

11 食欲不振の方への対応

いつもの食事で1食分の量が減ったり、出された食事を残すようになったりした場合は、食欲不振の原因を確認し、必要な場合は主治医に相談するようにすすめましょう！

観察ポイント

- 体調に変化がないか（発熱、消化器症状、口腔内の変化等）
- 飲んでいる薬や、受けている持病の治療などに変化がないか
- 精神的に変化がないか（不眠、気分の落ち込み、ストレス等）
- 生活習慣に変化がないか（生活リズムの変化、運動不足等）

食欲アップの工夫

主治医に相談して問題がなければ食事の工夫をしてみましょう！

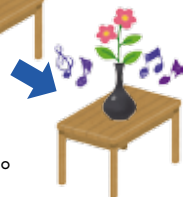
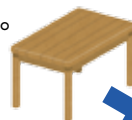
●エネルギーをUPするには

- ①少量で高エネルギーの食材を選ぶ。
- ②食事回数を増やす。
1日3回の食事以外に間食を追加する。
- ③調理方法を工夫する。
調理の仕上げに、ごま油やオリーブ油をかける。
はちみつ、ごま、マヨネーズを利用する。
- ④栄養補助食品を使用する。



●たんぱく質をUPするには

- ①高たんぱく質の食材を選ぶ（肉・魚・卵・大豆製品）。
- ②栄養補助食品を使用する。



●調理や環境の工夫

- ①味の変化……ソースなどで味のバリエーションをつける。
- ②食卓に変化……ゆったりと食べられるように場所を工夫する。



朝食が重要

朝食を取ることで体内時計がリセットされ、生活リズムが改善されます。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が肥大し筋肉の合成に効果的です。