



# 栄養 なんでも Q&A



**Q.** 抗がん剤をはじめたら味がおかしくて食事がすすみません。どうしたら良いですか？

**A.** がん治療中の患者さんの多くが味覚異常を経験します。

味覚異常が起こる要因には、

- ・抗がん剤や放射線治療によって味を感じる味蕾や味細胞が傷ついてしまう
- ・食事量が減ることや、一部の抗がん剤の影響で味覚に関係する栄養素「亜鉛」が十分にとれなくなる

などの原因があります。

※亜鉛…牡蠣(かき)や牛肉、豚レバー、するめ、うなぎ、ナッツ類に多く含まれています

特に、「味を薄く感じる」「苦味がする」「味が分からない」ことが多いようです。味覚障害をすっきりと解消することは難しいですが、食事の工夫で食べやすくなることもあります。

例えば、「味を薄く感じる」場合は次の方法を試してみてください。

- \* 一時的にやや濃い味付けにする。
- \* 料理を人肌程度の温度にする。(体温に近い温度で味が感じやすい)

今号では、気軽に亜鉛がとれる方法や、味覚異常があっても食べやすい料理を紹介しています。さらに詳しく知りたい方は栄養食事指導でご相談下さい。

寒さが厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今号は味覚異常の特集です。ぜひ、お役立ててください。

（食の相談室）  
第五号

オリーブキッチン

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター  
平成30年2月10日

特集

味覚異常



## コンビニ食材でプラス1品!

### ショコラ甘酒



- (材料)1杯分  
・麴甘酒 125-150g (ティーカップ1杯分)  
★ココアパウダー 5g (ティースプーン山盛り2杯)

亜鉛が豊富なココアパウダーは砂糖入りでなく純ココアを選ぶと適度な甘みに仕上がります。

(作り方)

- ①甘酒を電子レンジで温めます(目安500wで45~60秒)。
- ②ココアパウダーを加え、よくかき混ぜて出来上がり。

#### 栄養士からのアドバイス

食後高血糖となりやすいので、血糖値が気になる方は摂取量に十分注意しましょう。

## 今が旬!

### ちゃんぽん麺



においが気になるときは、小皿に取り分けて少しずつ

(材料)1人前

- ・即席麺 (インスタント、冷凍など)1玉
- ・豚肉スライス、かまぼこなど お好みの具
- ・キャベツ、ニンジン 等

(作り方)

- ①袋の表示通りに麺を茹でる。
- ②食べやすく切った肉や野菜などの具を炒める。
- ③付属のスープの素をお湯で溶かす。
- ④茹であがった麺に②の具をのせて盛りつける。

#### 栄養士からのアドバイス

主食とおかずが一緒にとれる麺類や丼物は、味覚の低下がある時におすすめです。



## ナース 本田のモグモグ日記

今となっては好き嫌いなく何でも食べる私ですが、小さな頃は偏食児でした。

野菜が特に苦手で、ビタミンやミネラル不足を心配した母が私に与えた食べ物がワカメと海苔でした。

春になるちょっと前のまだまだ寒い時期が、新ワカメ・新海苔の旬です。新ワカメは三陸産のものがお気に入り、塩抜きをして、ポン酢やめんつゆをかけてもりもり食べます。

海苔は有明海産のものをお取り寄せしています。

産地やその年によって味や食感に変化があるのも楽しみです。



## 管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

指導というと難しいイメージを持たれるかもしれませんが、食事や栄養に関する悩みの相談窓口です。食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介も行っています。患者さんの毎日の食事を豊かにするお手伝いをさせていただきます。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。



次号は『臭覚の変化対策』を特集します!