



味覚異常 がある時の食事 Q&A

鬼はそと〜 福はうち〜

節分

でそあ、すうかなん

四コマ漫画は今号で終了となります！

なぜ、終わるんですか？

人気なかった？

いえ、作者が退職します

任期满りました

2017年6月創刊号から約3年に渡り、「ひなたぼっこちゃん」をご愛読いただき、誠にありがとうございました。今後のオリーブキッチンの記事内容につきましては、がんの食事にとどまらず、生活習慣病などの食事をテーマに新しく生まれ変わります。

ごを期う待

味覚異常の症状はどんなものがありますか？

「味が分からない」「甘味を強く感じる」「砂利を食べているみたいに感じる」など様々です。体力を維持し、治療を続けるためには栄養・食事は必要ですが、食事の工夫を行なって気分がよい時、食べられる時に、少しずつ口にしてください。

どのような対処法がありますか？

味覚異常で食べる楽しみが半減してしまわないよう、症状に合わせた方法を試してみてください。

【味がしない、薄く感じる時】
出汁の旨味や、カレー、ソース、梅肉などで味にアクセントをつける。

【苦味、金属の味など本来と違う味がする時】
塩味を控え目にし、出汁の風味や酸味を利用する。醤油が苦く感じる時は味噌を試す。食べる前にうがい、一口お茶を飲む、ガムやキャラメルで口直しをする。

【特定の味を強く感じる時】
甘味、塩味などを特定の味を強く感じる場合は、調味料を減らしてみてください。出汁のみで味付けをする、レモンやゆずなどの酸味を使うことも有効です。

今号の特集は味覚異常がある時です。抗がん剤や放射線治療の影響で「味が分りにくい」「いつもと違う味がする」「美味しくない」などの症状が現れることがあります。食べやすい工夫、食品や調理方法の選び方、効率のよい栄養のとり方をご紹介します。

オリーブキッチン (食の相談室) 第十七号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 令和2年2月10日



特集 『味覚異常があるとき』

フライパン一つで 手軽に

【ソース焼きそば】

- (材料) 2人分
- ・焼きそば麺 2玉(300g)
 - ・カット野菜(炒め用) 200g
 - ・牛赤身肉細切れ 80g
 - ・焼きそばソース 大さじ4~5
 - ・塩こしょう 少々
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・青のりやしょうがなどの薬味
 - ・水(適量)



(作り方)

- ①フライパンにサラダ油をひき、牛肉を炒め塩こしょうをふる。
- ②牛肉に火が通ったら、野菜を入れて、しんなりするまで炒める。
- ③②に焼きそば麺を入れ、適量の水を加えてほぐしながら炒める。
- ④焼きそばソースを入れ、全体的に混ぜてお皿に盛りつける。
- ⑤味を感じにくい時は、青のりや紅しょうが、かつお節をふりかける。

ポイント

放射線治療の副作用以外に、食事の摂取不足による亜鉛欠乏や抗がん剤の種類により、味覚異常が起こることもあります。牛赤身肉のほか牡蠣やココア、抹茶にも亜鉛が多く含まれています。

病院食でも お出ししています！

【大根のゆかり和え】

- (材料) 2~3人分
- ・大根 5cm(200g)
 - ・ゆかり 小さじ2

切って・茹でて・混ぜるだけの簡単レシピです。白菜、キャベツ、胡瓜などお好みの野菜で作ってください。



(作り方)

- ①大根を短冊に切り、軟らかくなるまで茹でる。
- ②ザルにあげて水をきり、冷ます。
- ③器に移し替え、ゆかりをふりかけて混ぜる。

ポイント

適度な酸味とゆかりの香りが食欲をそそり、唾液の分泌を促します。好みで梅干しや梅肉を使ってください。味が濃く感じる方はゆかりの量を調整し、自分に合った味付けにしてください。作り置きもできます。口の中が乾燥している時は、さらに味を感じにくくなります。飴をなめる、食事前にお茶を飲む、うがいをして潤すなどの方法を試してみてください。



管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

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しています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、外来待合、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」を置いてあります。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。



ナース 本田のモグモグ日記

姪の誕生日、彼女の希望でケーキを作りました。生クリームやくだものを上手に飾り付けていました。彼女は、集中すると唇をとがらせます。亡父も細かい作業のとき、唇がとがっていました。集中するときの表情まで遺伝するのかな。



次のテーマは『高い血圧、放置すると危険！』です