



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



味を感じにくい時

①塩分、糖分を増やしてみる



②温度によって味覚は変化します

塩味・苦味
冷やすと
◎

甘味・うま味
人肌
◎

酸味
温度による
変化なし

◎食事の工夫

① ご飯

ふりかけ、佃煮などご飯
のお供を付ける



② 肉

豚肉にしょうがを効かせる
(煮込みはスライス、
焼きはすりおろし)



③ 魚

あんかけにする、しょうがと煮る、
ドライカレーをかけて焼く

④ 野菜

ごまあえ、白あえなど
コクのあるメニュー
うま味、風味を加える



⑤ 香辛料を加える

(にんにく、からし、唐辛子
など)

香味野菜を加える

(ねぎ、大葉、しょうが、
三つ葉、パセリなど)

