

味覚障害の患者さんへ 美味しく食べられる食事の工夫

東京聖米大学 健康栄養学部
管理栄養学科 准教授

宮内 眞弓先生



金属の味がする方におすすめ

本来の味と異なるように感じる味覚障害の患者さんの中には、金属の味がするように感じる方が多いようです。塩やしょう油は控えめのほうが良いですが、カップラーメンを美味しく感じる方も多いようです。カップラーメンは塩分が強くても、だしの味も強いので食べやすいと思います。

生春巻き

どのような味付けが合うかは個々により異なります。今回は3種類のソースをご紹介しますので、自分に合うもので食事をしてください。ソースは市販のものを使用し、生春巻きの材料もクリームチーズやマヨネーズ、アボカドなどまろやかな味のものにしました。お好みのソースをつけて食べましょう。



材料（1人分）

| | |
|------------------|-------------|
| ライスペーパー | 2枚 |
| アボカド | 薄切り2枚 |
| きゅうり | 10g (1/10本) |
| レタス | 1/2枚 |
| ゆでたえび (かにかまでもOK) | 3本 |
| クリームチーズ | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| ソース | |
| チリソース (市販のもの) | 適量 |
| ごまだれ (市販のもの) | 適量 |
| ポン酢 (市販のもの) | 適量 |

作り方

- ①. ライスペーパーはお湯に30秒～1分つけて、乾燥状態から戻す。
- ②. アボカドは皮を剥いて薄く食べやすい大きさに切る。きゅうりとレタスは線切りにする。
- ③. 戻した春巻きの皮の上にえび、アボカド、きゅうり、レタス、クリームチーズ、マヨネーズをのせて巻き、器に盛る。

■ そうめん

いろいろ工夫をしても、どうしても口の中に違和感を感じる場合は、そうめんのような麺類がすっと喉に入りやすいのでおすすめです。また、さまざまな薬味を使用することで、香りを楽しむことができます。自分が美味しいと感じる薬味を探して食べてください。



材料（1人分）

| | |
|---------|------|
| そうめん（乾） | 80g |
| だししょう油 | 50cc |
| 大葉 | 1枚 |
| 万能ねぎ | 10g |
| みょうが | 10g |
| きゅうり | 10g |
| ミニトマト | 1個 |
| 柚子こしょう | 少々 |

作り方

- ①. 水を沸かし、そうめんをゆでる。
- ②. だししょう油を好みの濃さにして、めんつゆにする。
- ③. 大葉、万能ねぎ、みょうが、きゅうり、ミニトマトなどを切り、柚子こしょうなどとともに薬味としてお皿に盛りつける。