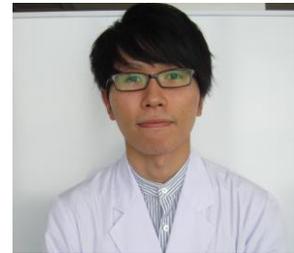


サポートセミナー通信

平成 27 年 7 月 NO.11

7月11日(土) 当院栄養科管理栄養士 長井卓也さんを講師に迎えて「食欲がない、食べられない時の工夫」をテーマにセミナーを開催しました。本格的な夏を迎える前に、症状別の食事の工夫について教えて頂きました。



症状別！食事の工夫

「吐き気・嘔吐」時の工夫

- 少しずつ回数を増やして食べる。(1食を気分よく食べられる量にし、回数を増やす)
- 冷たく、口当たりが良い、飲み込みやすい食品を選ぶ。(アイスクリーム・ゼリー・果物・麺類等)
- 油っぽい食事は控える。
- シンプルな料理を食べてみる。(食材や味付けが多いとそれぞれの臭いや味が混ざり不快に感じる事も。食材・味付け共に1~2種類にしてみる)
- 嘔吐を繰り返す時は脱水に注意。(お茶や水の他にスポーツ飲料を取る)

「口内炎・口腔乾燥」時の工夫

- 主食は柔らかいご飯やおかゆ・雑炊を。(水分があった方が食べやすい)
- 料理の温度にも注意する。(人肌程度、又は冷まして食べると食べやすい)
- あんかけもおすすめ。(とろみをつけると食べやすい)
- 食事の際は汁物や飲み物を沿えて。(水分を交互にとりながら食べると食べやすい)

口腔ケアも大事！

- 口の中が汚れていたり乾燥していると味を感じ難くなり炎症も起きやすくなります。

「味覚障害・嗅覚障害」時の工夫

- うまみやコクを利かせてみる。食材自体の味を生かす。
- 人肌程度に冷まして食べる。(食材が熱すぎても冷たすぎても味を感じにくくなる)
- 「まずい」と感じる食材は避ける。(普段は何も感じない食材でも不快に感じる事も。無理せずに代役を立ててみる)

工夫+アドバイス！

- 病状や他の病気の関係で食事に制限がある患者さんもいますので、困った時はまずは主治医に相談しましょう。当院管理栄養士もご相談に応じています。
- 副作用の出方や食事習慣・好みは患者さん一人ひとり違います。食べられないとすぐにはあきらめず、様々な工夫をして自分に合った対処法を探す事も必要です。
- 食事量や栄養価が気になる方は補助食品の使用も一考です。

試食&
補助食品の
お土産♪



次回セミナーのご案内

9月12日(土) 10:00~11:30

「心 健やかに暮らすヒント パート2」

昨年ご好評いただいたセミナーです。

皆様の参加をお待ちしております。