



# 食欲がない時 Q&A

食べたいものが思いつきません…。どんなものがお勧めです

果物、ゼリー、アイスなどの冷たく口当たりの良いものや、寿司類、おにぎりなどの変わりご飯や麺類、サンドイッチなどの主食が好まれる傾向にあります。当院では病院食で提供しており、患者さんに好評です。量を少なめに盛付けると、より食べやすくなります。一度試してみたいはいかがでしょうか。

食べやすく、栄養価の高い料理を教えてください。

エネルギーとたんぱく質を含む食品がお勧めです。特にたんぱく質は治療を続ける体力や筋肉を保つために欠かせません。肉や魚は栄養豊富ですが、治療時には臭いが気になる場合があります。肉や魚が食べにくい場合、大豆製品(豆腐、納豆)、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、卵(温泉卵、卵豆腐)を選べると、たんぱく質を補給することができます。

食べる努力をしてもなかなか食べられず、不安になります。

食事の内容や時間にとられすぎず、「食べたいときに食べたいものを」という気持ちで心がけましょう。不安が強い場合や、体重が減っている場合は早めにスタッフにご相談下さい。器や盛り付けを工夫したり、外食で気分転換するのもお勧めです。

今号の特集は「食欲がない時」です。抗がん剤など治療による副作用だけでなく、心理的な問題が原因になることもあり、患者さんからの相談でも多く聞かれるのが「食べられない」「食べる気がしない」などの言葉です。少ない量でもしっかりと栄養をとるためにはどのような工夫をすればよいのでしょうか？一緒に考えていきましょう。

## オリーブキッチン (食の相談室) 第九号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成30年10月10日

特集

『食欲がない時』

### 新米を食べよう!

見た目も楽しく小さいサイズで食べやすい♪ お出かけのときにも使いやすい

#### 【4色手まりおにぎり】



(作り方)

- ①ご飯1膳(200g)に塩を適量混ぜ、50gずつに分ける。それぞれにあおさ、とろろ昆布、寿司酢小さじ1+炒りごま小さじ1、鰹節を混ぜ合わせてゴルフボール大の大きさに握る。
- ②好きなトッピング(写真ではクコの実とかいわれ大根、かぼちゃの種を使用)を乗せて彩りよく皿に盛り付けて完成。

#### ポイント

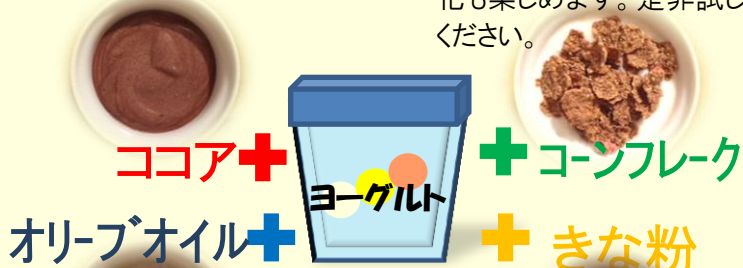
さっぱりした口当たりの酢飯は、少量でエネルギーを確保できます。かつお節には分岐鎖アミノ酸が豊富に含まれており、筋肉維持が期待できます。あおさや昆布で食物繊維を補って便秘を予防しましょう。

### ヨーグルトのプラスレシピ

いつものヨーグルトに「プラス1」の食材で栄養UP

味覚に関係する亜鉛のほか、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を含んでいます。ピュアココア(純ココア)がおすすめです。

糖質と食物繊維を豊富に含んでいます。フルーツ入り、玄米入りやチョコ味などもあります。食感の変化も楽しめます。是非試してみてください。



意外な組み合わせですが、まるやかな味わいになります。オリーブオイルにはオレイン酸が多く含まれ、酸化しにくく動脈硬化を予防する働きがあります。エネルギーUPには最適です。

たんぱく質と食物繊維を増やすことができます。ヨーグルトにも溶けやすく相性◎です。

プラス1の食材はお好み量で試してください。また甘味があるほうが食べやすい場合は加糖のヨーグルトをご使用ください。



### 管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。



### ナース 本田のモグモグ日記

新米の季節になると、母が作ってくれたのがくりごはんでした。19年前のくりごはんに、我が家にちいさな柴犬がやってきました。おいしいできたてのくりごはんにちなんで、彼に「ごはん」と名付けました。私にとって、シアワセの象徴の「ごはん」。いなくなった今でも愛しくてたまりません。



次号は『吐き気』を特集します