

在宅の栄養管理

味覚障害

1. 生理的要因が原因

- ・加齢によって、味を感知する味蕾が萎縮したり減少したりする
⇒舌の表面がつるつるになり、味が分かりにくくなる
- ・唾液の減少
⇒味覚成分が溶け出しにくくなる

2. 亜鉛不足が原因

- ・食事量の減少やたんぱく質の摂取制限
⇒亜鉛の摂取不足
- ・腎障害や肝障害、糖尿病、消化器異常など
⇒亜鉛の代謝異常が起こる
- ・薬剤の影響
⇒亜鉛の吸収が阻害される

3. 口腔環境が原因

- ・義歯があていない
⇒舌が傷つく
- ・ウイルス感染による舌炎や舌表面が舌苔で覆われる
⇒味が味蕾に届きにくくなる
- ・虫歯や歯周病がある
⇒苦味を感じることもある

亜鉛を多く含む食材を効率的に！

亜鉛を多く含む食品



吸収を助ける栄養素

動物性たんぱく質



ビタミンC



クエン酸

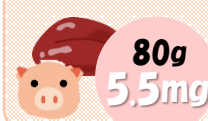


亜鉛を多く含む食材

牡蠣



豚レバー



牛ひき肉



牛もも肉

ほたて
(ひも付き)

とうもろこし



納豆



くるみ



適切な口腔ケアを行い、口腔環境を整える

- ・適切な義歯への調整、手入れ
- ・舌を傷つけないように口腔内の洗浄を行う
- ・唾液が分泌されるよう唾液腺のマッサージを行う
- ・口腔内が乾燥しないよう定期的に水分補給を促す



栄養指導の実際

口腔環境が悪く味覚障害のある例（80代男性）

既往歴：慢性腎臓病、狭心症、高血圧、気管支炎

主訴(STより)

- ・昨年に4回誤嚥性肺炎で入院され、STの介入あり
- ・朝しか口腔ケアをしない、口の汚れが著明
- ・舌苔はないが、乾燥している
- ・甘味などの味や舌の上にある食物が感じ取れないことがある

アセスメント

- ・口腔環境が悪いことが原因で、誤嚥性肺炎を繰り返している
- ・乾燥していることで味覚障害にも繋がっている
- ・腎機能の低下によりたんぱく質を制限していることで亜鉛不足

アドバイス

①口腔ケアを行い、きれいにしましょう

口腔環境が悪いと口の中で菌が増え、誤嚥性肺炎の原因となる。また、舌苔がなくても、乾燥していると味覚が感じにくくなるため、こまめな水分摂取と必要に応じて口腔ケア用品を活用する。

②亜鉛の多い食材を選びましょう

腎臓病ではたんぱく質制限で肉や魚介類などを減らすことがあり、亜鉛が不足しやすい。亜鉛が多く含まれる牡蠣や牛肉、レバー、納豆などを食事に取り入れる。



お手軽レシピ

チンジャオロースー

【材料（2人分）】

- ・牛もも肉 150g
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/2個(75g)
- ・ピーマン 3個(120g)
- ・たけのこ(水煮) 80g

- | | | | | | |
|---|-------|--------|---|----------|--------|
| A | ・酒 | 大さじ1 | B | ・にんにく | 1かけ |
| | ・しょうゆ | 大さじ1/2 | | ・サラダ油 | 大さじ1/2 |
| | ・サラダ油 | 大さじ1/2 | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | ・片栗粉 | 大さじ1/2 | | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| | ・サラダ油 | 大さじ1/2 | | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | ・しょうが | 1かけ | | ・酒 | 大さじ1 |

【作り方】

- ① ピーマンとパプリカは縦半分に切り、種を取り、細切りにする。たけのこは根元は5cm長さの細切り、穂先は薄切りにする。
- ② しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ 肉は5cm長さの細切りにし、Aを加えてもみ込み、片栗粉を加える。
- ④ フライパンに油を入れ、肉を入れほぐしながら強火で炒める。肉に火が通ったら取り出す。
- ⑤ 油大さじ1/2を入れ、しょうがとにんにくを弱火で炒め、香りが出たら①を加え、強火で炒める。④とBを入れ全体を混ぜる。



1人あたり
エネルギー 250kcal
亜鉛 4.6mg
塩分 2.4g

管理栄養士おすすめ商品

オオサキメディカル

口腔用保湿ジェル マウスモイスト



しっかり保湿ができ、伸びがよく塗りやすいジェルです。接触性皮膚炎の原因となるパラベンが不使用で爽快感のあるミント味♪

お口のすみすみまでキレイにする「マウススポンジ」、口腔ケア・マッサージに最適な「マウス綿棒」と一緒にご使用下さい。