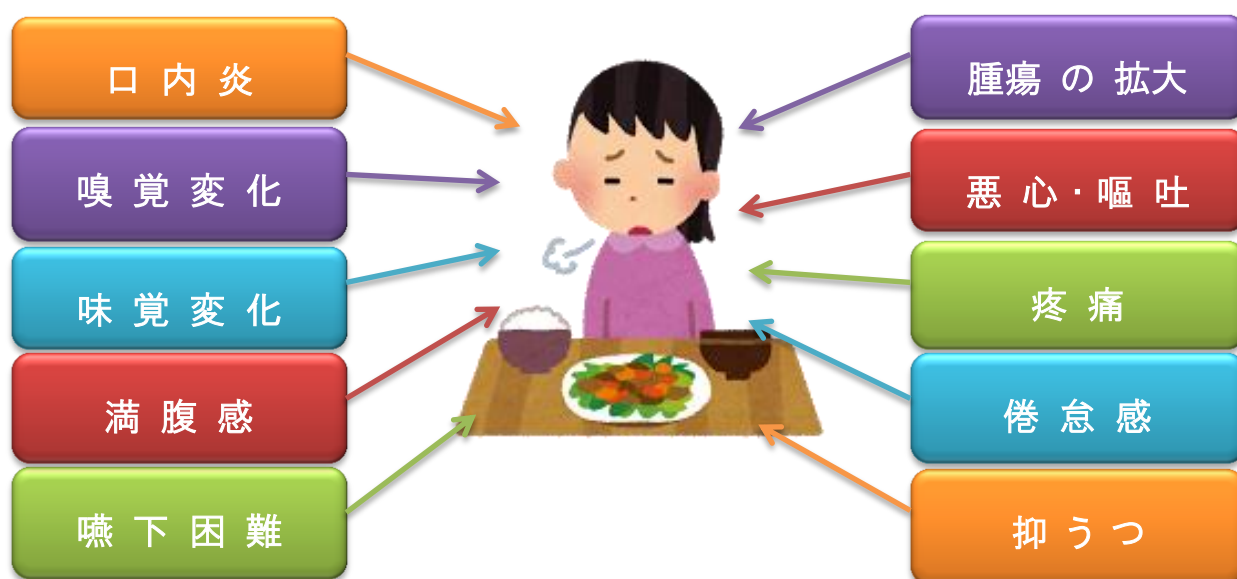


●食欲がないとき

治療上の副作用や疾患の進行により食欲が低下することがあります。
治療を継続し、生活の質を維持・向上するためにも食べられない状態を放置せず、
免疫力をつけるためにも食事は重要になります。
食べられないときの対応ポイントをまとめました。参考にしてください。

《食欲低下をもたらす原因》



《栄養・食事のポイント》

- ① 一人で抱え込まず医療者に相談して、食事摂取困難となる原因を予防・抑制しましょう
- ② 栄養バランスやカロリーはあまり気にせず、まずは『食べること』が大切
- ③ 十分な水分補給と『食べられるときに 食べたいものを 食べられる量』だけ食べましょう

※裏面に食事の工夫をまとめています。

食 事 の く ふ う

対応のポイント	具体的な食材・料理でのくふう
- 少量から試してみる 1回の食事量を少なく、回数を増やす - 食べたいものを食べてみる - 消化や栄養的に良いなど関係なく食べられるものを食べられるときに食べる - いろいろ試してみる	●サンドイッチ、海苔巻き、おにぎりなど一口サイズで食べられるもの ●市販冷凍品やレトルト食品 ●まとめて調理 (ただし2~3日くらいで食べるようにしてください)
- 冷たい物を試してみる - 常温または冷やして食べる - においに配慮する	●冷たい麺、寿司、パン、デザート類 果物、アイスなど
- あっさり、すっきり、さっぱりしたものにする - のどごしが良いものにする - 食感、歯ごたえの良いものにする	●酢、梅干し、酢の物、サラダ、麺類、果物、デザート類 ●豆腐、温泉卵、茶碗蒸し、山芋、納豆 ●あんかけ、くず、おろし調理、ムース ●生野菜、スナック菓子、せんべい
- 食欲をそそるように食器や盛りつけに工夫 - 香辛料や酸味を加えてみる 味、香りのバリエーションを変える - 季節料理、郷土料理などに気分を変える - 濃い味付け、好みの味付けにする	●ソース、ドレッシング、トッピング、香味野菜、調味料など別盛りにしておく ●ごま、わさび、大葉、のり、梅
- 主食を変えたり、アレンジしてみる - ご飯のお供を探す - エネルギー、栄養アップの工夫	●サンドイッチ、菓子パン、麺類、寿司類 ●カレー、お茶漬、焼きそば、たこ焼き、納豆、漬け物、キムチ、梅干し ●栄養補助食品の活用 ●デザート類、甘味料、油脂の活用

栄養補助食品・・・とは？

日頃の食事が少ししか取れず、栄養不足が懸念される場合は、栄養補助食品を利用する方法があります。

これは、食事に加えて100~200kcalほどの栄養剤を付加する方法です。

栄養素が豊富に含まれており、栄養バランスを改善、不足しがちな栄養素を補う効果があります。

最近はドラッグストア、スーパーでも販売されていることがあります。味のバリエーションも豊富です。

食欲のない時に利用なさってみてください。選び方が難しいときは管理栄養士にご相談ください。

