

## 食欲がない、何を食べたらいいの？

季節や体調によっては、食欲が落ちることはありませんか？  
食欲不振のときの対処方法を知っておきましょう☆

### 食欲不振とは…

食欲がすっかり失われてしまった状態のこと  
食欲不振の状態が続くと、心身に悪影響をもたらすことがありますので注意しましょう！

#### 食欲不振になる原因(日常生活)

- 精神的ストレス
- 身体的ストレス
- 運動不足
- 睡眠不足
- 不規則な生活習慣
- 過労
- 夏バテによる消化器の機能低下
- 飲み過ぎ など



#### 食欲不振になる原因(消化器官の病気)

- 胃炎
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- 胃がん
- 肝炎
- 肝硬変
- 腎不全
- 甲状腺機能低下症
- 風邪
- インフルエンザ など

#### 食欲不振になる原因(その他)

- 薬剤の副作用(抗がん剤など)
- 妊娠
- 高齢化 など

### 日常生活で食欲不振の予防と対処を！

#### • 規則正しい生活をして予防

夜更かしをしない  
アルコールでストレスを発散しない(趣味などでストレスを発散する)

#### • 市販薬を利用して対処(原因がわかっている場合)

暴飲暴食…胃腸薬  
ストレスなどで気分がふさぐとき(軽度)…健胃消化作用のある生薬配合の胃腸薬  
※薬は種類が多く、症状に適切な薬剤を選択する為にも薬剤師への相談をお勧めします☆

#### • 医療機関を利用して治療

食欲不振が長引き心配な場合は、内科や胃腸科、消化器科を受診してみましょう  
神経性の食欲不振が疑われる場合は、心療内科で相談してみましょう

## ◆食欲のないときの食事◆

食べやすい物、消化の良い食べ物などを少しずつ摂ることが大切です。

### 吐き気・嘔吐時

- 少量ずつ回数を増やして食べる
- 冷たく、口あたりの良い、飲みこみやすい食品を選ぶ
- 消化の良いものを選び、油ものは控える
- 嘔吐を繰り返す場合には、経口補水液、スポーツ飲料など水やお茶以外の飲み物もとる

⇒口あたりのよいもの

茶碗蒸し、ヨーグルト、ゼリー、プリン、スープ、雑炊、フルーツ

★おすすめ★ 栄養補助食品のゼリータイプや飲料タイプの流動食、茶碗蒸し、コーンスープ

⇒消化の良い食材

うどん、おかゆ、白食パン、大根、キャベツ、かぼちゃ、じゃがいも、里芋、豆腐、ささみ、白身魚、りんご、バナナ、モモの缶詰、など

★おすすめ★ かぼちゃがゆ、卵がゆ、大根の和風ポトフ



### 口内炎・口内乾燥時

- 主食は柔らかいごはんかおかゆの方が食べやすい
- 料理の温度を人肌程度または冷ますと食べやすい
- とろみをつけると食べやすい(あんかけがおすすめ)
- 食事の際は汁物や飲み物をつける(水分を交互に摂りながら食べると食べやすい)

### 夏バテ時

- 食欲を増進させるクエン酸を含む食材  
お酢、レモン、梅干しなど  
★おすすめ★梅おろしそうめん、はちみつレモン
- 疲労回復に効果的な食材のよいもの  
豚肉、豆類、ねぎ、山芋など  
★おすすめ★豚のしょうが焼き、オクラと長芋のサラダ

### 味覚障害・嗅覚障害時

- 食べられる味付けにする  
本来の味と異なって感じるとき…臭み抜きや旨味、香りなどの利用をする  
味を強く感じるとき…その味の調味料を控えて調理  
味を弱く感じるとき…味を濃いめにする、香辛料やうまみを利用する
- なめらかな口当たりにする
- 亜鉛の豊富な食品を摂る(1日摂取目安量：8g)  
牡蠣、あさり、しじみ、そば、牛乳、牛肩ロース、鶏卵など  
★おすすめ★あさり(しじみ)スープ、温泉卵、ざるそば(かけそば)



# Smile ★健康食レシピ

## ～食欲不振の時のメニュー～

### ■シーフードトマトリゾット (2人分)

材料：精白米…1/2 合  
 シーフードミックス…75g  
 清酒(白ワイン)…大さじ1  
 玉ねぎ(粗みじん)…1/8 個(25g)  
 にんじん(粗みじん)…1/6 本(25g)  
 トマト(湯むき)…1/2 個  
 マッシュルームの水煮(薄切)…15g  
 コンソメ(固形)…1 個  
 水…1 カップ  
 パセリ(みじん切り)…少々



作り方：

- ①精白米は洗ってザルにあげ 30 分程おく。
- ②シーフードミックスは清酒をまぶす。  
玉ねぎとにんじんを粗みじん切りし、湯むきしたトマトはザク切りにする。
- ③炊飯器に①とシーフードミックス(まぶした清酒と一緒に入れる)、  
玉ねぎ、にんじん、トマト(全体に散らす)、マッシュルームを入れコンソメ、  
水を加えて早炊きで 20 分程炊く。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛りみじん切りしたパセリをのせる。

1人分

エネルギー	196kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	0.9g
炭水化物	37.2g
食塩相当量	1.4g

★ポイント★食べれない時は…塩、こしょうで調整し、オリーブ油を少しかけるなど味に変化をつけると食べやすくなります！

### ■かぼちゃプリン(2人分)

材料：かぼちゃ…50g  
 (かぼちゃペースト…40g)  
 卵黄…大 2 個又は小 3 個  
 牛乳…40g  
 生クリーム…12g  
 砂糖…8g  
 バニラエッセンス…少々  
 《カラメルソース》  
 砂糖…10g 水…小さじ 1 弱  
 熱湯…大さじ 1



作り方：

- ①カラメルソースを作る〔小鍋に砂糖と水を入れて弱火にかける→焦げ茶色になったら火を止めて熱湯を加え鍋をゆすって混ぜ合わせる。混ぜたら型に流し入れ冷ます。〕
- ②かぼちゃペーストを作る〔皮をむいたかぼちゃにラップレンジにかけて裏ごしする〕
- ③ボウルに卵黄を入れて泡だて器でほぐし、②、牛乳、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ④③を①の型に流し入れる
- ⑤お湯をはった天板にプリン型を並べ、160 度のオーブンで 20～30 分焼く。

1人分

エネルギー	150kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	8.9g
炭水化物	12.8g
食塩	0.1 g

★ポイント★※熱湯のはねに注意！

かぼちゃ…ビタミンE・βカロテン(血行促進、動脈硬化予防、美肌効果など)



# ピックアップOTC

※商品はお取り寄せになる場合もあります。

## カロリーメイトゼリー

## メイバランスミニカップ



### カロリーメイトゼリー

アップル味

ライム&グレープフルーツ味

人気 No.1



バナナ味

人気 No.2



ストロベリー味

人気 No.3



コーヒー味

明治調べ



ヨーグルト味



キャラメル味



コーンスープ味



抹茶味



チョコレート味

### ◎しっかり栄養

10種類のビタミン・4種類のミネラル・たんぱく質・脂質・糖質がバランスよく含まれています。

エネルギー：1袋(215g) 200kcal

たんぱく質：8.2g 脂質：4.4g

炭水化物：33.2g

リン：165~190mg

ビタミン：1日に必要な量の約半分が含まれています。

### ◎忙しい朝に

ゼリータイプなので忙しい朝にもすばやく栄養補給ができます。パウチタイプでもち運びにも便利！

### ◎スポーツ時の栄養補給にも

筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸BCAAが豊富なホエイタンパクが含まれています。

### ◎しっかり栄養

少量で高エネルギー！

エネルギー：1本(125ml) 200kcal

たんぱく質：7.5g 脂質：5.6g

炭水化物：31.8g

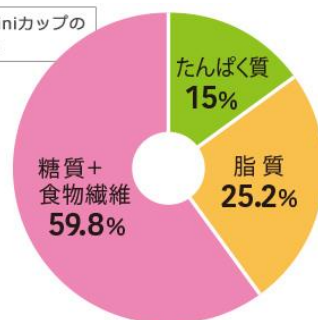
亜鉛：2.0mg

食物繊維：2.5g

カリウム：120mg

リン：170mg

明治メイバランスミニカップのエネルギーバランス



日本人の食事摂取基準 2015年版に準拠したエネルギーバランスなので、栄養をしっかり補給出来ます。

日本人の食事摂取基準(2015年)

たんぱく質：13~20%、脂質：20~30%

炭水化物

### ◎おいしさ

種類が豊富なので飽きがきません

※キャラメルとチョコレート風味は、廃番予定

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^\_^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑