

# あれっ！味の感覚が変わった②

## ～変わった味に感じるときの食事の3ヶ条～

### ☆素材の味を生かして食べましょう！

調味料をひかえて、素材自体の味で調理しましょう

### ☆水分を多く含んだ料理で、さら～っと食べましょう！

お茶漬けや雑炊など

汁物なども取り入れて、交互に食べましょう

### ☆やわらかい食材もとりにいれましょう！

消化・吸収を円滑にするには よくかむことは、とても大切です。

少しやわらかい食材であれば、かむ回数を多くしなくても消化の負担も少なく  
口の中の停滞時間も少なくなるので、味の感じ方で負担が軽くなります



### ☆鶏肉のじぶ煮風

#### 《材料》

鶏肉(そぎ切り)	3個
酒	少々(肉にふりかける)
片栗粉	適量
めんつゆ	適量
水	適量
ねぎ、みつばなど	少々

#### 《作り方》

- ①鶏肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす
- ②①の鶏肉をお湯にさっと入れ、水で冷やす
- ③めんつゆを水で希釈(煮物用)し、沸騰させる
- ④③のだしの中に、①の鶏肉を入れて煮る
- ⑤鶏肉が煮えたら、ねぎなどの薬味を入れて盛り付ける

#### 《ひとことメモ》

- ・金沢の郷土料理をアレンジしました。とろっとした口当たりがなめらかな1品です
- ・片栗粉をまぶすことで、肉が固くなるのを防ぎます。
- ・鶏肉をお吸い物の具にしてもいいですね！また、冷製にしてもさっぱりと食べられます。

### ☆とろっとろごはん

#### 《材料》

長芋	3cm厚さ
ごはん	お茶碗1杯
しょうゆ	少々



#### 《作り方》

- ①長芋をすりおろす
- ②ごはんすりおろした長芋をかけるだけ
- ③しょうゆを少～したらしましょ  
※お好みで卵や刻みのり、青のりもあうあう！

#### 《ひとことメモ》

- ・ごはんのかわりに麺でもおいしい
- ・まぐろの刺身に掛けて食べるとメインに大変身！！

### ☆何でもチーズフォンデュ

#### 《材料》

とろけるチーズ	適量
白ワイン	チーズの1/2量(牛乳でも可)
片栗粉	少々
こしょう	少々
にんにく	少々(お好みで)
具材何でもOK	食べられる量

パン・じゃがいも・さつまいも  
フロッキー・かぶ・トマト  
ウインナー・ウスラ卵水煮 などなど

#### 《作り方》

※パン、トマト以外は軽く下ゆでしておく

- ①なべにつぶしたにんにくを軽くこするつける
- ②①に白ワイン(牛乳)を入れふっとうさせる
- ③②にチーズを入れ、まぜながらとかす  
こしょうで味付けをしてできあがり

#### 《ひとことメモ》

これからのパーティーの季節にはピッタリ！  
チーズや牛乳はカルシウムの宝庫です  
チーズのベースにカレー粉やほうれん草ペーストを入れると見た目にもおいしそお～

#### 【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～
- ・味の变化経験者は全体の**46%！！**  
約半分近くの方という結果でした。
  - ・味の变化で食欲低下する方は**64%！！**  
でも、口から食べたい方は**81%！！**



～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

