



薬剤師



看護師



管理栄養士



登録販売員  
医療事務



### 味覚変化と加齢

味覚には「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」をはじめとする様々な味覚があり、味覚は舌の味覚は舌の表面や口腔内の粘膜に存在する味蕾という部分で感知します  
味蕾の総数は年齢とともに減少するため、味覚の違和感や味覚障害は加齢による生  
生理現象でもあります

### 味覚変化の原因

加齢・ストレス・薬の副作用・亜鉛不足・身体の病気・口腔疾患などさまざま、味覚変  
味覚変化は体調管理の目安になります  
急激に味覚の変化がおこった場合は、まず医師・薬剤師に相談しましょう

### 味覚変化があった場合は以下の点についてチェック✓してみましょ

- 薄い味を物足りなく感じ、濃い味を好むようになっていませんか？  
→ 外食・市販の弁当などの食事が増えている方、外食や市販の総菜・弁当などは濃い味付けになっています
- 亜鉛不足になっていませんか？  
→ 亜鉛は、ヒトの健康と栄養維持に重要な必須微量元素のひとつで、体内で作り出すことができないため食事から摂取する必要があります  
亜鉛を多く含む食品はカキ・レバー・ウナギなどですが、日常の食事では牛や豚のもも肉・木綿豆腐・納豆・ゴマ・ナッツ類などを積極的にとりましょ
- 口のケアがきちんとできていますか？  
→ 歯磨きだけでなく舌のブラッシングも大切です
- 唾液の減少を感じますか？  
→ 食べ物をよく噛むと唾液の分泌が促進されます



### 渴きがちなお口のうるおいケアに

お口が渴きがちで、乾いたものが食べにくい等、違和感を感じている方  
試供品がありますので使用してみてください(スタッフにお声かけ下さい)  
(当薬局で販売しています)

バイオティーン®マウスウォッシュ

お口にうるおい感を与えます

バイオティーン®オーラルバランス®ジェル

うるおいジェルが渴きがちなお口を潤します





# 3月のレシピ

## あさりと菜の花の Pasta

1人分 503kcal



### ～作り方～

### 材料 2人分

スパゲティー(乾)	160g
塩	水の10%(1ℓで10g)
あさり(殻付き)	300g
菜の花	5本
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
白ワイン	70ml
塩	適量

- ① スパゲティーを茹でる(減塩している方は塩の代わりにオリーブオイルをいれて茹でるとくっつきにくくなります)
- ② 菜の花を塩を入れた熱湯でさっと茹でておく
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りしたにんにく、赤唐辛子を炒める  
砂出したあさりを入れ、白ワインをいれて蓋をして酒蒸しにする
- ④ あさりが開いたら茹でたスパゲティーを入れ、2cmにカットした

**ポイント** 菜の花をさっと混ぜてできあがり

菜の花はビタミンの損失を最小限にするためにも、塩を入れた熱湯でさっと茹でましょう

あさりには味覚に影響のある亜鉛や貧血予防によいビタミンB12や鉄が含まれています(あさり100gで亜鉛1.0mg)

菜の花はビタミン、ミネラルが豊富でとりにくい鉄や葉酸も多く含んでいます

この時期旬な食材ですので、ぜひとりいれてみましょう

緑風会薬局 管理栄養士

