

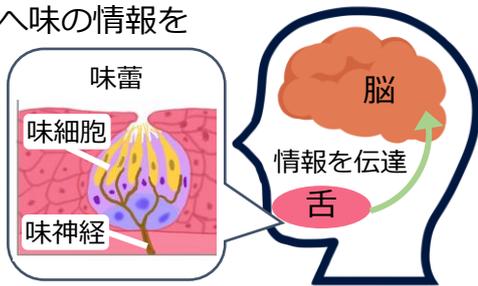
味覚障害は、全く味を感じない、口の中に何も無いのに苦みや渋みを感じる、醤油が苦く感じるなど、その症状は様々です。

味を感じるには、視覚や嗅覚なども関わりますが、今回は特に味覚についてです。

ヒトが味を感じる仕組み

食べ物が口に入ると、味の成分が唾液に溶けて、味を感知する細胞である「味蕾」へ運ばれます。味蕾は「味細胞」が沢山集まっているところで、神経を通して、脳へ味の情報を伝達しています。

この流れのどこかに問題があると、味を感じない・感じにくくなってしまいます。



味覚障害の原因

原因は特定できないものも多いのですが、以下のようなものが挙げられます。

- ・薬の副作用
- ・うつやストレス
- ・亜鉛不足
- ・糖尿病や腎、肝疾患、消化器疾患など
- ・風邪
- ・鉄不足
- ・手術や歯科処置、外傷など



原因不明のものも含め、亜鉛欠乏が直接的、または間接的に関与するとされているものは、全体の約70%に及びます。

亜鉛欠乏に陥る要因としては、①食事からの摂取不足、②消化器での吸収障害、③尿中への排泄増加が挙げられます。

<今月のおすすめレシピ>

豚肉とカシューナッツの中華炒め



【材料（2人分）】

豚肉…160g
玉ねぎ…1/2個(約100g)
パプリカ…1/4個(約50g)
ピーマン…1個(約50g)
カシューナッツ…20粒(約30g)

おろしにんにく…少々
醤油・酒・オリーブオイル…大さじ1
砂糖…小さじ1
炒め油…適量



調理時間 30分
の目安

亜鉛が多く含まれる豚肉とカシューナッツを使った、ナッツの食感も楽しいレシピです。

1食あたり エネルギー361kcal
塩分2.0g 亜鉛3.4mg

亜鉛の役割と多く含む食品

亜鉛は、成人の体内に約2g存在するといわれ、細胞分裂のサポートや、たんぱく質・DNA・インスリンの合成、免疫機能などに関わっています。味細胞は、約10日間という早いスピードで常に新しく作り変えられており、多くの亜鉛が必要となります。

日本人の食事摂取基準では、1日の推奨量として成人男性9~9.5mg、女性7.5~8mgが示されています。亜鉛は、魚介類、肉類、卵や大豆製品、穀類、ナッツ類などに含まれます。

亜鉛を多く含む食品例と1食あたりの含有量

牡蠣 5個(75g)	うなぎ 1/2(100g)	豚レバー 6切(70g)	厚揚げ1切 (100g)	カシューナッツ 15粒(25g)
10.5mg	2.7mg	4.8mg	1.1mg	1.4mg

薬の副作用による味覚障害

薬の副作用による味覚障害は、特に高齢者で多く、唾液の減少や、薬が亜鉛と結合して排出されること（亜鉛キレート作用）が要因とされます。

症状は、薬の服用後すぐに発症することもあります。多くは2~6週間以内に起こります。

そして、そのリスクは、服用期間が長くなるほど、量が多くなるほど高くなります。そのため、できるだけ早期に原因となる薬の中止や変更を行うことが重要になります。



味覚障害は発症から受診までの期間が長くなると、治療の効果が得られなかったり、期間も長くなってしまう。

日頃からバランスの良い食生活を心がけ、何かおかしいと感じた場合は、早めに受診しましょう。

参考：健康長寿ネット、日本人の食事摂取基準(2025年版)、重篤副作用疾患別対応マニュアル 薬物性味覚障害、味覚障害と亜鉛(亜鉛栄養治療)

【作り方】

- ① 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを一口大に切る。
- ② 豚肉は一口大に切ったら、分量外の調味料（酒…大さじ1、片栗粉…小さじ1、塩・胡椒…少々）を入れて軽く揉み、下味をつける。
- ③ フライパンに油をひき、野菜を炒める。火が通ったら、一旦取り出す。
- ④ 油を多めにひき、にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、野菜・調味料・カシューナッツを入れてさっと炒めて完成！

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ