



食欲がないときの工夫！！



ご飯が食べられないとき

- ・ **パンや麺**に変えてみましょう。

そうめんやつけ麺などつゆにつけて食べる麺や、パスタなどもおすすめです！

- ・ **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。

おにぎりの具を鮭にしたり、卵粥にするとたんぱく質も一緒に摂れます。

- ・ 味のついたご飯（混ぜご飯・チャーハン・丼など）に変えてみましょう。

チャーハンや丼はたんぱく質も一緒に摂れます。

- ・ ふりかけやのりなどを利用してみましょう。



おかずが食べられないとき

- ・ **味付けにメリハリ**を付けましょう。

全部を薄味にせず、1品だけ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。

- ・ **香辛料や香味野菜、酸味**など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（ネギ・生姜・にんにくなど）は胃液を分泌し、食欲を増進させる働きがあります。マリネや南蛮漬けなど、酸味を利用して油も取り入れ、エネルギーもUPしましょう。

※胃腸の調子が悪い方は控えましょう。

- ・ **料理の温度**を工夫しましょう。

冷たいものの食べすぎは、胃腸を冷やしてしまい、身体がだるくなって食欲がなくなります。時には熱いものも食べ、温度に変化をつけましょう。

- ・ 食欲がない時は、食事が負担にならないよう、まずは食べたいものを探してみましょう！

- ・ 1回でたくさん食べられないときは、数回に分けて食べましょう。

エネルギーやたんぱく質が不足しないよう、パンやおにぎり、ゆで卵などを用意したり、ヨーグルトやプリン、バニラアイスなど、手軽に食べる事ができ、栄養のとれるものを探してみるのも良い方法です。

食べやすいものを栄養士も一緒に考えますのでぜひご相談ください。

