



食欲がない時の工夫!!



蒸し暑い日が続いていますが、食欲が落ちたりしていませんか??
今号では食欲がない時の工夫について紹介します。

★ご飯が食べられない時…



①パンや麺に変えてみましょう。

②おにぎりやお粥にするなど、ご飯の形を変えてみましょう。

おにぎりに鮭を入れたり、お粥に卵を入れて卵粥にするなどしましょう。

③ふりかけや練り梅などを利用してみましょう。



★おかずが食べられない時…

①味付けにメリハリをつけましょう。

全部を薄味にするのではなく、1品だけ他の料理に比べて少し味を濃くするなど、味付けにメリハリをつけましょう。

②香辛料や香味野菜を上手に利用しましょう。

香辛料（こしょう、唐辛子、カレー粉、わさびなど）や香味野菜（ねぎ、生姜、しそ、にんにくなど）には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。 ※ただし胃腸の調子が悪い時には、控えましょう。

③酢・レモンなどの酸味をきかせましょう。

暑い日に油物は食べたくありませんが…

マリネや南蛮漬けなど酸味を利用して、油も上手に取り入れましょう。



④料理の温度を工夫しましょう。

冷たい食べ物の摂りすぎは胃腸を冷やしてしまい、食欲がなくなり、体がだるくなります。時には熱々のものを食べ、料理の温度に変化をつけましょう。

⑤旬の食材を利用しましょう。

季節感が出て、食べる意欲も高まります。



⑥ご飯とおかずと一緒にとれるチャーハンや丼などを取り入れましょう。

★栄養補助食品のゼリーやジュースを利用するのもよい方法です。
使用したい方は、栄養士へお尋ねください。