

## 3 味覚の変化

味覚の変化により、苦味や金属味を感じたり、味が無い、味が薄い、何を食べても甘く感じる、などがあります。

### 患者さんの悩み

- 薬のためか、口内が荒れて味覚がなく困っている。
- 抗がん剤で口の中の苦味、味の変化で悩んだ。
- 抗がん剤で、舌の感覚がなくなり、食べてもまずく感じる。ときには泥でも口に入れた感じがする。
- 抗がん剤による粘膜障害で舌がツルツルになり、味覚障害が出て、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。
- 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。
- 放射線治療で味覚が麻痺してなかなか戻らなかった。
- 放射線治療で味覚障害があり、つらい。
- 抗がん剤の副作用による味覚のおかしさや鈍さに悩んでいる。
- 味覚がなく何を食べても同じ味であることに現在も困っている。

治療中は、舌にある味を感じる部分(味蕾<sup>みらい</sup>)や、味を感じて脳に情報を伝達する神経が影響を受け、味覚が変わることがあります。また、口の中の粘膜障害によっても起こることもあり、患者さんの味覚の変化に対応していくことが、大切になります。

## 工夫のポイント

- 味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする
- うがいをしたり、あめをなめたりする

### 味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする

「味がしない」「味が薄すぎる」と感じるときは、味のはっきりした料理にしましょう。味付けがはっきりしている料理とは、味付けを濃くすることもそうですが、塩分を多くとったり砂糖を多く入れたりすることばかりを言うのではありません。味をはっきりさせるためのポイントを参考に工夫しましょう。

### 味をはっきりとさせる工夫

#### だしを効かせる

塩分を増やさずに、味をはっきりさせる工夫をしましょう。

- 削り節を煮出したあと、しばらくおいて冷ますことで、だしがよく出ます。  
また、シチューにバターなどの乳製品を加えたり、煮物にみりんや酒を加えたりすることで味にコクが出ます。

#### ごま・ゆずなどの香りや、酢を利用する

酢の物にレモン・かぼす・ゆずなどをそえると酸味がよく効くようになります。

- アジを塩焼きではなく素焼きにして、レモンなどを搾って食べてみましょう。  
しょう油をかけるときは、なるべく少量にするよう心がけます。また、片栗粉をまぶして揚げてから酢醤油につけ、南蛮風にしてみるのもよいでしょう。

#### 食材のうまみをいかす

食材を増やすことで、具のうまみがたくさん出て味がはっきりします。

- 汁物を作るときは、みそやしょう油の量は普段通りで増やさずに、具の量や種類を増やしてみるのもよいでしょう。

## 味にアクセントをつける

味の変化が少しわかる場合には、味に変化をつけたりアクセントになるものをそえたりすることが効果的です。

- からし和え・ごま和え・梅肉和え・しょうが焼き・セロリやクレソンのサラダ・カレー風味など、多少の香辛料や香味野菜を用いて味に変化をつけるとよいでしょう。また、漬物などを味のアクセントにそえることも効果的です。

## 少し低温の料理にする

できたての温かいものを食べるよりも、少し冷めた程度の料理を食べる方がおいしく感じることがあります。

- 肉じゃがやシチュー、茶碗蒸しなどは、冷ましてから食べてみましょう。

## いつもと違う「まずい味」の食品は控える

苦味・薬のような味・金属のような味など、本来と違う味を感じたり、嫌悪感を覚えたりする食品や調味料は控えましょう。

- 塩味を控えめにしましょう。
- だしを効かせたり、ごまやゆずなどの香り、酢などを利用したりしてみましょう。
- 化学調味料の味が気になることがあるので、控えめにしましょう。

## 障害のある味覚があまり影響しない食品・料理

特定の味を強く感じる場合は、障害のある味があまり影響しないようにします。例えば、甘味を強く感じ、食べたものがすべて甘く感じてしまうような場合は、みりんや砂糖などの甘さを控えた味付けにしましょう。

また、食品そのものに障害となる味があるものは控えましょう。例えば、甘味を強く感じる場合は、干し柿やジャムのようなものは控えたほうがよいでしょう。

## こんな場合は

### 味が濃すぎると感じる場合は…

- 状態に合わせて、薄味かだしだけの調理にしてみましょう。
- 化学調味料(だし)を使用せず、天然のだしを利用してみましょう。

### 甘味に過敏になり、なんでも甘く感じる場合は…

- 砂糖やみりんを料理には使用しないようにしましょう。
- 塩・しょう油・みそなどを濃いめにしてみましょう。
- ゆず・レモン・酢などの酸味を利用してみましょう。

### 肉類の味を苦味や金属味とを感じる場合は…

肉類の味に変化が起きて食べられなくなった場合には、別の食品でたんぱく質をとることができます。

- チーズ・ヨーグルト・牛乳・アイスクリーム・ピーナッツバター など

### 特定の味を強く感じる場合は…

特定の味(苦味・甘味・塩味 など)を強く感じる場合は、だし煮やスープ煮のような調理法もお勧めです。

食品そのものが障害となる味のあるもの(ハムやソーセージ など)で、苦味を強く感じたり、干物などが塩味を強く感じたりするときは、障害となる味のあるものは控えましょう。



## うがいをしたり、あめをなめたりする

口の中が汚れていると、味も変わってきます。歯磨きやうがいをすることで、口の中がさっぱりしたり汚れがとれたりし、味の感じ方が変わることもあります。

また、レモン水や緑茶を飲んだり、無糖の固いあめをなめたりすることも効果的です。自分に合った方法で、口の中を清潔にし、まずさをリセットしましょう。

唾液は口の中を湿らせ食物をかみ砕き、飲み込むことを容易にします。また、口の中を清潔にして味覚を助ける働きがあります。

治療の副作用で、唾液の分泌が抑制されると、口の中が乾燥したり、味覚が変化したりするなどの症状を伴うことがあります。

唾液の分泌を促すためには、うがいをしたり、あめをなめたりするとよいでしょう。ただし、糖分は逆効果になることもあるので、無糖のものをお勧めします。



## 亜鉛を含む食品

味覚の変化に関係している栄養素に、亜鉛があります。亜鉛の多く含まれている食品をとることで、症状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。

亜鉛は普通の食事で十分摂取が可能です。しかし、食事の量が減ったり、インスタント食品などにより食事が偏ったりすることで、亜鉛が不足してしまうことがあります。

## 亜鉛とは？

### 細胞の形成や新陳代謝を促す

亜鉛は、多くの酵素の成分として重要なミネラルで、**細胞の形成や新陳代謝を促し、免疫反応などにかかわっています。**

舌の表面には「味蕾<sup>みらい</sup>」という器官があり、この味蕾によって味を感じることができます。味蕾は味細胞が集まってできていますが、この味細胞は新陳代謝が活発で、約10日で新しい細胞と入れ替わります。このときに必要となるのが「亜鉛」です。そのため、亜鉛が不足すると、味覚障害の原因となるとも言われています。

また、免疫反応にも関与しているので、不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなるとも、言われています。

※ 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。

亜鉛は、主に…

**魚介類・肉類・豆類・野菜・海草・種実類**

などに多く含まれています。

#### <亜鉛を多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

【主食系】	玄米	そば	マカロニ		
【主菜類】	牡蠣	うなぎ	カニ缶	レバー	豚肉
	鶏肉	牛肉	卵黄		
【その他】	チーズ	ココア	抹茶	たけのこ	とうもろこし
	そら豆				