

栄養管理部ニュース

2021年9月号

おいしく食べられていますか？

今月は、新型コロナウイルス感染症の症状としてもよく聞かれる「味覚障害」についてです。

ドクターコラム

本来の味がわかりにくくなる・味がしないなど(味覚障害)の原因として遺伝性、神経障害(舌など比較的末梢の神経、脳などの中枢神経)、薬剤性、栄養障害性など様々なものがあります。これらの中で患者さんが比較的好く遭遇するのが下に挙げたものではないでしょうか。栄養素では亜鉛が重要で、亜鉛は味蕾(みらい)という味を感じる細胞が作られるために必要不可欠なミネラルです。薬剤性味覚障害は薬剤が亜鉛と結合して吸収を妨げるものが多いことがわかっています。

また、味を感じるためには食物に含まれる味の元になる化学物質が味蕾に結合する必要がありますが、そのためには化学物質が水に溶けている必要があります。このため口の乾燥(脱水・摂食不良など)も味覚低下の原因となります。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

味が分かりづらい

甘ったるく感じる

苦く感じる

砂を噛んでいるよう

味覚障害

がん治療による影響

炎症

栄養素の欠乏

お口の乾燥

心因性

味覚に関わる栄養素

・亜鉛…赤身肉・たまご・貝類・うなぎ・ココア・ナッツ など
・ビタミンC…みかん・柿・キウイ・いちご・パプリカ(ピーマン)・いも類 など

通常のお食事が摂りづらい場合は、サプリメントで補給するのもよいでしょう(抗がん剤治療中は医療スタッフに確認を)

お料理の工夫

・嫌な味を避ける, 適した温度で食べる(冷たいほうが味を感じにくい)
・うま味は感じられやすいかも?…濃いめのだし, ふりかけの使用など

お口のケアも忘れずに

・こまめな歯みがき
・水分補給でお口を潤す



★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい!

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

発行日2021年9月6日(151号)

栄養管理部