



食欲がない時の工夫!!

★ご飯が食べられない時…



①パンや麺に変えてみましょう。

パンに卵などを挟んで食べるとタンパク質も一緒にとれます。



②おにぎり、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る、お粥に卵を入れて卵粥にするとタンパク質も一緒にとれます。

③味のついたごはん(混ぜご飯、ちらし寿司、チャーハン、丼など)に変えてみましょう。チャーハンや丼は、タンパク質も一緒にとれます。

④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(胡椒、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。上手に利用しましょう。※ただし胃腸の調子が悪い時は、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冷奴や冷しゃぶ、お刺身など、のどごしがいいものやあっさりしたものを取り入れましょう。

⑥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。

⑦一度にたくさん食べることができない方は、数回に分ける、おやつを利用するなどしましょう。



★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、栄養士へご相談下さい。