



# 栄養だより

くすもと内科クリニック栄養相談室

2020年 8月号

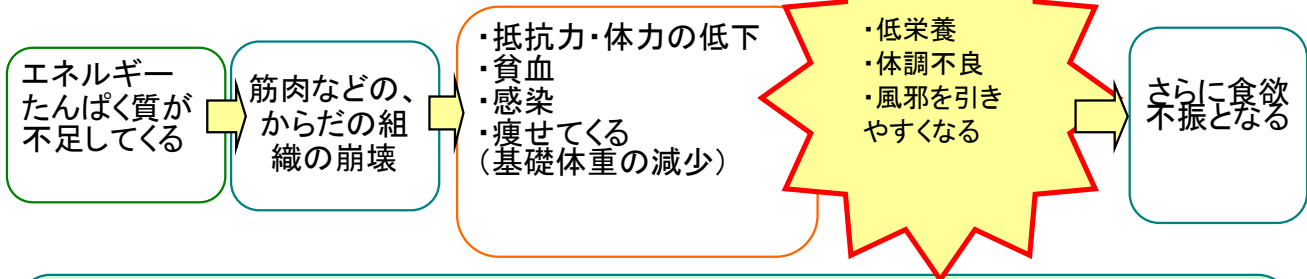


暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか？

食欲不振は、暑さや加齢、また透析不足による消化器症状や薬の副作用、精神的のものなど原因も様々だと思います。今月は食欲不振の予防とその対策についてお伝えしますね。

## 食欲のない時は、どうしたらいいの？

### 食欲不振で食事が摂れない状態が続くと…



コロナウイルスに負けないカラダを作るためには、色々な食品から栄養素をとり、バランスのとれた食事をとることが、**免疫カアップ、また心とラダも健康に保つ**など重要な役割をしています。「パンと飲み物」だけ、「ご飯を抜く」など偏った食事は栄養素が不足し、免疫システムが機能しにくくなり、ウイルスに対する抵抗力は低下していくので**1日3食バランスよく食べて元気に過ごしましょう。**

### でも、バランスのよい食事って…？



### 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事ですよ



副菜とは…野菜を中心にした料理  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

主食とは…

ごはん・パン・めんなど  
(エネルギー源)



主菜とは…

肉・魚・卵・豆腐などを中心にした料理  
(たんぱく質源)

※脂質や砂糖などの糖分もエネルギー源です

### それでは、次の場合はどうしたら良いのでしょうか？

### ご飯が欲しくない時！



パンや麺、おにぎり、お粥、チャーハン、炊き込みご飯、ちらし寿司、カレーライスなどたまごご飯もイイですね。

☆ふりかけ、のり佃煮、梅干し等を一時的に利用する。

(上記の料理は塩分が多めなので食欲が戻ったら控えるようにするとイイですね。)



# おかずが食べられません！

★のどごしが良く、さっぱりしたもの→冷奴、冷しゃぶ、卵豆腐など

★味付けの工夫→1品だけ濃いめの味付けにしてメリハリをつける

○香味野菜(生姜、にんにく、みょうがなど)、香辛料(唐辛子、カレー粉など)、酸味(酢、レモン汁など)を利用する

★盛り付けの工夫・大きくて食べにくいなら一口大サイズに切る  
★献立に変化をつける・・・甘い物⇔辛い物、熱い物⇔冷たい物と、メリハリをつける  
★食器を変えてみる(気分が変わる)

# あっさりしたものばかりです！

★油でカロリー補給を・・・油・バター・マヨネーズ・ごま油・オリーブ油を使用する。(炒め物、マリネや南蛮漬け、揚げ煮、冷奴や酢の物+ごま油など)



春雨の酢の物

★でんぷん質食品をうまく使う・・・春雨(サラダ・酢の物)や片栗粉(あんかけ料理にすると、とろみもつき、食べやすくなる)の使用、わらびもち、ういろうなど間食で補う。

食べたいのに食べられないって辛いですね。どうしても食べられない場合は好きな物、食べれそうな物から始めてみては？それでも見当たらない場合は少量で多くの栄養素が摂れる市販の「栄養補助食品」の利用も有効です！最近ドラッグストアやコンビニにも置いてあります。また、栄養士にもお問い合わせくださいね。



## 夏の味覚

1日にどれか1種類 食べれる量です。

ぶどう  
(可食部：80g)



カリウム  
104mg

なし大1/4  
(可食部：70g)



カリウム  
100mg

もも小1/2個  
(可食部60g)



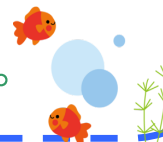
カリウム  
108mg

中位のいちじく70g  
(可食部：60g)



カリウム  
102mg

果物を食べすぎていませんか？  
→果物の80～90%は水分と考えてくださいね。



## ★冷たいものに注意を！



冷たくて口当たりの良いジュース・アイスクリーム・果物に、ついつい手が伸びてしまいがちですが、食べ過ぎると胃腸を疲れさせ、また清涼飲料水などの糖分は食欲を減退させて「夏ばて」の原因に。体重の増加にも、つながりますので、食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう。飲み物は暑くても温かい水やお茶をオススメします。

