

在宅の栄養管理

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

- ・義歯があってない
⇒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
⇒苦味を感じることがある

味覚障害

亜鉛を多く含む食材を効率的に！

亜鉛を多く含む食品



動物性たんぱく質



吸収を助ける栄養素



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



在宅の栄養管理

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。

味覚障害

お手軽レシピ

チンジャオロース

1人あたり	
エネルギー	250kcal
亜鉛	4.6mg
塩分	2.4g



【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]

[しょうゆ 大さじ1/2]

[サラダ油 大さじ1/2]

[片栗粉 大さじ1/2]

[サラダ油 大さじ1/2]

[しょうが 1かけ]

[にんにく 1かけ]

[サラダ油 大さじ1/2]

[砂糖 小さじ1]

[オイスターイース 大さじ1]

[しょうゆ 大さじ1/2]

[酒 大さじ1]

【作り方】

- 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。
- しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。

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 マウスマイスト



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
「マウスピング」、
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。

