






## 食欲がでない時の工夫



最近、食欲が落ちてきたと感じることはありませんか？  
 食欲が落ちて全体的な食事摂取量が減ると栄養不足となり、  
 筋力の低下や免疫力の低下につながります。  
 食欲がアップするように、自分に合った工夫を  
 取り入れてみましょう。

### 食欲が低下する原因は？

要因	理由
 高齢化による さまざまな要因	加齢とともに運動能力が低下して、運動不足が慢性化することが多くなってきています。また、噛む力、飲み込む力の低下や、消化機能の低下などが要因で、食欲不振を増幅します。さらにお年寄りの一人暮らしやうつ傾向などの精神的な孤独感も食欲不振の要因の一つになります。
精神的ストレス 身体的ストレス	精神的もしくは肉体的なストレスがかかると自律神経のバランスが崩れて食欲がなくなることがあります。
運動不足 睡眠不足	運動不足や睡眠不足など不規則な生活を続けることでも自律神経のバランスは崩れます。また、運動量が足りない場合、食事からエネルギーを補給する必要性がなくなりますので食欲が落ちます。
 水分不足	水と電解質（塩分が水に溶けると電解質になります）で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下し、食欲不振の原因にもなります。
飲酒 	アルコールを摂りすぎると肝臓に負担がかかり、解毒作用が低下します。これによって身体のだるさなどとともに食欲の低下が起こります。

## 食事の工夫

なぜ食欲がでないのか、症状は人によりさまざまですが、どんなことが原因になっているかを探りましょう。原因が明らかならば、それを改善するのが最優先です。食欲が戻るまでは、気分の良い時に食べられるもの、好きなものを少しずつ摂取しましょう。

### ●ご飯が食べづらい時…

お粥やおにぎりなど、食べやすい形状に変えてみましょう。炊き込みご飯やちらし寿司、チャーハン、ふりかけなどの味付きご飯に変えてみるのもおすすめです。



### ●おかずが食べづらい時…

豆腐や茶わん蒸しなど、のどごしの良いものを選びましょう。一品だけ濃いめの味付けにして味にメリハリをつけたり、香味野菜（生姜、にんにくなど）、香辛料（唐辛子、カレー粉など）、酸味（酢、レモンなど）を利用するのもおすすめです。



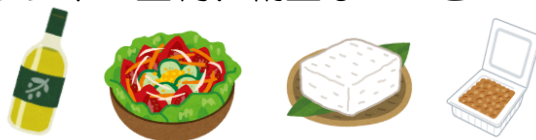
### ●味噌汁やスープなどの汁物をつける

水分は比較的のども通りやすいため、手軽にたくさんの種類の食品をとる方法として汁物はおすすめです。いろいろな食品を一緒にとることで、相互作用が引き出されて栄養価が高まります。野菜のみではなく、豆腐や卵、肉類などのたんぱく源も入れて具だくさんにしましょう。



### ●油脂を上手に使う

オリーブオイル、亜麻仁油、ごま油などを食事に加えると、エネルギーアップに効果的です。野菜サラダやお豆腐、納豆などにさっとかけて食べましょう。



### ●間食を取り入れる

1回にたくさん食べることができないという人は、間食でエネルギーを補うこともできます。ビタミンの多い果物や、チーズやヨーグルトなどのカルシウムが豊富な乳製品などがおすすめです。また、チョコレートやナッツ類などを冷蔵庫に入れておくのではなく、手の届くところに置いておき、少しずつつまめるようにするのもポイントです。



## あると便利な食材

体調が悪く料理ができないときもあると思います。食べられるときにすぐに食べることが出来るように、市販品を常にストックしておくこともおすすめです。常温保存ができるレトルト食品や缶詰、乾物食品、インスタント食品などは、いざというときの非常食にもなりますし、買い物に行かれないときにもあると便利でしょう。また、食欲がない時は麺類や果物、パンなどの食べやすい糖質系に偏りがちです。筋肉の維持に大事なたんぱく質を、できるだけ毎日摂りましょう。

### 手軽に出来るたんぱく質の補給

肉類  
ハンバーグや  
肉団子などの  
レトルト食品



魚類  
ツナやサバ、あ  
さりなどの缶詰



卵  
煮卵



大豆製品  
納豆、豆腐、  
豆乳、枝豆



乳製品  
牛乳、ヨーグ  
ルト、チーズ



### 栄養調整食品

工夫しても食べられるものや食事量が少ないときは、栄養調整食品の助けを借りましょう。

ドリンクタイプやゼリータイプのものが販売されており、食欲がなくても口にしやすい、エネルギーやたんぱく質をはじめ、微量栄養素などもまとめて摂ることができます。購入したい場合は、通信販売やドラッグストア、薬局などで購入できます。医師や管理栄養士に相談のうえ利用することをおすすめします。



### 水分補給をしっかりと

食事量が少ないと食事から摂れる水分も少ないため、脱水症にも注意が必要です。食事以外に1日1~1.5ℓの水分を摂るとよいといわれています。水やお茶の他、たんぱく質やカルシウムを含む牛乳やヨーグルト、ビタミン・ミネラル含む果物やジュースなども適量取り入れると、栄養もプラスされます。



# 家庭でできる工夫

## ①環境の工夫

できる限り、家族や友人と一緒に会話しながら楽しく食事をしましょう。また、テレビがついていると食事に集中ができないので、テレビを消して落ち着いた空間で食事をしましょう。



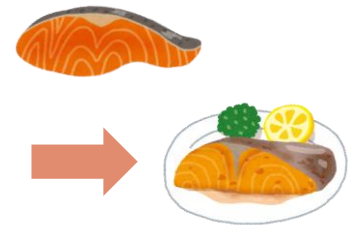
## ②食感的な工夫

季節にもよりますが、温かいものよりも冷たいものの方が比較的食べやすいと感じられます。冷たくてもおいしく食べられるものを、メニューに取り入れてみましょう。



## ③盛り付けの工夫

たくさんの量を一度に盛り付けず、量を減らして小分けにすることで、見た目の圧迫感がなく食べようという気持ちを起こしやすくなります。また、付け合わせや食器の柄などの色も食欲を増す効果があるので、色合い良く盛り付けましょう。



## ④すぐに食べられる工夫

食事の時間にこだわらず、「今なら調子も良いし食べられそう」という時に、すぐに食べられる工夫をしましょう。おにぎりやおかずを小分けにするなどして、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、食べたいときに電子レンジで温めればすぐに食べられます。また、好きなものや食べられそうな物は、いつも近くに置いておくようにしましょう。



栄養面などにこだわりすぎていると、食べることが「義務感」となり、かえって苦痛になってしまいがちです。食事の基本的なルールはあまり気にせず、気分の良い時に食べられるもの、好きなものを食べるという気持ちを持ちましょう。また、「なんとか食べてほしい」という周囲の思いはいつしか本人のストレスとなり、食事への拒否に繋がるのが心配です。楽しみであるはずの食事時間が負担とならないよう、状況を理解したうえで見守りましょう。