつまみ	長葱(白髪葱)	10cm程度
胡椒	適量		
薄力粉	大さじ1		
鶏卵	M玉1/6個		

・作り方

- ①鶏むね肉は筋を取り、そぎ切りにする。
- ②ビニール袋に①、ヨーグルトを入れよく揉む。
空気を抜きながら袋を閉じ、一晩程度寝かせる。
- ③②のヨーグルトをさっと洗い落とし、塩、胡椒を揉み込む。
- ④③に薄力粉をまぶし、鶏卵にくぐらせる。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油をしき、④を焼く。
- ⑥キャベツは千切りにし、さっと湯通しする。
流水で冷やし、よく水気を絞る。
- ⑦長葱は中心を残し、外側を千切りにし、水にさらす。
よく水気を絞る。

A) しっとりヨーグルトピカタ ～オニオントマトソース

• 材料(2人分)

玉葱	中1/10個	おろしにんにく	小さじ1/10
オリーブ油	小さじ1/4	ケチャップ	大さじ1
		バジル	適量

• 作り方

- ①玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油をしき、①を炒める。
- ③②におろしにんにく、ケチャップを加えひと煮立ちさせる。
火を止め、バジルを振る。
- ④クレープ生地に③のソースを塗り、ヨーグルトピカタ、キャベツ、白髪葱をのせ、包む。

B) しっとりヨーグルトピカタ ～カレーマヨソース

- 材料(2人分)

マヨネーズ 大さじ1

カレー粉 小さじ1/4

- 作り方

①ボウルに、マヨネーズ、カレー粉を入れよく混ぜる。

②クレープ生地に①のソースを塗り、ヨーグルトピカタ、キャベツ、白髪葱をのせ、包む。

C) 南瓜と黒豆の和風クレープ

• 材料(2人分)

かぼちゃ	80g	黒豆(甘煮)	6.7粒程度
砂糖	小さじ2	ホイップクリーム	ふた絞り程度

• 作り方

- ①南瓜は皮を剥き、種とワタを取る。
一口大に切り、やわらかくなるまで蒸す。
- ②ボウルに①、砂糖を入れしっかりと潰す。
- ③クレープ生地成形を整えた②をのせる。
黒豆、ホイップクリームを添え、包む。

D)白桃 & キウイソース

- 材料(2人分)

白桃缶	60g	}	キウイ	1/2個
ホイップクリーム			砂糖	小さじ1
ふた絞り程度			水	小さじ1

- 作り方

- ①白桃缶はくし型にスライスする。
- ②キウイは皮を剥き、小さめの角切りにする。
- ③鍋にキウイ、砂糖、水を入れ、火にかける。
焦げないように加熱し、軽く煮詰める。
- ④クレープ生地に、③のソースをしき、①の白桃缶をのせる。
ホイップクリームを添え、包む。

ネバネバドレッシングサラダ

• 材料(2人分)

長芋 60g

めかぶ 30g

和風ドレッシング

小さじ2

大根 60g

揉み塩 適量

水菜 20g

ちりめんじゃこ

小さじ1程度

• 作り方

①長芋は皮を剥き、すりおろす。

②ボウルに①、めかぶ、和風ドレッシングを入れ、よく混ぜる。

③大根は皮を剥き、千切りにし、塩もみをする。

さっと洗い、よく水気を絞る。

水菜はさっと湯通しし、流水で冷やす。よく絞り、4～5cmに切る。

④③の野菜を和える。

⑤器に、④の野菜を盛り、②をかける。ちりめんじゃこを添える。



冷製夏野菜スープ～さわやかレモン風味

・ 材料(2人分)

ズッキーニ 1/5本

黄パプリカ 1/6個

オクラ 小2本

もやし 30g

鶏がらスープ 小さじ1

水 1.25カップ

醤油 小さじ1/3

塩 ひとつまみ

酒 小さじ1

白すり胡麻 小さじ2/3

レモン くし型2個

・作り方

- ①ズッキーニはヘタを取り、小さめのいちよう切りにする。
黄パプリカはヘタと種を取り、1～2cm程度の角切りにする。
- ②オクラは茹で、流水で冷やし、小口切りにする。
- ③鍋に水、鶏がらスープを入れ沸騰させる。
①、もやしを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④③に醤油、塩、酒、白すりごまを加えひと煮立ちさせ、
②のオクラを加える。
- ⑤器に盛り、食べる時にレモンを絞り入れる。