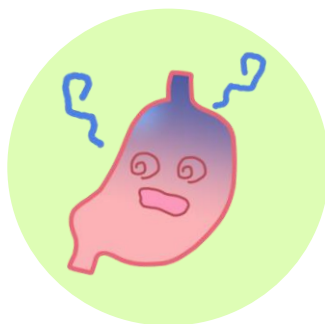


日常生活の中で、このような症状はありませんか？

年齢を重ねるにつれて、個人差はありますが、活動量や噛む力、消化力など食事に関わる機能が低下し、このような症状が続くと様々な体の不調にも繋がってしまう可能性があります。



活動量の低下



胃腸の働きの低下

歯の欠損による
咀嚼困難感

脱水症状



お腹が空かなくなる



便秘・胃もたれ感



むせこみ



頭痛・倦怠感

そのままにしておくとどうなるの？

食欲不振



食事量の低下



低栄養

加齢に伴う様々な症状・要因から、食欲不振に繋がってしまう方も少なくありません。

食欲不振をそのままにしておくと食事量が低下し、免疫力や体力の低下が進んで低栄養に繋がってしまうこともあります。

“いつまでも健康で、おいしく食べる”を実現するために、食欲不振予防のための食事について一緒に見ていきましょう。

管理栄養士



食欲不振を予防するにはどんな食事をとれば良い？

① バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜を揃え、特に筋肉の材料となるたんぱく質を欠かさないようにしましょう。

理想のバランス



たんぱく質を多く含む食品



② 消化に良い食材・食事を選ぶ

胃もたれや便秘ぎみだと感じるときは、上記のバランスを意識しながら消化に易しい食材を選ぶようにしましょう。

○ 消化に易しい食材

お粥、うどん、脂身の少ない肉、白身魚、豆腐、ひきわり納豆、卵、乳製品、葉物野菜、じゃがいも、バナナ など



△ 消化に時間がかかる食材

ごぼう、たけのこ、れんこん、切り干し大根、ひじき、昆布、ナッツ、こんにゃく、玄米 など



電子レンジで簡単♪ トマトの豆乳ごまだれ冷うどん



〈材料〉※2人分
 冷凍うどん 2玉
 ささみ(筋なし) 2本(100g)
 トマト 1~2個(200g)
 大葉 4枚
 酒 小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮) 60cc
 無調整豆乳 200cc
 白すりごま 大さじ2

〈作り方〉 ※電子レンジによって加熱時間を調節してください。

- ① ささみに酒をふって馴染ませたら、耐熱皿に乗せてふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで1分半~2分間加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、フォークを使ってささみをほぐす。
- ② トマトはヘタを取って2cm程の大きさに切る。大葉は千切りにする。
- ③ ボウルに★と、切ったトマトを入れて混ぜる。
- ④ 耐熱容器に冷凍うどんを入れてふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで袋の表示時間通りに加熱し、ザルに開けて冷水でしめ、水気を切る。
- ⑤ 器にうどんを盛り、③をかけて、ササミと大葉を乗せて完成。

栄養成分表示 (1人分当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	398kcal	24.1g	7.1g	53.8g	3.7g

- 🌸 消化に易しいうどん + 高たんぱくなササミで栄養補給♪
- 🌸 豆乳を使うことで減塩 + まろやかな味わいに♪

アンケートにご協力をお願いいたします

スマートフォンで
QRコードを読み取る

アンケートに答える
(所要時間約5分)

(送信) ボタンを押す

