

食欲不振について

ホロニクスグループ 栄養管理部

まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

暑さに負けてしまい以前より食欲がなくなったり疲労を感じやすくなったりしていませんか。暑さを乗り越えるためにも、食事の基本である主食（ご飯、パン、麺などの炭水化物）、主菜（肉、魚、卵などのたんぱく質）、副菜（野菜など）が揃ったバランスの良い食事を摂ることが大切になります。今回は低栄養にならないために、食欲不振時のポイントについてお話しします。



食欲不振時の食事の工夫

①さっぱりしたもの、冷たいもの、喉ごしのいいものを選択する

(冷麺、とろろそば、そうめん、茶碗蒸し、ゼリー、アイスクリーム、果物など)

注意点：

- ・冷たいものを摂りすぎると胃腸に負担がかかりかえって食欲不振につながります。
- ・果物にはカリウムが多く、摂取については生果物だけでなく缶詰も上手に利用しましょう。
- ・麺類など単品メニューの際は、野菜やたんぱく源も一緒に摂りましょう。トッピングしたり麺つゆに入れると取り入れやすくなります。

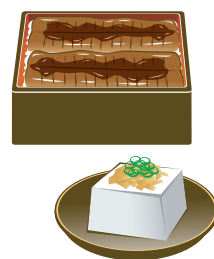


②ビタミン B1 が含まれる食材を取り入れる

ビタミン B1 が不足すると、体内でのエネルギー産生が上手くできなくなり、食欲不振・疲労・だるさなどの原因となる乳酸がたまりやすくなります。

ビタミン B1 はにんにくや玉葱、にら、生姜、ネギに含まれるアリシンと一緒に食べることで吸収率がアップします。

ビタミンB1が多い食品：豚肉、ウナギ、大豆、玄米など



③クエン酸が含まれる食材を取り入れる

クエン酸は酸味の成分で、疲労の原因となる乳酸の生成を抑制し、疲労回復に役立ちます。

また、胃酸分泌を促進し食欲を増進する効果があります。

クエン酸が多い食品：柑橘類、酢



④食事の回数を分ける

1 回の食事であまり食べられない場合は、少量ずつ数回に分けて食べる方法もあります。



調理困難時におすすめの食品

①市販惣菜の利用・・・バランスのいい食事を心がけましょう

炭水化物だけでなく野菜とたんぱく源も摂れる食品を選びましょう。

例) 冷麺、サンドイッチなど

また、複数の惣菜を組み合わせるとバランスをととのえることも可能です。

例) おにぎり+パン→おにぎり(主食)+唐揚げ(主菜)+サラダ(副菜)

※サンドイッチは卵サンドやカツサンドより、野菜も入ったミックスサンドを選ぶと良いでしょう。

※おにぎりの具は梅干しや昆布より、ツナや鮭を選ぶとたんぱく質を摂ることができます。

※サラダはツナや豚しゃぶがのった商品を選ぶことで、主菜と副菜を1品で摂ることができます。



②栄養補助食品の活用

食事が進まない時は少量でエネルギーが摂れる栄養補助食品を利用しましょう。

ジュースやゼリーなど様々な種類の栄養補助食品があります。

管理栄養士に、ご相談ください。



透析食レシピ紹介

はちみつレモンゼリー



レモンでさっぱりとのおどしがいいので暑い時期にピッタリ。
お好きな缶詰を入れておやつにいかがですか。

材料 (2人分)

みかん……………1缶(果肉100g)
はちみつ……………大さじ2(42g)
レモン果汁 ……大さじ2(30g)
水……………250ml
粉ゼラチン……………5g

作り方

- ①鍋にみかん缶以外の材料を全て入れる。
- ②はちみつとゼラチンが溶けるまで弱火で加熱する。
- ③粗熱をとり容器に流し入れ、みかん果肉を入れる。
- ④固まるまで冷蔵庫で冷やし完成。



コツ・ポイント

缶詰のシロップにはカリウムが多く含まれているので捨てるようにしましょう。
ゼラチンは加熱しすぎると固まりにくくなるので注意して下さい。