

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



口の中が乾く方におすすめ

治療中だけでなく、加齢に伴い口の中が乾き、味が分かりにくくなる場合があります。そのような場合は、お茶漬けや雑炊、麺類、スープ、ポタージュのように水分の多い料理がおすすめです。

鶏雑炊

鶏を酒蒸しにし、鶏がらスープとごま油で香りを楽しみながら食べられます。ごま油が合わない場合は入れずに食べましょう。



材料（1人分）

鶏ささみ	20g
酒	大さじ1
冷やごはん	150g
鶏がらスープ	
スープの素	1個
水	200cc
ごま油	小さじ1
貝割れ大根	適宜
いりごま	適宜

作り方

- ①. フライパンに鶏ささみと酒を入れて火にかけ、蓋をして酒蒸しにする。中まで火が通ったら、火を止める。身をほぐして置いておく。
- ②. 冷やごはんをさっと水で洗う。
- ③. 鍋に水とスープの素を入れて火にかけ、スープの素が溶けたらごはんを入れる。温まったら器に盛る。
- ④. 盛り付けたごはんとうスープに①のをのせて、ごま油を回し入れる。貝割れ大根のをのせ、いりごまを散らす。

■ 炭酸ゼリー

口の中に水分がとどまるゼリーや、瑞々しい果物もおすすめです。市販のジンジャーエールを使ってゼリーを作れば、簡単に大人味のゼリーができます。



材料 (1人分)

ゼラチン	2.5g
湯 (80°Cくらい)	20cc
ジンジャーエール	100cc
しょうがの絞り汁	少々
ミント	お好みで

作り方

- ①. ゼラチンをお湯に溶かす。
- ②. ボウルにジンジャーエール、しょうがの絞り汁、①を入れよく混ぜる。
- ③. 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら、お好みでミントを飾る。