



味覚障害の食事の工夫

がん治療に伴う味覚障害に対する食事の工夫は、治療を継続するうえで重要なものとなります。味覚障害の種類、程度に応じて工夫し、がん治療の期間を乗り切りましょう。

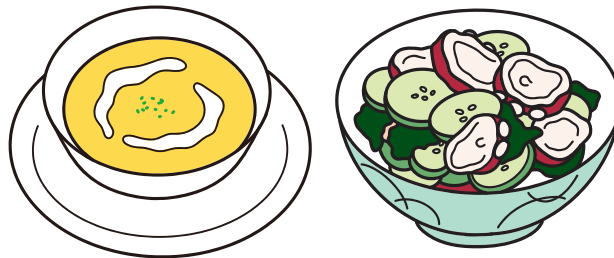


調理方法の工夫

味覚障害があるときには、だしのうま味、香辛料、ソース、ドレッシングなどを活用して異変を感じる食材や調味料は使わないようにしましょう（表1）。

表1 味覚障害があるときの食事例

- ・少し冷ましてから食べる：炊き込みごはんなど
- ・喉ごしの良いもの：卵豆腐、そうめん、スープ、うどん、あんかけなど
- ・うま味をきかせる：だし茶漬け、だし巻き卵、卵豆腐、茶碗蒸しなど
- ・酸味を加える：寿司、酢の物、ケチャップ、マヨネーズ、甘酢など
- ・濃い味：コンビニエンスストアなどの惣菜、カップ麺など
- ・ソースなどで好みの味に調整しやすいもの：蒸し野菜など



味が濃いと感じるときの工夫

味覚は、2つ以上の異なる味を組み合わせることで一方あるいは両方の味が弱く感じられることがあります。これをマスキング効果といいます（表2）。味が濃いと感じるときは、料理自体の味を薄めるだけでなく、マスキング効果を使うのも有効です。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024 DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



表2 マスキングの効果例

- ・ 苦味（コーヒー）＋甘味（砂糖）
- ・ 苦味（アルコール）＋酸味（果物の果汁）＝レモンサワー、カクテルなど
- ・ 酸味（レモンなどの果汁）＋甘味（砂糖）＝レモネード
- ・ 酸味（酢）＋塩（塩味）＋甘味（砂糖）＝すし酢
- ・ 塩味（味噌）＋うま味（だし）＝味噌汁



調味料や食材の組み合わせを工夫しながら自分が普段食べている味に近づけていくことで、食事に対する満足感が高まり、食事回数、食事量が減りにくくなります。

味を感じない、薄く感じる場合

患者さんが食事をしていることを実感できるような味（甘味、酸味、塩味など）に調整しましょう。血圧や血糖値が高め、の場合、塩分・糖分などのとり過ぎを気にする患者さんもありますが、がん治療期間中は、主治医に確認したうえでできるだけ食事をとることを優先してください。塩分を抑えるためには、だしを活用したり、主となるおかずのみしっかり味をつけて副菜の塩分を控えたり、などといったことも一案となります。家族が同じ食事をとるときは最後の味つけを分けて行うとよいでしょう。

普段と違う味（異味）がある場合

塩味やしょうゆ味などを苦いと感じたり、金属のような味がしたりすることがあります。とくに塩味は苦味を感じやすいため、だしのうま味を利用する、香りのあるごまやゆず、酸味（酢など）などを使うとよいでしょう。

食感が不快だと感じる場合

味覚障害によって、粒状のものが砂を噛むように感じるなど、食べているものに違和感を覚えることがあります。味覚障害がある間は食感が不快な食材は控えて、とろみをつけたり、豆腐や卵料理などの比較的速く口の中を通過するように喉越しのよい食材などを使いましょう。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



食事を3回以上に分けて食事量を確保

がん治療期間中は、栄養をバランスよくしっかりとることで体力を維持することが大切です。しかし、食べることがつらいと感じているときに無理をして食べようとすると、それがストレスになってしまいます。1日3食を規則正しくとることにこだわりすぎないように、食べられそうなときに食べられそうなものを食べられる分だけ食べるようにしましょう。たとえば、小さめのおにぎりをラップフィルムで巻いて冷蔵庫に入れておき、食べられそうなときに1つずつ食べるなど、患者さんが負担なく食事量を確保することを優先します。



亜鉛を補充する工夫

亜鉛が不足している場合、食事で亜鉛をとることを心がけようと無理をしてしまうことがあります。日常の食事の中で不足した亜鉛を補うのは難しいです。亜鉛不足が気になる場合には、医師と相談のうえ亜鉛のサプリメントで補います。バランスよくミネラル成分を摂取するためには亜鉛や鉄を含むマルチミネラルのサプリメントを選ぶとよいでしょう。



患者さんと接する家族へのアドバイス

治療中の患者さんには、できるだけ栄養バランスの良い食事を食べてもらいたいと思う家族は少なくありません。しかし、味覚障害の症状がある治療中は、少量でなければ食べられない、味のしない食事に意欲がわかないという人は少なくありません。味覚障害の症状が改善するまでは食事のとり方や内容にこだわりすぎないようにしましょう。

調理の役割の見直し

患者さんが家庭のなかで主に調理を担ってきた場合、それをすべてほかの家族が担ってしまうと患者さんの家庭での役割が失われたような気持ちになってしまうことがあります。患者さん自身が望む場合には、がん治療期間中は一緒に調理をする、あるいはこれまで通り患者さんが主に調理を担い、味つけのみ家族が行うなど、患者さんに合ったサポートの形を家族、患者さんとともに探していきましょう。



【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

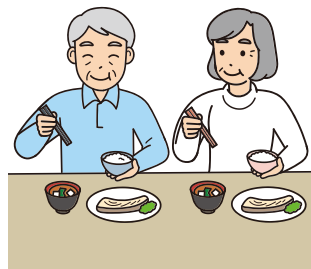
Copyright © 2024DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



食事をとる環境の調整

味覚障害があると食欲が低下し、食べることに對する楽しみの減少や孤独感が強くなる場合があります。食べることに意識を向けすぎることがより心理的な負担になることもあるため、家族は普段通り接しましょう。

また、口のなかが乾燥すると味を感じにくくなる場合があります。口のなかの乾燥を防ぐには、唾液腺マッサージも有効ですが、会話をすることでも唾液分泌を促すことができます。食卓を楽しめる環境づくりを大切にしましょう。



献立を考えたときのヒント

味覚障害のある人向けのレシピなどを参考に、患者さんが食べやすいものを献立に加えましょう。患者さん向けに特別な食事をつくると家族にとっても負担になります。家族と同じメニューで、取り分けた後に味を調整するなど、継続しやすい方法を見つけることが大切です。

味つけを変えることが難しい場合、鶏むね肉のハムのように淡白な味のものを準備し、ソースの種類を増やして患者さんも家族も好みのものを選べるようにするなどの工夫も一案です。同じ食事を家族で楽しむことができ、患者さんも食事を楽しむ気持ちになれるでしょう。



がん治療中の味覚障害を乗り切るためには、食事の工夫、食事を楽しめる環境を大切にしましょう。
がん治療ではさまざまな副作用が出ることがありますが、味覚障害に限らずつらい症状は我慢せずに医療従事者に相談してください。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.



〈文献〉

- ・石川寛著・野村久祥編：がん薬物療法の「スキマ」な副作用～困った症状と正しく向き合う！～ 第3回味覚障害（味覚異常）。月刊薬事，じほう。60（4）：107-113，2018。
- ・任智美ほか：総説「教育講演 味覚の基礎と臨床」味覚障害の基礎と臨床。口腔・咽頭科，日本口腔・咽頭科学会，30（1）31-35，2017。
https://www.jstage.jst.go.jp/article/stomatopharyngology/30/1/30_31/_pdf（2024年8月14日閲覧）
- ・東加奈子・竹内裕紀：栄養を科学するイラスト解説 味覚障害のメカニズムを探る！ 薬剤と味覚障害の関係。Nutrition Care，メディカ出版，14（8）：41-45，2021。
- ・古賀亜希子・菊池由宣：がん患者さんの“食”を守るアセスメントとケア どんなときに起こる？シチュエーション別に学ぶ食の悩みアセスメント&ケア がん薬物療法による悪心・嘔吐、味覚障害（予測的悪心・嘔吐を含む）。YORi-SOU がんナーシング，メディカ出版，12（6）：17-20，2022。
- ・小林由佳ほか：特集：がん患者に対する栄養療法と周辺の問題 がん化学療法に伴う摂食障害（悪心嘔吐、味覚異常など）の対策。静脈経腸栄養，日本栄養治療学会，28（2）：39-46，2013。
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjспен/28/2/28_627/_pdf（2024年8月14日閲覧）
- ・藤山理恵・角忠輝：化学療法による味覚障害について。日本口腔診断学会雑誌，35（3）173-182，2022。
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsodom/35/3/35_173/_pdf/-char/ja（2024年8月14日閲覧）
- ・藤井航、竹腰加奈子：味覚の変化のために食事が進まないと言われたらどうするか？。緩和ケア，青海社。27（1）：30-34，2017。
- ・浦上理絵、武田佳奈子、小島夕美、宮澤靖：栄養を科学するイラスト解説 味覚障害のメカニズムを探る！味覚障害を訴える患者への食事の工夫。Nutrition Care，メディカ出版，14（8）：46-50，2021。
- ・山森淳一、柏崎晴彦：特集 口からはじめる薬学的管理 薬剤師が実践する口腔ケアのABC。調剤と情報，じほう。28（2）：40-45，2024。
- ・麻生咲子：がん薬物療法中患者の副作用・症状 これだけ3分解説 シートと動画でやさしく伝える患者アセスメント&ケア 12 味覚障害。Yori-SOU がんナーシング，メディカ出版，14（2）：52-55，2024。

監修：兵庫医科大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科
任 智美 先生

この記事は2024年8月現在の情報となります。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>

Copyright © 2024DAIICHI SANKYO ESPHA Co., LTD. All Right Reserved.