

『味覚変化がある方のお食事』

令和2年1月21日(火)12:00~14:00

第246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



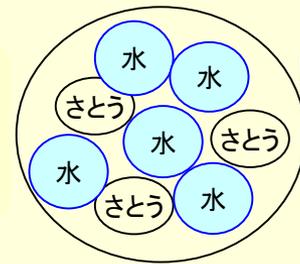
甘い!

中枢神経

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



舌尖

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

各味蕾細胞が5つの味物質を受容する

塩味

甘味

酸味

苦味

旨味

● 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

・焼きみそピーナッツdeパン

(151kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量1.1g)

みそを使った”しょっぱいパン“
刻んだピーナッツがアクセントに♪

・トロっとチーズスープ

(58kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.9g)

グルタミン酸で“うま味スープ”
チーズを加えてたんぱく質もUP！

・鶏ささみの磯香ソテー

(87kcal たんぱく質12.4g 食塩相当量0.0g)

青のりを活かした“香りソテー”
お好みのタレと一緒にどうぞ♪

A: カレーバター醤油

(31kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.3g)

“バターのコク” & “カレーの風味”
甘味が食べにくい方におすすめ♪

B: 梅肉みぞれ酢

(10kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.2g)

梅肉と酢が決め手の酸味ダレ
さっぱり仕上げが食べやすい♪

味覚変化メニュー

・小松菜の塩うま煮

(19kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.7g)

・にんじんのはちみつタルタルサラダ

(80kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.1g)

・スティックさつまいもパイ

(122kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.0g)

干し椎茸の“うま味”と“香り”
調味料は塩だけのシンプル料理

はちみつを加えた甘味サラダ♪
りんごの食感が美味しさをプラス

“素材の甘さ”のさっぱりデザート
仕上げの工夫で簡単アレンジ♪

栄養量 エネルギー557kcal たんぱく質29.6g 食塩相当量3.3g

味覚変化に対するメニュー

スティックさつまいもパイ

焼きみそピーナツdeパン

小松菜の塩うま煮

にんじんのはちみつ
タルタルサラダ

A

B

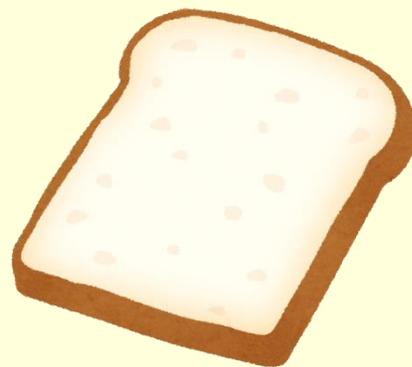
鶏ささみの磯香ソテー
A) カレーバター醤油
B) 梅肉みぞれ酢

トロっとチーズスープ

焼きみそピーナッツdeパン

材料(2人分)

食パン	8枚切り2枚
みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
ピーナッツ	6粒程度



作り方

① ピーナッツを袋に入れて、麺棒等で叩いて砕く。

💡 包丁で細かく刻んでもOK！

② ボウルに①、みそ、みりんを入れてよく混ぜる。

③ ②をフライパンに広げて、弱火で加熱する。
表面が“プツプツ”してきたら火を止める。
パンに塗って完成。

“くっつかないホイル”
に広げ、トースターで
3分～4分の加熱でも○

💡 加熱前にパンに塗って、トーストにしてもOK！

トロっとチーズスープ

材料(2人分)

玉ねぎ	小1/2個	コンソメ顆粒	小さじ1
トマト	中1/3個	とろけるチーズ	1枚
		水	1カップ



作り方

- ① 玉ねぎは薄いスライスにする。
トマトは1cm角の角切りにする。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、玉ねぎを入れる。
- ③ 玉ねぎが軟らかくなったらトマト、コンソメ顆粒、とろけるチーズを加える。
チーズが溶けたら火を止め、器に盛り付けて完成。

“消化器術後”や“食感が気になる方”は
トマトの皮をむいても○

鶏ささみの磯香ソテー

材料(2人分)

ささみ 2本 ブロッコリー 小房4個

☆ (あおのり粉 小さじ1/4
薄力粉 小さじ1
サラダ油 小さじ1)



作り方

- ① ささみは筋を取り、一口大に切る。(3~4等分)
- ② ブロッコリーは茹でる。
- ③ ポリ袋に☆を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①を入れて、全体にまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、④を焼く。



全体にこんがりと焼き色が付いたら火を止める。

皿に盛り付け、②を添えて完成。

【カレーバター醤油】【梅肉みぞれ酢】と一緒に召し上がれ♪

カレーバター醤油

材料(2人分)

バター 小さじ2
カレー粉 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① バターを室温に戻しておく。
- ② ボウルに①とカレー粉、しょうゆを加えて、よく混ぜて完成。



梅肉みぞれ酢

材料(2人分)

大根 輪切り3cm
ねり梅 小さじ1(6g)
(梅干しでも可)
酢 小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき、おろしたらザルに移して水気を切る。(3~5分)
- ② ボウルに①、ねり梅、酢を加えてよく混ぜて完成。



梅肉みぞれ酢

材料(2人分)

大根 輪切り3cm

ねり梅 小さじ1(6g)
(梅干しでも可)

酢 小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき、おろしたらザルに移して水気を切る。(3~5分)
- ② ボウルに①、ねり梅、酢を加えてよく混ぜて完成。



カレーバター醤油

材料(2人分)

バター 小さじ2

カレー粉 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① バターを室温に戻しておく。
- ② ボウルに①とカレー粉、しょうゆを加えて、よく混ぜて完成。



小松菜の塩うま煮

材料(2人分)

小松菜	2株	干し椎茸戻し汁	1/2カップ
ツナ水煮缶	30g	塩	ひとつまみ
干し椎茸	2個		



作り方

- ① 干し椎茸は水に入れて戻す。
💡 冷蔵庫で“半日～1日”かけて戻すとうま味たっぷり！
- ② 小松菜は3cm長さに切る。
①は軸を取り、3mm幅の薄切りにする。
- ③ 鍋で戻し汁を沸かし、②とツナ水煮缶を加える。
- ④ 小松菜が軟らかくなったら、塩を加えてひと煮立ちさせる。
火を消し、器に盛り付けて完成。

にんじんのはちみつタルタルサラダ

材料(4人分)

にんじん 2/3本

りんご 1/4個

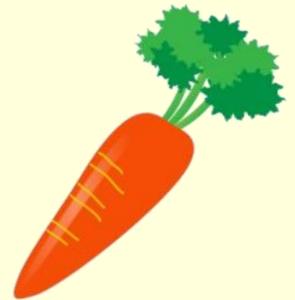
卵 M玉1個

☆

はちみつ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① にんじんは皮をむいて1cm角の角切りにし、茹でて軟らかくする。
- ② りんごは皮をむき、1cm角の角切りにする。
- ③ 卵は“茹で卵”にし、粗みじんにする。
- ④ ボウルに①、②、③、☆を入れてさっくりと混ぜ合わせる。器に盛り付けて完成。



スティックさつまいもパイ

材料(2人分)

さつまいも	1/3本	ごま油	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	20g	黒炒りごま	少々
餃子の皮	4枚		



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、一口大のいちょう切りにする。
茹でてザルにあけたら、熱いうちに潰し、粗熱をとる。
- ② ①にヨーグルトを加えて均一に混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、餃子の皮でスティック状に巻く。
- ④ ③にごま油を塗り、フライパンで焼く。(弱火～中火)
- ⑤ 表面に焼き色が付き、パリパリとしてきたら火を止める。
皿に盛り付け、黒炒りごまを散らして完成。



 お好みの調味料で、食べやすくアレンジしてもOK♪

～おつまみアレンジ～

* 塩 * あらびき胡椒 * マスタード * マヨネーズ

～スイーツアレンジ

* はちみつ * みたらし * ジャム * バニラアイス