

食欲不振について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんは尿毒症や消化管運動の低下などが原因で食欲不振が起こりやすいと言われています。夏本番の8月となり暑さで食欲が落ちている方も多いのではないのでしょうか。食事摂取量が少ない状態が続くと、筋肉量の減少や栄養状態の低下につながるおそれがあります。栄養状態を維持するにはエネルギーとたんぱく質を適量摂取することが重要です。



食事の基本

食事の基本は**主食**(ご飯、パン、麺などの穀類)、**主菜**(肉、魚、卵、大豆製品を主な材料とする料理)、**副菜**(野菜、海藻、きのこなどを主な材料とする料理)を組み合わせることでバランスよく食べることです。

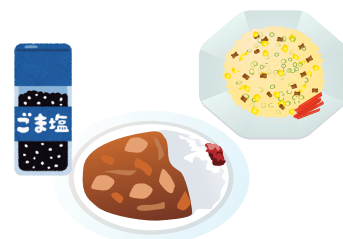
しかし、食欲がない時は摂取量が減るだけでなく、バランスもくずれやすくなってしまいます。



献立の工夫

●米飯(ごはん)が食べにくいとき

味付きのごはんにする。(ふりかけをかける、チャーハンなど)
主食と主菜を一品にまとめる。(丼もの、カレーライスなど)
※塩分摂取量が多くなりすぎないように注意しましょう。



●主菜、副菜が食べにくいとき

酸味・香辛料、香味野菜の活用

…胃液や唾液の分泌促進、風味付けによって食欲増進が期待できます。

酸 味：酢、柑橘類の果汁(レモン、すだち)

香 辛 料：カレー粉、からし、コショウ

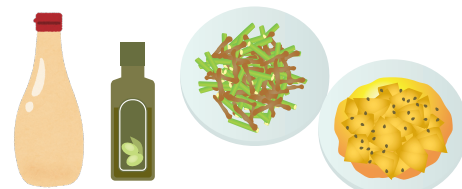
香味野菜：大葉、生姜、にんにく



●エネルギーアップの工夫

炒め物、揚げ物を取り入れる。

ごま油、オリーブオイル、マヨネーズを使用する。





栄養補助食品の活用

ドリンクタイプやゼリータイプ、バーやブロックタイプなどの栄養補助食品がスーパーマーケットやドラッグストアで販売されています。あまり食事が食べられないときは医師や管理栄養士に相談の上、栄養補助食品を使用するのも1つの手段です。



透析食レシピ紹介

「夏野菜のキーマカレー」

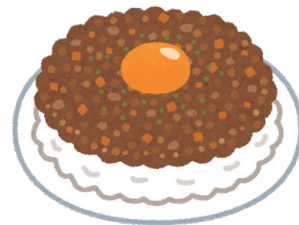
ルーではなくカレー粉を使うことで、塩分は少なく風味・辛みを生かしたおいしいカレーを作ることができます。

材料 2人分

カットトマト缶 …200g(1/2 缶)
合い挽き肉 ……………150g
なす……………50g(約 1/2 本)
オクラ……………20g(約 2 本)
A { カレー粉 ……4g(小さじ 2)
ウスターソース…18g(大さじ 1)
顆粒コンソメ…1.5g(小さじ 1/2)
温かいご飯 ……………300g
温泉卵(市販) ……………2 個
乾燥パセリ ……………少々

作り方

- ①なすを 5mm 角に切り、オクラを輪切りにする。
- ②なすとオクラを 30 分ほど水にさらし、ザルにあげて水を切る。
- ③合い挽き肉を熱したフライパンで炒め、色が変わったら②を加える。
- ④トマト缶と A の調味料を加え煮詰める。
- ⑤皿にご飯の半量を盛り、カレーを半量かける。
- ⑥温泉卵をのせ、乾燥パセリを振りかける。



1 人分の 栄養素

エネルギー：531kcal ※なす、オクラのカリウムは生で算出

たんぱく質：24.7g、脂質：21.0g、炭水化物：67g、リン：265mg、カリウム：686mg、食塩相当量：1.4g