

# 3. 味覚の変化

## <味覚変化の食事・調理のポイント>

※味覚異常は、数週間から半年ぐらいで回復するといわれているが、個々によってその状態・程度はさまざまである。個々の味覚障害の状態に合わせて試行しながら対応していくことが大切である。

- ・味覚は、体調により変化し回復することもあるので、諦めずに挑戦することも大切。
- ・味覚の変化や症状に合わせて味を調節する。

### ♪特定の味を強く感じたり、味が濃すぎると感じる時

- ・薄味または素材の味を生かした料理にする。
- ・塩味を控え、濃い目のだしをつくりうま味やコクをきかせる。
- ・酸味、薬味、香辛料などを使う。

#### ●素材の味を生かした料理

和え物、おろし和え

#### ●濃い目にとっただしを使った料理

味噌汁、すまし汁、煮物

#### ●香りや酸味、香辛料を使った料理

南蛮漬け、酢の物、ごま和え、柚香和え、マリネ、二杯酢和え、三杯酢和え、わさび酢和え



### ♪塩味・醤油味などが苦く感じる場合や金属味がする時

- ・塩味を控えめにする。
- ・だし汁やスープの旨味や風味をきかせた料理にする。
- ・赤身の肉より鶏肉や魚に変える。
- ・口当たりのよい温泉卵や乳製品をとる。
- ・味噌汁は苦く感じない場合もあるので試してみる。
- ・胡麻やゆずなどの香りや酸味、酢を使った料理を試してみる。



### <金属味が感じやすいもの>

- ・赤身肉、トマト製品、塩、しょうゆ、金属食器など



## ♪甘味が敏感になり、何でも甘く感じる時

- ・塩味（塩、醤油、味噌味など）の味付けを濃いめにする。
- ・甘味の調味料（砂糖やみりん、ケチャップなど）を控えた料理にする。
- ・甘味の強い食材（人参、玉ねぎなど）を控える。
- ・汁物（味噌汁、すまし汁、スープ）は食べられることが多い。
- ・酸味（酢の物、ゆずやレモン）でアクセントをつける。
- ・苦味や金属味など本来と違う味がする場合や嫌悪感を覚える食品は避ける。

### ●甘味が少ない料理

魚の塩焼き、野菜炒め、湯豆腐、水炊き（ポン酢）、やきとり（塩）  
酢の物（ポン酢、二杯酢）、野菜サラダ、おろし和え、辛し和え、わさび和え  
カレー炒め、ナムル、焼きなす

## ♪味が感じにくい時

- ・味が分かりやすい食品を使用する。
- ・いつもより少し濃い味付けにしたり、味のはっきりした料理（照り焼き、ソース味など）にする。
- ・旨味やコクをきかせる。
- ・酸味（酢の物）、甘味（果物）、汁物などを試してみる。
- ・香辛料や調味料で味にアクセントを加える。
- ・比較的低温の食品の方がおいしく感じられる場合が多いので、料理の温度は人肌程度にする。
- ・味蓄の新陳代謝に必要な亜鉛を積極的にとる。



### ●味のわかりやすい、はっきりした料理

焼きそば、お好み焼き、たこ焼きなどのソース味、カレー、ビーフシチュー、  
柳川煮、鶏の照り焼き、ぶりの照り焼き、さばのみそ煮、いわしの生姜煮、  
いわしの梅煮、梅肉和え、酢の物、辛し和え

### ●亜鉛の多い食品

赤身の肉、レバー、かき、魚介類

## ♪臭いや味を感じない時

- ・肉、魚、野菜の煮物、においの強い野菜などを控える。
- ・におい移りの少ない食器（ガラス、陶器など）を使用する。
- ・一緒に食事をする方にもおいの強い食品を控えるなどの配慮が必要。



## <生活の中でのポイント>

- ・うがいをしたり、無糖の飴をなめたりして、口の中の乾燥を防ぐ。
- ・歯磨きをして口のなかを清潔にする。