

味覚障害の患者さんへ 美味しく食べられる食事の工夫

東京聖栄大学 健康栄養学部
管理栄養学科 准教授
宮内 眞弓先生



味覚障害のときのおすすめレシピ

「本来の味と異なるように感じる」、「味を強く感じる」、「味を薄く感じる」などそれぞれの症状に合わせたおすすめレシピをいくつかご紹介いたします。

「味を強く感じる」場合は味付けを薄めにするように工夫してください。

宮内先生おすすめ“だししょう油”と“だし酢”

だしがきいているとしょう油や酢の味がまるやかになり、味覚障害の方も美味しく感じられるようです。作り置きしておくと、料理が楽になります。

■ だししょう油



材料

しょう油	400cc (2カップ)
みりん	50cc (1/4カップ)
かつお節	30g
昆布	10g



作り方

- ①. しょう油、みりん、昆布を鍋に入れてひと煮立ちさせ、火を止めてからかつお節を加える。
- ②. 冷めたらキッチンペーパーなどでこして、器に入れ、冷蔵庫で保管する。

だし酢

まるやかさが加わるので、酢を使うときにだし酢を代用すると酢よりも味の変化が少なく感じます。



材料

酢	200cc (1カップ)
昆布	5g



作り方

- ①. 酢が入っている容器に、昆布を足す。

だししょう油を使ったレシピ

温泉卵



温泉卵はつるっとして食べやすく、体調の悪いときでもタンパク質をとることができます。

しょう油だと苦味を感じる方もいらっしゃいますが、だししょう油をかけると苦味がマイルドになります。

ごはんにかけて食べると糖質もとることができます。

苦味を強く感じる方でも美味しく食べられると思います

