

# がんと栄養

第12号  
2021年11月

発行：西神戸医療センターNST  
がんと栄養チーム

## 今回のテーマは『味覚障害について』です

がんの治療中には、舌にある味を感じる器官（味蕾/みらい）や味を感じて脳へ情報を送る神経・口の中の粘膜が影響を受けて味を感じにくくなることがあります。

味の感じ方の変化や症状に合わせて、味の調整をしていきましょう。

### そもそも「味覚」とは？

五感のひとつで、食べた物質に応じて認識される感覚です。

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五味が基本味とされており、味を感じるための器官（味蕾）は主に舌にあります。嗅覚や触覚など味覚以外の感覚が合わさると「風味」と呼ばれます。



### 味覚障害はなぜおこるのでしょうか？

味覚障害は、使っているお薬によるもの（薬剤性）、神経障害、亜鉛不足や心因性のもの、口腔乾燥症などの口腔疾患、がんそのもの、放射線治療などによって引き起こされます。もちろん、どれかひとつの原因のみではなく複数の原因があることもあります。がんの種類によって、出てきやすい症状に違いがみられることもあるようです。

#### 原因

- 味蕾細胞の障害  
味を感じる細胞が生え替わりにくい
- 神経障害  
味を感じる信号がうまく伝わらない
- 口腔内の荒れや炎症  
味蕾の働きが低下する
- 口腔内乾燥  
味物質を運びにくい
- 亜鉛吸収阻害の薬剤による亜鉛の欠乏
- 心理的な緊張や不安

など

#### 症状

- 味覚減退：味を感じにくい
- 味覚消失・無味症：全く味がしない
- 解離性味覚障害：特定の味だけわからない（例：甘味だけわからない）
- 異味症・錯味症：本来の味ではないものを感じる（例：醤油が苦く感じる）
- 悪味症：嫌な味がする
- 味覚過敏：味が濃く感じる
- 自発性異常味覚：何も食べていないのに味がする
- 片側性味覚障害：片方で食べたときだけ味がしない



味がおかしいな？

と思ったときの食事の工夫

① 「味がしない」「味が薄い」ときは 味をはっきりさせましょう

- ◆うまみやコクをきかせる
- ◆お酢や柑橘類で酸味をきかせる
- ◆ネギや大葉など薬味の香りを利用する
- ◆香辛料など基本の五味ではない味で味にアクセントをつける  
※ただし、症状によっては上記のような食材を不快に感じる場合もあるため注意が必要
- ◆熱すぎるもの・冷たすぎるものは少し時間をおいてから食べる
- ◆旨味の強い食材をシンプルな味付けで食べる
- ◆調味料を別添えにしてひとくち毎に味を足しながら食べる

★たとえば、

こんなメニューはいかがでしょう？



カレーライス



アイスクリーム

シャーベット



冷や奴

② 「苦みを強く感じる」「金属のような味がする」ときは うす味で

- ◆自分に合う調味料を使用する  
例) 醤油や塩を苦く感じ、味噌の味は苦く感じない場合 → 味噌を活用
- ◆天然のだしをきかせたり、酸味や香りのよい食材を利用する
- ◆汁物や茶碗蒸しなど水分の多い献立を利用する
- ◆食前にレモンなどの柑橘類やフルーツジュースで唾液を出す  
※口内炎や口腔内の荒れがある場合は控えてください
- ◆味付けなしで食べてみる

★このメニューなら食べれた！



うどんなどのめん類

お汁粉など

甘味の強いもの



③ 「甘みを強く感じる」「何を食べても甘い」ときは 甘さを抑えた料理を

- ◆甘味のある調味料は使用しない（砂糖・みりん・ケチャップなど）
- ◆塩、醤油、味噌などをベースに酸味や香辛料で味にアクセントをつける
- ◆人参、南瓜、玉ねぎ、さつまいもなど、甘みの強い食材にも注意

④ 亜鉛の豊富な食品を摂る

亜鉛不足が味覚障害の原因となることがあるとされています。症状の出る前から、亜鉛が豊富な食品・亜鉛を強化した栄養補助食品を活用することで、味覚障害の予防や軽減に繋がる可能性があります。

＜亜鉛を多く含む食品＞

- ・牛肉、豚肉（赤身肉）、レバー
- ・うなぎ、いわし、かつおなど（魚類）
- ・貝類
- ・カニ（特に水煮缶詰）
- ・卵黄
- ・豆類
- ・ナッツなどの種実類
- ・ココア 等

（文責 栄養管理室 前田珠美）