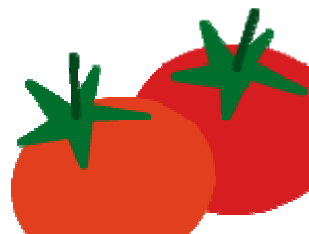
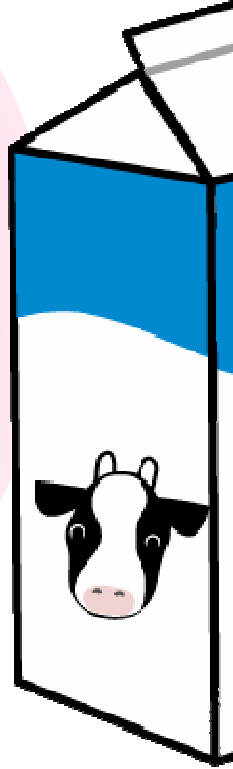




体調が悪いときの
食事のポイント



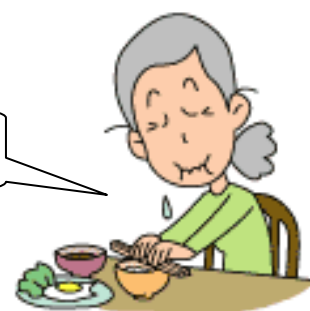
みなさん！食べることは好きですか？

食べることは大きな楽しみですよ。そして食事は健康な体を維持していくためにも欠かせません。

でも、

「体調が悪くて食事をとることができない…」

なんてことはありませんか？



そんなときこそ！！

早く体調を回復させるために、きちんと食事をとることが大切です。

体調が悪く食欲がない時は、必要な栄養素をいつも以上に効率良くとることができるようにしましょう。

そのために、症状に合った食材や調理のポイントを押さえた食事をして、体の中から元気になりましょう！

発熱のとき



発熱時は、体力の消耗も激しく栄養状態が悪くない
やすいため、失われた水分や消費した栄養を食事で補う必要があります。

① 水分補給で脱水症状を回避

安静にしているにもかかわらず、発汗などにより脱水を引き起こしやすいので
水分を十分補給しましょう。

② 消耗した体力を回復

発熱時は食欲が低下したり、体力がおちたいと栄養状態が悪化し、
基礎疾患の悪化を招きやすい傾向にあります。

③ 少量でも栄養価の高い食品を選択

栄養状態の悪化予防のために、少しでも食べることができそうな
食品を補給し、体力を維持しましょう。

④ 口当たりがよくやわらかで、消化吸収の良い食品を選択

消化しにくい食品は、消化するだけで体力を消耗させてしまうため
口当たりがよくやわらかな消化の良い食品を選択しましょう。

発熱のときでも食べやすい食品

粥



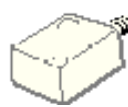
うどん



じゃがいも



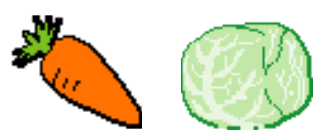
豆腐



納豆



軟らかく煮た野菜



果物の缶詰



白身魚



練り製品



ひき肉



鶏肉



卵



牛乳



ヨーグルト



アイス



冷たいものを食べると口
の中がすっきりしますね♪

下痢のとき



下痢は、症状が続くと体力を消耗し、脱水症状を起こしかねないので食事管理には注意しましょう。

① 栄養の補給を十分考慮

下痢が長引くと低栄養をきたしやすいため、栄養素が不足しないようにしましょう。

② 腸管に刺激の少ない食事内容

香辛料やアルコール、食物繊維の多い食品は消化管に刺激を与え下痢を助長するため控えましょう。

③ 栄養価の高い食品を選択

良質なたんぱく質をとり、ビタミンも不足しないようにしましょう。

④ 規則正しい食事

食欲増進のために、1日3食を時間を決めて食事をしましょう。

下痢のときでも食べやすい食品

粥



食パン



うどん



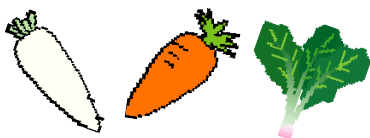
じゃがいも(裏ごし)



豆腐



葉肉の柔らかい野菜



白身魚



ささ身



ひき肉(鶏、牛)



半熟卵



茶碗蒸し



卵豆腐



便秘のとき



便秘は、大腸の動きが弱いことなどから起こるため、大腸の動きを活発にする食事内容が基本となります。

① 食物繊維で腸管を刺激

食物繊維は腸に刺激を与え、排便を促したり、水分を吸収し便量を増やしたいなど便秘に有効です。

② 水分補給

腸の内容物を移動しやすくするために、水分をとみましょう。

③ 規則正しい食事と生活のリズムが大切

1日3食、時間を決めて食事をしましょう。

食事の中でも朝食は、便意を起こす反射が特に強く現れる為、抜かないようにしましょう。

④ 決まった時間にトイレで座る習慣をつける

習慣をつけると、排便も決まった時間に起こりやすくなります。

便秘のときに多く用いたい食品

玄米



じゃがいも



こんにゃく



大豆



納豆



繊維の多い野菜



きのこ類



りんご



バナナ ムニエル



卵豆腐



茶碗蒸し



冷たい牛乳



ヨーグルト



全身倦怠のとき

倦怠時は食事量を確保することが難しい状況となります。しかし、体力・筋力・免疫力を低下させないために重要なので、食事には注意が必要です。



① 摂取できそうなものを少量

少量で高カロリー、高たんぱく質の食品を利用し、食事を数回に分けて効率よくエネルギーを補給しましょう。

② 疲労感を増強させない料理

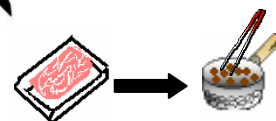
食べる手間や噛む時間がかかると疲労感が増すため、消化に時間のかかるものは控えましょう。

食事による疲労感を抑えるため、どのような食品も食べやすさを考え調理しさらに少しでも多く食べたくなるよう彩りよく盛り付ける

主食・・・おかゆばかりでなく、小さな俵のおにぎいや一口大に切ったサンドイッチなどで、簡単に食べられるようにしましょう。



魚料理・・・食べるのに手間がかからないような骨のないもの、もしくは骨をはずして調理し盛り付けましょう。



肉料理・・・どの肉も硬くならないように調理しましょう。

(繊維のほぐした佃煮風のものや、そぼろ状の料理など。)

野菜料理・・・食べやすい大きさに切りましょう。

どうしても食べられない場合は、野菜ジュースがよいです。

果物・・・季節感を味わうため旬のものを一口大にカットし、食後のデザート以外にも、料理に添えたり、間食としても利用しましょう。





食は生きる力の源

美味しく食べて、元気に暮らしましょう

広島女学院大学 生活科学部 管理栄養学科 4年 森山ゼミ
磯脇・碓井・河野・伴谷・原田・福井・山根・吉賀