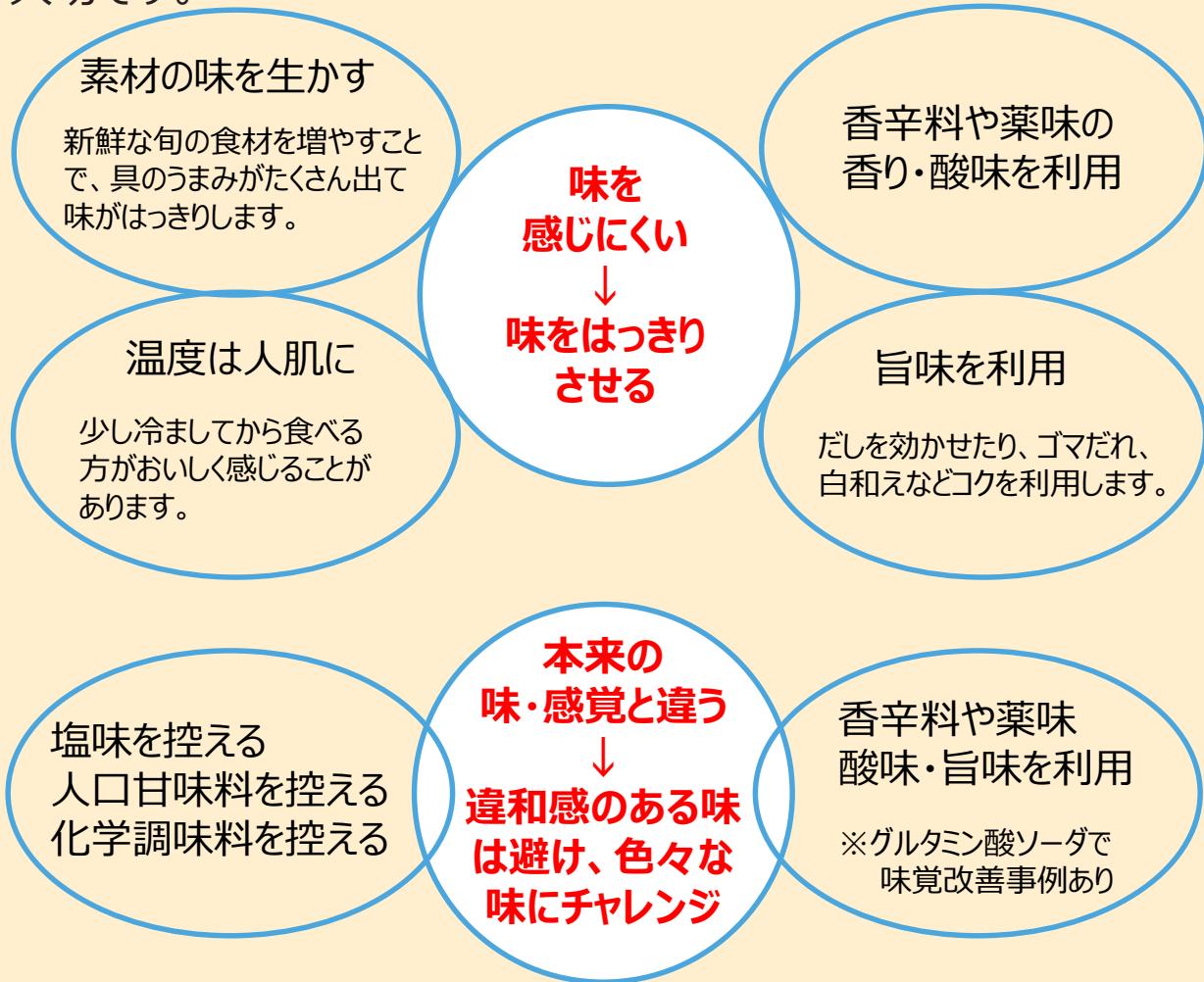


味覚の変化に合わせて食べられる物の味や特徴を知り、美味しさの要素を取り入れましょう。また、口の中を清潔にし、乾燥させないことも大切です。



味を強く感じる

| | |
|--|---|
| <p>塩味を強く感じる 味付けなしで調理、酸味、風味の利用 食べる直前に味付、風味の利用 だし汁、ポタージュのようなコクの利用</p> | <p>甘味を強く感じる しょうゆ味、みそ味を濃くしてみる 砂糖、みりんなどの甘みを控える 酸味のあるジュースや酢、スパイスを利用する</p> |
|--|---|

強く感じる味の調味料、素材の利用を避け、他の味付けを濃くしてみましよう。食べる時に味付けが出来るようにしてみましよう。

このリーフレットのご利用にあたっての注意事項

がん患者さんの食事について、一般的に書いてあります。掲載した料理もすべての患者さんに適するわけではありません。また、食欲が低下して食べる量が減ると今まで食事からとれていた水分の摂取量も減ります。担当の医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。

食事に困った時の手掛かり

食べることの大切さ

食べることによって摂取できる栄養は自分でできるケアの一つです。食事は生命を保ち、生活を豊かにするために必要なものです。「体によいものを」「栄養のバランスを」と考えて「がんばって食べよう」と思うあまり、食べることが苦痛になり本来の楽しいはずの食事がつらいものになってしまいます。体調が悪い時は「**食べられるものから、食べたいものを好きな時に食べる**」ことを意識して美味しく楽しく食べることが大切です。患者さん自身、ご家族や周囲の方も無理をしない、させない気持ちで食事をするのが大切です。

患者さんからの声 味覚の変化

味を感じにくい

- 口内が荒れて味がなく困っている
- 抗がん剤で舌の感覚がなく、料理を作っても味がわからず困った
- 放射線・抗がん剤治療で、味覚がなくつらい

本来の味・感覚と違う

- 砂を食べているよう
- 抗がん剤で塩・醤油の味が苦い
- 美味しかったものが、突然無味に！
- 味覚がなく、何を食べても同じ味



味を強く感じる

- 抗がん剤治療で甘味が強く感じる。特に人工甘味料がダメ
- 放射線治療で、唾液がほとんどでない、嗅覚がない、味覚がほとんどだめで料理も薄味でないとだめである
- とにかくしょっぱい

治療により、舌にある味を感じる部分(味蕾:みらい)や、味や臭いを感じて脳に情報を伝達する神経が影響を受け、味覚や嗅覚が変わることがあります。味覚に関係する部位に放射線が照射されれば障害されます。また、口の中の粘膜障害によって起こることもあります。

【制作】金沢市役所健康政策課 / 【協力】特定非営利活動法人がんとうきあう会（認定NPO法人）
【お問合せ】 電話:076-220-2233/FAX:076-220-2231/メールアドレス:kenkou@city.kanazawa.lg.jp
金沢市ホームページ「がん患者さんのためのお食事」にはいくつかのレシピ動画を掲載しています。ぜひご覧ください。

朝

かぼちゃのポタージュ



栄養量 (1人分)
 エネルギー157kcal
 たんぱく質4.3g
 脂質2.3g
 炭水化物29.8g
 塩分1.0g
 亜鉛0.7mg

★材料 (2人分)

- ① かぼちゃ 皮付250g 種とワタを取り除き薄切り
- ① 玉ねぎ 中1/4個 薄切り
- ① 水 1カップ
- ② 牛乳 1/2カップ
- ② 塩 小さじ1/3

★作り方

- ① 鍋に①を入れ、蓋をして中火で加熱する。
- ② ①が軟らかくなるまで約10分ほど煮たら、ブレンダー (または粗熱をとりミキサー) でマッシュ状にする。
- ③ ②に②を加え沸騰しない程度に温める。

★やってみまっしポイント

ミルクのコクで美味しくいただけます。
 マッシュ状にしたかぼちゃは、小分けにして冷凍保存しておく便利です。

-朝のおすすめ献立例-



チーズトースト

☆かぼちゃのポタージュ
フルーツ



こちらのQRコードでかぼちゃのポタージュのレシピ動画が見られます。

味覚の変化に関係している栄養素【亜鉛】

亜鉛の多く含まれている食品をとることで、症状の緩和が期待されることもあります。しかし、味覚に亜鉛が関与していることはわかっていますが、味覚障害を亜鉛で改善できるという科学的根拠は未だ定かではありません。

亜鉛を多く含む食品

乳製品(牛乳・チーズなど)、牛肉、牡蠣、卵黄、ココア、抹茶など

昼

たっぷり長芋お好み焼き



栄養量 (1人分)
 エネルギー588kcal
 たんぱく質17.7g
 脂質28.0g
 炭水化物66.3g
 塩分3.5g
 亜鉛2.2g

★材料 (2人分)

- ① 卵 1個
- ① 水 1/2カップ
- ① お好み焼き粉 100g
- ① 長芋 100g すりおろす
- ② 揚げ玉 1/4カップ
- ② キャベツ 180g 千切り
- ② 牛丼の具 100g (冷凍やレトルト)
- ・ サラダ油 小さじ1
- ③ お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のり

★作り方

- ① ①を混ぜて、さらに②を加え、お好み焼きの生地を作る。
- ② 油を引いたフライパンに①の半量を入れ、両面を色よく焼く。同様に計2枚焼く。
- ③ ②を皿にのせ、③を好みでのせる。

★やってみまっしポイント

お好み焼きソースの香りで味覚障害の方にも食べやすくなります。長芋をたっぷり入れると口当たりが良くなりおすすめ。出来上がったものを、冷凍保存できます。

-昼のおすすめ献立例-



☆たっぷり長芋お好み焼き
緑茶



こちらのQRコードでたっぷり長芋お好み焼きのレシピ動画が見られます。

作り方が動画でわかる
 レシピ動画 公開中
 QRコードで 簡単アクセス

夕

豆乳茶碗蒸し



栄養量 (1人分)
 エネルギー97kcal
 たんぱく質7.5g
 脂質4.2g
 炭水化物7.3g
 塩分1.6g
 亜鉛0.7g

★材料 (2人分)

- 【卵液】
- ① 卵 1個
- ① めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ① 水 3/4カップ
- ① 無調整豆乳 1/2カップ
- ・ しいたけ 1枚 薄切り
- ・ かまぼこ 20g 薄切り
- ・ 三つ葉 少々 1cm長さに切る
- 【銀あん】
- ① めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
- ① 水 1/2カップ
- ① 片栗粉 小さじ1 (小さじ2の水で溶く)

★作り方

- ① 【卵液】を作る。ボールに卵を溶き、めんつゆ・水を入れて混ぜザルでこして豆乳と合わせる。
- ② 器に①を流し入れ、しいたけ・かまぼこをのせ、フライパンに移して水をはり、中火で12～15分ほど蒸す。蒸し上がったら三つ葉を添える。
- ③ 別の鍋でめんつゆを入れて熱し、水溶き片栗粉を加え【銀あん】を作り、②にかける。

★やってみまっしポイント

豆乳の旨みを利用してみましょう。銀あんでき口当たりがよくなります。塩味を強く感じる方は、卵液にめんつゆを入れず、銀あんでき味の調整をしてみてください。卵液は保存袋で冷凍できます。

-夕のおすすめ献立例-



てまり寿司 (漬物・刺身)

☆豆乳茶碗蒸し
ほうれん草と薄揚げの
柚子胡椒和え



こちらのQRコードで豆乳茶碗蒸しのレシピ動画が見られます。