

栄養のとり方と 食事のヒント

患者さん
と
ご家族へ

「食べること」は、生命維持のため、生活の質の維持のために大切なことです。それとともに多くの人にとって大きな楽しみです。しかし、病気の影響や、治療による副作用によって「食べること」が難しくなることがあります。

病気を治療するうえで栄養状態の維持はとても重要です。

「食べること」を妨げる様々な症状が出たとき、調理方法や食材選び、盛付け方の工夫、食べ方の調整をすることで、食事量を保つことができます。

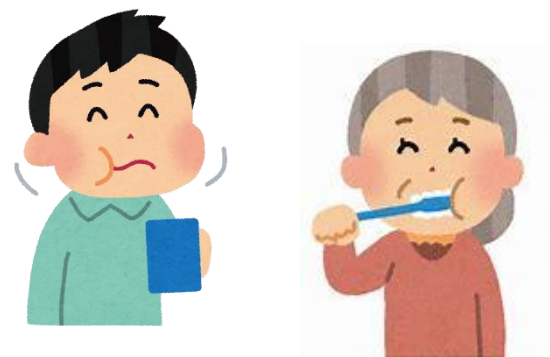
「食事の**ヒント**」を参考に、栄養状態・体力を維持し、
「食べること」を楽しみましょう。

【食べることを妨げる症状】



これらの症状は人それぞれ程度が異なります。
自分に合った食事のとり方を見つけましょう。

口の中が乾燥していたり、汚れていると、
おいしく食べられないことがあります。
口の中を清潔に保つことも大切です。



食欲不振・はき気 がある時

- ・少量でも栄養価の高いものを選ぶ。(卵、乳製品、豆腐など)
- ・少量ずつ盛付けて品数を多くする。又は食事回数を増やす。
(盛付け量が多いと見ただけで負担に感じる場合があります)
- ・主食を変えてみる。(めん、パン、酢飯、炊き込みご飯、丼など)
- ・自分にあった味付けのものを取り入れる。(酢の物、漬物など)

〈食べやすい食品〉



口内炎 がある時

- ・なめらかで薄味のものを選ぶ。(ポタージュスープ、あんかけ料理など)
- ・刺激物、味の濃いもの、硬いものは避ける。
(刺激物…唐辛子、しょうが、酸味の強いものなど)
- ・食べ物の温度は人肌程度、冷まして食べる。
- ・飲み物はストローで飲むと痛みを感じにくい場合があります。

〈食べやすい食品〉



飲みこみにくさ がある時

- ・なめらかで飲みこみやすい料理を選ぶ。
- ・病状によってはミキサーを利用し、ペースト状にすると食べやすくなる場合があります。
- ・ジュースやお茶にトロミをつける場合は、とろみ調整食品を使うと便利です。
- ・食事が十分にとれない場合はゼリータイプの栄養補助食品もおすすめです。



味覚変化 がある時

☆味を感じにくい時

- ・だしのうま味をきかせる。
- ・油脂のコクをきかせる。
- ・濃いめの味にしたり、香辛料や酸味でアクセントをつける。
- ・人肌の温度にする。(味を感じやすい)



☆甘みを強く感じる時

- ・砂糖やみりんを料理に使用しない。
- ・酢の物、レモンやゆずなどの酸味、スパイスを利用する。



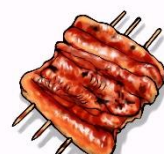
☆苦みや金属味を感じる時

- ・うま味のきいた汁物を試す。
- ・ガムやキャラメルで口直しをする。



〈亜鉛不足に注意〉

亜鉛が不足すると味覚に変化が出る場合があります。
亜鉛を多く含む食品をとるよう心がけましょう。



においに過敏 な時

- ・においの強い食べ物を控える。(ニンニク、ニラ、春菊など)
- ・冷やして食べる。
- ・シンプルな味付けにする。
- ・台所の換気、調理の時短。(レトルト食品や冷凍食品、総菜など利用する)
- ・水分の多い果物や野菜は食べやすい。

下痢ぎみ の時

- ・下痢で失われるミネラルと水分は経口補水液を利用し、こまめに少量ずつ飲む。
- ・食事は穀類をよく加熱した、お粥やうどんなど、消化の良い塩味のある料理がおすすめです。



〈避けた方がよい食品〉

アルコール、カフェイン、脂肪分の多い料理、食物繊維の多い食品、酸味や刺激物、冷たいものなど。

便秘ぎみ の時

- ・乳酸菌、適度な食物繊維をとる。

※鎮痛剤による便秘や、消化管の運動機能の低下による便秘の場合は、食物繊維のとりすぎは腸閉塞の原因にもなるため注意が必要です。

- ・十分な水分補給をする。
- ・適度な運動を行い、腸の動きをうながす。
- ・適量の油脂をとり、便をやわらかくする。

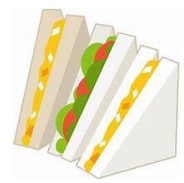
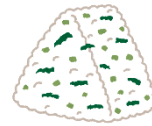


1回の食事で少ししか食べられない・・・そんな時・・・

★食事回数を増やす

朝昼夕+2～3回の補食

(おにぎり、パン、ヨーグルト、果物 など)



★料理の工夫でカロリーアップ

乳製品や脂質を料理にとり入れる。

- ・乳製品・・・グラタン、クリームシチュー、ポタージュ など
- ・脂質・・・①油料理（揚げ物・炒め物）
②ナッツ・胡麻（胡麻和え・クルミ和え・胡麻豆腐）
③ドレッシング、オリーブオイル、ごま油の利用



★栄養補助食品を利用する

少量で高栄養な食品で効率よく栄養補給
ゼリータイプ、ドリンクタイプ
ビスケットタイプ



基本的な食事のとり方

- ・1日3食 規則的に
- ・主食・主菜・副菜をそろえバランスよく
- ・ゆっくりよく噛んで 腹8分目
- ・乳製品や果物も適量とって
- ・塩分は控えめに
- ・**楽しく食べましょう！**

