

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



味覚障害が起こる主な原因

■ 抗がん剤の副作用

舌にある味覚を感じる味蕾(みらい)細胞が、抗がん剤によって障害されたり、抗がん剤と亜鉛のキレートによって亜鉛が不足し、味覚障害が起こります。
また、口腔内が乾燥しやすくなることも原因の1つです。



■ 放射線の照射

放射線の照射部位によっては唾液が出にくくなり、口腔内が乾燥して味覚障害が起こることがあります。

■ 加齢

加齢に伴い、味覚の感じ方が弱まったり、唾液が出にくくなるといった身体の変化が起こります。

味覚障害を起こしやすい薬と発症時期

抗がん剤治療・放射線治療ともに、治療開始数日から数週間ぐらいに味覚障害の症状が出やすいとされています。
そして、多くの方は、治療を終えると味蕾が再生され、味覚が戻ります。

味覚障害を起こしやすい抗がん剤の例

- | | |
|--|--|
| ☒ プラチナ製剤（オキサリプラチン、カルボプラチンなど） | ☒ タキサン系の抗がん剤（パクリタキセル、ドセタキセルなど） |
| ☒ フッ化ピリミジン製剤（S-1など） | ☒ 分子標的薬 |

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



味覚障害の主な症状

味覚の変化は個々により異なります。大きく分けると「本来の味と異なるように感じる」「味を強く感じる」「味が薄く感じる」となりますが、「苦味を感じる」、「砂を噛んでいるような気がする」などと表現する方もいます。

患者さんが訴える主な症状の例

本来の味と異なるように感じる

- ・ 苦く感じる
- ・ 金属の味がする
- ・ なんだかいつもと違う味がする

味を強く感じる

- ・ 塩辛く感じる
- ・ なんでも甘く感じる

味が薄く感じる

- ・ 味が薄い
- ・ 味がしない
- ・ 砂を噛んでいるみたい
- ・ 食べ物が何かに包まれているみたい

食事の工夫

脱水に気を付けましょう

食事がとれないと、食事から得る水分も減ってしまいます。

できるだけ水分をとるようにしましょう。

食事があまりとれない状態のときは、スポーツドリンクでも良いでしょう。



食事を楽しみましょう

食事の摂取量が減らないようにするには、楽しみながら食べること。

家族や友人と一緒に食事をしたり、外食したり気を紛らわせて、食事を薬のように「食べなければいけない」と使命感で食べるのではなく、見た目や香りを工夫して楽しみながら食べましょう。



身体を動かしましょう

便秘の時は食欲が落ちるので、できるだけ便秘を解消するように身体を動かすことを心がけましょう。

食事のタイミングを工夫しましょう

治療中は食事の回数にこだわらず、食べたい時に少量ずつでも食べましょう。

口腔ケアをしましょう

口腔内を清潔に保つことで、味の感じ方や口の中の違和感が軽減できます。食べる前に、レモン入りの水を飲むなどして、口腔内をさっぱりさせておいても良いでしょう。

作ることにこだわらないようにしましょう

治療中で身体がつらい時は、無理に手作りしようとせず、スーパーやコンビニで買えるものを利用して、簡単な料理を心がけましょう。栄養が偏っても、一時のこととおおらかに考えて、体調が戻ったらバランスよく食べることを心がけてください。

インスタントのうどんが美味しく食べられると聞きますので、いろいろ挑戦してはいかがでしょうか。

ご家族の方へ

患者さんが食事をとれる状態であれば、なるべく一緒にの食卓で食事をしてください。量は少なめに、目でも楽しめるように盛り付けをすると、気が紛れ、楽しく食事ができます。味覚障害であることを理解して、ご本人が好きな味と一緒に探してあげてください。

また、においに敏感になる方も多いので、魚を焼いたりする時などは配慮してください。反対に、においを感じにくくなっている場合もあります。その場合は、色のある食材を使うなど、目で楽しめるような工夫をすると良いでしょう。以前と味覚が異なるので、今まで以上に美味しく感じるものや、今までのようには美味しく感じなくなったものが出てくると思います。好きなものだけ食べるのではなく、いろいろなものに挑戦するほうが良いと思います。



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



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ろやかになり、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

まろ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

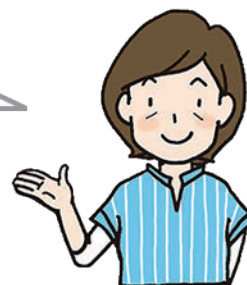


温泉卵はつるっとして食べやすく、体調の悪いときでもタンパク質をとることができます。

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



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



苦味を強く感じる方におすすめ

苦味を強く感じるときは、さっぱりとした味つけの料理が食べやすいようです。しょう油や塩は少なめにするほうが良いでしょう。

■ 鰺(あじ)の南蛮漬け

においの強い焼き魚より、揚げた魚を甘酢で食べるほうが食べやすく、タンパク質も野菜もとれます。それでも魚のにおいが強いと感じる場合は、魚にお酒を振ってから調理するなど工夫すると食べやすく感じる方もいらっしゃいます。



材料（1人分）

パプリカ（赤）	20g（1/6個）
パプリカ（黄）	20g（1/6個）
玉ねぎ	20g（1/10個）
きゅうり	10g（1/10本）
鰺	1尾（三枚おろし）
片栗粉	10g
サラダ油	適宜
つけ汁	
しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
かつおだし	少々
鷹の爪	1本

作り方

- ①. パプリカ・玉ねぎ・きゅうりを食べやすい大きさに細く切る。
- ②. 鰺を三枚におろし適当な大きさに切る。
- ③. 鰺に片栗粉をつけ、160℃の油で揚げる。
- ④. 揚げた鰺と野菜をつけ汁に漬けこむ。
- ⑤. 2～3時間おいて、器に盛る。

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



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。

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



金属の味がする方におすすめ

本来の味と違え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。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る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。

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スープに①のをせて、ごま油を回し入れる。貝割れ大根をのせ、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℃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。