

## 味覚障害



### 味覚障害とは

味覚機能（甘味、塩味、酸味、苦味、旨味など）の低下や痙攣などにより、「食べ物の味が分からない」「何を食べてもまずく感じる」など味覚に異常が生じる状態です。65歳以上の高齢者の患者が約半数を占めますが、若年世代でも増加傾向とされています。味覚障害は、塩分の摂りすぎや低栄養の原因にもなるため、早めの対処が重要です。

### 味覚障害の原因

#### 原因①

#### 偏食・亜鉛不足

味蕾は「亜鉛」の力を借りて新陳代謝を繰り返して、常に新しい細胞に生まれ変わっています。偏食などにより亜鉛が不足すると味細胞が再生されず、味が感知できなくなります。また、亜鉛の吸収にはビタミンが大きく関わっているため、ビタミン不足にも注意が必要です。バランスの良い食事を心がけると共に、亜鉛を多く含む食品を積極的に摂りましょう！

#### 原因②

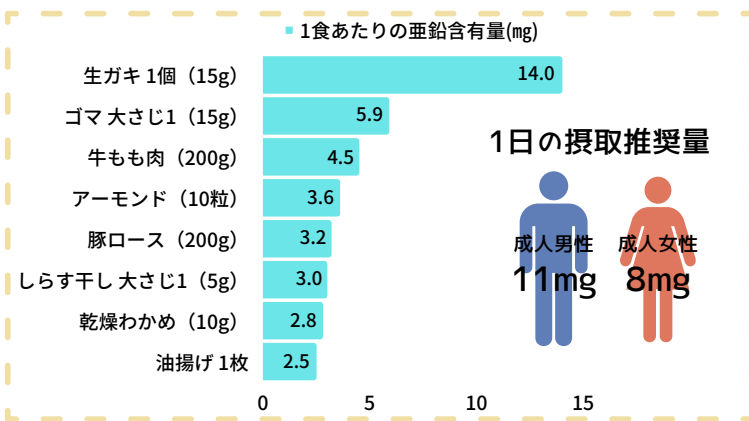
#### 加齢・口腔内乾燥

味を感知する味蕾の数は、成人になると約半分に、高齢者では約1/3程度まで減少すると言われています。また高齢になるほど唾液の分泌量が減るため、口腔内が乾燥しやすく、味を感じにくくなります。食事をする前には唾液腺をマッサージし、唾液を分泌させましょう。また、ブクブクうがいなどで口を潤すことも味覚障害の予防に繋がります。

#### 原因③

#### ストレス・疾患

精神的なストレスは味覚障害を引き起こす原因となることがあります。偏った食事や不規則な生活は味覚障害を悪化させる原因です。食生活や睡眠時間等を見直してみましょう。また風邪の影響で味覚や嗅覚が分かりにくくなる場合があります。このような場合、原因となる疾患をしっかりと治療することが大切です。一度受診するようにしましょう。



### 唾液腺マッサージ

#### ① 耳下腺



指全体で耳の前を10回ほどぐるぐるマッサージする

#### ② 顎下腺



耳の下から顎下までの4か所を5回ずつ押す

#### ③ 舌下腺



両手の親指を揃えて上方向に10回程度押す

### 味覚障害の食事の工夫

「味がしない」  
「味が薄く感じる」



味をはっきりさせる工夫を！

- ① だしを効かせる
- ② 香辛料や香味野菜などを活用する  
〈例〉カレー粉、山椒、生姜など
- ③ ゴマや柚子、酢などで風味をつける

食べ物が  
「まずく感じる」



「まずい味」の食品を控える！

- ① 本来と違う味を感じる食品を控える  
〈例〉薬のような味、金属の味
- ② のど越しの良い麺類やゼリー、栄養補助食品など活用し、足りないエネルギーを補給しましょう！

口の中が  
乾燥している



唾液の分泌を促す！

- ① 食事前にうがいを
- ② 糖分の少ないおめをなめる
- ③ 唾液腺のマッサージを行う
- ④ よく噛んで食べる

# キタバフェス 親子クッキング



## 日時

2022年10月16日  
1部：10時～11時  
2部：13時～14時  
3部：15時～16時

## 会場

キタバ薬局 河内長野店2F  
河内長野市西之山町7-2

## メニュー

### 手作りクレープ



クレープ生地から手作り！  
好きな具材をトッピングして  
オリジナルのクレープを作ろう！

## 事前予約制

### 先着順

※人数が多い場合  
分けさせて頂くことがあります。

## 参加費

1人300円

## ご予約・お問い合わせ

キタバ薬局河内長野店  
TEL：0721-50-0085



## オスス× 健康食品

# UHA グミサプリ

グミタイプなので  
水なしで  
いつでもどこでも  
栄養チャージ

美味しく、楽しく  
健康習慣をしたいあなたに。

美味しく摂って、楽しく続ける。

おいしいを  
サプリにも。

ぎゅっと  
2粒で1日分！  
美味しいから  
毎日続けられる



## ご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病  
や高血圧の食事など相談できます。

10月・11月の開催日

【富田林】ご予約受付中

10/12 (水)・11/9 (水)

富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

10/21 (金)・11/18 (金)

河内長野市立交流センター  
キックス

11/20 (日)

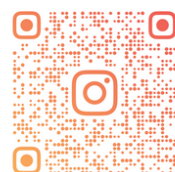
河内長野市西之山町7-2  
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チエツウ

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中！



KITABAEIYO