

今回は「食欲不振」をテーマに食事のポイントとメニューの工夫についてご紹介します。

▽ 食事のポイント

食欲不振の背景には様々な要因がある。「倦怠感・呼吸機能低下等による体動困難」「消化吸収機能の低下」「嚥下障害や消化管の狭窄による通過障害」「口内炎等による摂取困難」等が挙げられるが、食欲は精神的・心理的にも大きく左右される。患者をよく観察し、個々の背景に合わせた食事の工夫が必要となる。以下に基本となる食事のポイントを提案する。

① 消化がよく栄養価の高い食品を選ぶ

消化吸収機能が低下している場合が多いため、消化のよい糖質食品を中心に選択すると良い。主食を多く摂れない場合は、主菜、副菜に芋、春雨等の糖質食品を組み合わせると摂りやすい。脂質はエネルギー効率のよい栄養素だが、食欲不振時には嗜好的にも摂取が難しい。さっぱり食べられるよう工夫し、体調に応じ適量摂取を目指す。

② 口当たりよく、つるっと食べられる食品を選ぶ

呼吸苦等による体動困難、口内炎等による摂食困難等も食欲不振の原因となる。食べること自体が負担とならないよう、口当たりよく、つるっと食べられる食品を選ぶ。

③ 食欲を高める工夫をする

丁寧な盛り付け、柚子等の香りの利用等、食欲を高める工夫を行い、食欲増進を図る。また、食卓を明るくする、家族と食事を取る等、リラックスして食事ができる環境を作る配慮を行うと良い。

「今日のメニュー」



写真：下段 左から ごはん 春雨の酢の物 とろろ汁
上段 左から おでん(ボール、はんぺん、餅入り巾着、じゃがいも、大根、結び昆布) 果物(柿)

▽メニューの工夫点

おでん(ボール、はんぺん、餅入り巾着、じゃがいも、大根、結び昆布)

消化のよい糖質食品として餅入り巾着、じゃがいもを使用した。煮込み料理は、根菜や昆布等の固い食材がやわらかく仕上がるため、消化吸収の負担を軽減できる。また、具材が汁を吸収するため、なめらかな口当たりで食べやすく、練り物の油っぽさも目立たない。ただし、水分を誤嚥する可能性がある方には、具材から汁が飛び出す場合があるため、注意が必要である。

とろろ汁

とろろはなめらかで口当たりのよい芋類である。じゃがいも、さつまいも等と異なり飲み込みやすく、ごはんにかけて、見た目のボリュームを変えずにエネルギーをプラスできる。更に、白すり胡麻を加えると効率よく栄養が摂れる料理となる。味の深みと香りも加わり食欲を高める。

春雨の酢の物

春雨はでんぷんが主原料の消化のよい糖質食品である。本来副菜は野菜を中心に作るが、食欲不振時には穀類・でんぷん類も利用し、エネルギー源としたい。春雨の他に、マカロニ、スパゲティ、葛きり等は副菜に使い易い食材である。これらは喉ごしがよく、噛み砕きやすいので、食べる負担が少ない食材といえる。

▽レシピの一例

[とろろ汁の作り方 材料 2人分]

大和芋または長芋 100g、だし 1/2カップ(100ml)、みりん 小さじ1、醤油 大さじ1/2

白すり胡麻 3g、きざみのり 少々

<作り方>

- ① 大和芋または長芋をよく洗って皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ② だし、みりん、醤油、白すり胡麻を混ぜ合わせる。
- ③ ミキサーに①と②を入れミキシングする。
- ④ 器に③を注ぎ、きざみのりをのせる。

※ 通常はすり鉢で調理するが、ミキサーを使用すると簡便且つ短時間で出来上がる。