



# 抗がん剤治療による味覚変化



味覚が変化すると食事の楽しみがなくなり、食欲や食事量に大きく影響します。食事や栄養をしっかりとることは、治療効果を高めるだけでなく、がんと闘う体力を維持する上でとても大切です。

食事や栄養が不足しないように口腔内のケアや食事の工夫をしていきましょう。

## 味覚変化の原因

- ・抗がん剤の影響
- ・亜鉛の不足
- ・唾液分泌量の減少
- ・口腔内の乾燥

## 味覚の変化

- ・味を感じにくくなる
- ・全く味がしない
- ・金属のような味がする
- ・砂を噛んでいるような感覚

## ◎ 食事の工夫（亜鉛やたんぱく質をとる）

### 亜鉛を多く含む食材



### タンパク質をとりやすい食品



## ◎ 水分を多くとる

## ◎ 口腔内の保清



## ◎ 治療について

亜鉛が不足する場合（正常亜鉛値 60～80  $\mu\text{g}/\text{dl}$ ）は亜鉛を含む薬（ポラクレジン、ノベルジン）が処方されることがあります



**治療を経験した患者さんからのアドバイス**  
 麺類、カレー、ゼリー、プリン、果物、お粥は食べやすい  
 とろみをつけたり、細かく刻んでも食べやすい



# 違う味がする時

## ①まずいと感じる食品や調味料は避ける

(ジャムが甘すぎる、しょう油が苦いなど)



## ②木製やプラスチックの食器を使う



## ③食間の口直しや味覚を刺激する

飴、うがいや水分をとる、炭酸や柑橘系オレンジジュースなどを飲む



## ◎食事の工夫

### ①うま味、風味を生かす



うま味

風味

### ②食べる時に味つけ

調理の段階で味つけしない



### ③魚・肉

レモンやゆず、カボスなど酸味を足す  
(あく抜きをすればなお良い)

### ④野菜

だし醤油を使う  
風味を加える

### ⑤汁物

うま味の効いた低塩分のものだと苦味を感じにくい  
ミルク煮などまろやかな味付け

