

# 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



## 味が薄く感じる方におすすめ

味が薄く感じる患者さんからは「食べ物が何かに包まれているみたい」という声をよく聞きます。少しでも味を感じることができるようキムチや梅を使用したレシピをご紹介します。みそ汁や煮物も、いつもよりだしをきかせて、旨みを強くすると食べやすくなります。

### ■ キムチチャーハン

味の濃いキムチで、少しでも味を感じやすくします。また、ごはんと卵を使用するので、糖質とタンパク質をとることができます。



#### 材料 (1人分)

豚バラ肉	20g
キムチ	20g
長ねぎ	10g
卵	1個
ごはん	150g (茶碗1杯)
サラダ油	小さじ1

#### 作り方

- ①. 豚バラ肉、キムチ、長ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②. 割りほぐした卵にごはんを入れて混ぜる。先に卵と混ぜることでパラパラになる。
- ③. フライパンに油をひき、肉と長ネギを炒め、肉に火が通ったら②のごはん、キムチの順に入れて炒める。
- ④. 器に盛る。

## ■ ごぼうのかつお梅和え

味にメリハリをつけるため、梅干しを使います。旨みはかつお節で。市販されているチューブの「かつお梅」を使うと簡単です。



### 材料（1人分）

ごぼう	100g
梅干し	1個
かつお節	0.5g
ハチミツ	小さじ1/2

### 作り方

- ①. ごぼうはさがきにし、水によくさらす。薄く切るほうが食べやすい。
- ②. 梅干しは種を取り除き、すり潰す。そこに、かつお節とハチミツを加え混ぜる。
- ③. ①と②を混ぜ合わせて、器に盛る。