

こういう時はどうしたらよいの？

● 食欲がありません・・・

- ✓ 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- ✓ できるだけ好きなものから食べる。
- ✓ 白身魚やめん料理、冷たいサラダなどのさっぱりとした料理を取り入れる。
- ✓ 食事を何度かに分け、回数を増やす。
- ✓ おやつや治療用特殊食品を使用する。



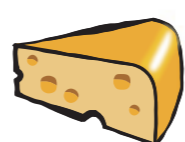
●大福(1個):106kcal



●プリン(1個):126kcal



●せんべい(1枚):61kcal



チーズ(18g):61kcal

参考文献:五訂日本食品成分表

上記はあくまでもカロリーの目安です。大きさによって変わります。

普段の食事が食べられない場合は、少量でエネルギーや栄養素を補給できる食品を使用するのも効果的です。適切な栄養補給をすることで、栄養状態の改善が期待できます。



濃厚流動食品(液状)
プルモケア-Ex



濃厚流動食品(ムース状)
リビメイン400



ゼリー
エネプリン



油脂類
日清MCTパウダー / 日清MCTオイル

日清MCTパウダー・オイルは中鎖脂肪酸のみでできており、中鎖脂肪酸は一般的な油に比べて消化吸収に優れ、速やかにエネルギーとなります。

● 息切れしてしまって食べられません・・・

- ✓ 少ない量でカロリーの高いものを食べる。
- ✓ テーブルとイスの高さを調節して、疲れにくく食べやすい高さを探す。
- ✓ 食事時の酸素飽和度を計り、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

● すぐに満腹になってしまいます・・・

- ✓ 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- ✓ 食べものを優先して、飲み物は最後にする。

● 食事をしていると疲れてしまいます・・・

- ✓ 食事の前に十分な休息をとる。
- ✓ テーブルとイスの高さを調節して、疲れにくく食べやすい高さを探す。
- ✓ 食事の回数を増やして無理なく食べるようにする。
- ✓ 疲れを感じたら少し休憩をとるなどしてゆっくりと食べることを心がけましょう。

● お腹がはります・・・

- ✓ 食事の前に十分な休息をとる。
- ✓ 食事を分けて、一度に食べる量を少なくする。
- ✓ 空気を飲み込まないように、よくかんでゆっくり食べる。
- ✓ ガスを出すような食物、炭酸飲料は避ける。



● 便秘になってしまいます・・・

- ✓ からだを定期的にごくかす。
- ✓ 冷たい飲料や食物繊維をとる。
- ✓ かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

