

食欲不振時の食事について

ホロニクスグループ 栄養管理部

夏バテや透析後の疲労感などで食欲が低下することはないでしょうか。食べる量が少なくなったり、欠食をしたりすると体重減少や免疫力の低下につながります。

今回は、食欲がないときの食事の工夫や栄養補助食品についてお伝えします。



食欲がないときの食事の工夫

●食欲を刺激するものを取り入れる

さっぱりとした酸味のあるもの：酢、柑橘類など

ピリッとした刺激のあるもの：わさび、生姜など

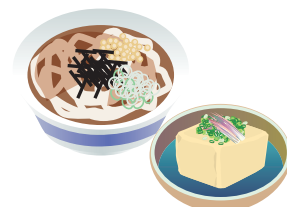
※とうがらしなどの辛すぎるものは、水分摂取量が増える可能性があるため注意が必要です。



●身体への負担が少ないものを選ぶ

のど越しの良いもの：麺類、卵豆腐など

消化に良いもの：冷たい物ばかりだと胃腸に負担がかかるため、温かい物も適宜取り入れる



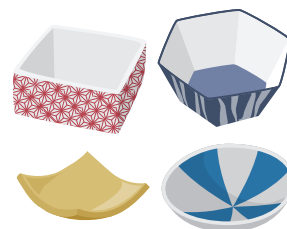
●見た目、盛り付けを工夫する

野菜は加熱をしてかさを減らす

少量ずつ盛り付ける

料理の彩りを良くする

食器の色を変えてみる



栄養補助食品を活用してみよう

●栄養補助食品とは

食事だけでは1日に必要な栄養を摂取することが難しい場合に、不足する栄養を補うことを目的とした食品です。少量で高エネルギーだけでなく、たんぱく質やミネラルなども含まれます。普段の食事に1品加えてみる、置き換えてみることで手軽に栄養を補給することができます。

ドラッグストアやスーパーなどで購入可能です。





栄養補助食品の種類

味や種類はさまざまあるため、ご自身の体調・食生活にあわせて取り入れてみてください。

飲料タイプ: ジュース感覚で飲める甘い味や、食事にも取り入れやすいスープ風味などがあります。

ゼリータイプ: スプーンを使って食べるタイプや、そのまま飲めるパウチタイプがあります。豆腐や卵豆腐のような甘くない補助食品もあります。

ビスケットタイプ: 間食に取り入れるのはいかがでしょうか。

パウダータイプ: 普段の食事に混ぜて使用することができます。



透析食レシピ紹介

電子レンジで簡単！ レモンスカッシュゼリー

シュワツとした爽快感！



作り方

材料 (2 個分)

レモン果汁 …大さじ 2 杯(30g)
砂糖 ……………大さじ 2 杯(18g)
粉ゼラチン ……………5g
炭酸水 ……………200ml



- ①粉ゼラチンと炭酸水 30 ～ 50ml ほどを耐熱容器に入れ混ぜ合わせる
- ②①を 500W30 秒ほど電子レンジ加熱してゼラチンを溶かす
- ③レモン果汁と砂糖を耐熱容器に入れ混ぜ合わせる
- ④砂糖が溶けにくい場合は 500W30 秒ほど電子レンジで加熱する（溶けている場合は不要）
- ⑤④に残りの炭酸水をゆっくりと注ぎ入れ、②を加え混ぜ合わせる
- ⑥容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす（目安時間 2 ～ 3 時間）



1 個分の栄養素

エネルギー：47kcal

たんぱく質 2.3g 脂質 0g 炭水化物 10.2g カリウム 15mg リン 2mg 食塩相当量 0g

コツ・ポイント

炭酸水を加えたあとはゆっくりと混ぜ合わせることで炭酸のシュワツと感を保つことができます。

