



食欲不振時の食事について

なぜ、食欲がなくなるの？

消化器官の機能低下や疲れ、病気からくる吐き気

嘔んだり飲み込んだりが難しい…などが原因となることがあります。



特に高齢者の方は徐々に身体機能が衰え、
食事が少なくなることで低栄養となり、
体力 免疫力が低下へとつながってしまいます。



ポイント 食欲がないときの食事の工夫

1.最低限の栄養補給を！

自分が食べやすいものを、無理せず食べられる量だけ食べてみましょう。
体力を維持するには、タンパク質やエネルギーを摂ることが大切。

具だくさんの麺類などで簡単にいろいろな栄養がとれます！！

2.胃腸に優しい食品を選びましょう

消化器官への負担を考えると、比較的柔らかく脂肪が少なく消化しやすいもの

おすすめ! おかゆ、うどん、スープ、豆腐、茶わん蒸し、プリン、ゼリーなど



3.季節のもの や 薬味で食欲アップ

季節の美味しいものを? **秋の味覚** 刺激が強すぎない程度にアクセントをもたせて食欲促進!
ゆず・しょうが・にんにくなど香辛料をきかせた料理を!



4.食べられるものを少量・野菜類は加熱して柔らかくかさを減らしましょう

大きな器にたくさんよりも、小さな器に彩り良く!

加熱でかさが減り栄養をとりやすく胃腸の負担を軽減できます。



注意 水分を摂ることを心がけましょう



日頃、食事(食べ物)からも水分をとっているため食事が少ないと水分不足となります。
脱水を防ぐため、こまめに水分を摂ることが重要です。

ヒント 食事にリズムをつけて、
欠食を避けることも大切です。



間食の活用も効果的です。

