

あれっ！味の感覚が変わった

～味を感じないときの食事の3ヶ条～

☆比較的感じる味付けで食べやすくしましょう！

酸味・甘み(果物・素材そのもの)・ソース味・カレー粉などの香辛料

☆水分を多く含んだ料理で、さら～っと食べましょう！

お茶漬や雑炊など

汁物なども取り入れて、交互に食べましょう

☆ふだんから、調味料の目安を知っておきましょう！

だいたいの目安量を把握しましょう

市販の調味料(希釈・ストレート)を利用しましょう

☆定番！焼きそば

《材料》

豚肉こま切れ	手のひらサイズ1枚分
焼きそば	1玉
キャベツなどお好み野菜	両手1杯
お好みソース	大さじ2杯
塩・こしょう	適量
サラダ油	適量



《作り方》

- ①サラダ油をひいたフライパンで、豚肉・野菜を炒める。
- ②①に塩こしょうをふる。(最初は控えめに)
- ③焼きそばをほぐしながら入れ、お好みソースで味付けする。(塩こしょうで調整してください)

《ひとことメモ》

- ・お好みソースにカレー粉を足して、スパイシーな仕上がりにしてみてもいいですか？
- ・冷蔵庫にある材料でOK。
- ・そばのかわりにうどんでもおいしい！

☆じゃがバター

《材料》

じゃがいも	1個
バター	小さじ1



《作り方》

- ①じゃがいもを洗い、十文字の切れ目を入れる。
- ②耐熱皿にじゃがいもを入れ、ラップをしてレンジにかける。
- ③竹串でとるやわらかさになったら、切れ目の部分にバターをのせてできあがり。

《ひとことメモ》

- ・バターに香りづけ程度の醤油をかけると食欲そそります。

☆とり南蛮漬け

《材料》

鶏肉	3cm大3個
小麦粉	大さじ1杯
塩こしょう	適量
サラダ油(揚げ油)	適量
玉ねぎ(スライス)	1/6玉
ピーマン(千切り)	1/2個
にんじん(千切り)	3cm長さ
酢	大さじ1.5杯
さとう	小さじ1/2杯
しょうゆ	大さじ1杯弱



《作り方》

- ①鶏肉に塩こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ②①を油であげる。
- ③酢・さとう・しょうゆで合わせ酢を作り鶏肉と野菜をつけこんで、できあがり。
※お好みで七味などでアクセントを・・・

《ひとことメモ》

- ・鶏肉は市販の空揚げで作ると、時間短縮に。
- ・鶏肉のかわりに豚肉や魚介類、野菜も何でもおいしくなります。

【おまけのひとこと】

～四国がんセンター通院治療室にて実施した化学療法中の味覚変化の実態調査結果より～

- ・味の変化経験者は全体の**46%!!**
- ・約半分近くの方という結果でした。
- ・感じ方の変化としては、過敏になる方より鈍くなるの方が多い傾向です。
- ・感じにくい味が多かったご意見は・・・「塩味」「しょうゆ味」でした。
- 一方で、「酸っぱいもの」「素材の味」「甘いもの」は比較的食べやすいようです。

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室

千一△味覚

