



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



味が濃すぎると感じる時

① だしを効かせる

② 食べるときに味つけ



③ 甘すぎる時 :

甘い調味料（ケチャップ、みりん、砂糖）は避け、だしを効かせる、塩、醤油、味噌を増やす



④ 塩味が濃すぎる時 :

しょうゆ、干し物がしょっぱいなどは食品や調味料そのものを避ける



◎ 食事の工夫

① 魚・肉

レモンやカボスを利用する
(あく抜きをすればなお良い)



② 野菜

だし煮、スープ煮にする
(だしを濃くし、薄味)
かつお節、ごま、のりなど
風味をプラス

③ 汁物

ポタージュは薄味
でも美味しい

