

# 1. 食欲不振

## <食事・調理のポイント>

### ♪気分の良い時に食べられるものを食べる

- ・栄養や味付けの基本的ルールなどはあまり気にしなく食べられるものを優先する。

### ♪1回の食事量を減らす

### ♪口にあう、たんぱく質豊富な食品を食べる

- ・栄養補助食品や豆腐、卵豆腐、茶碗蒸し、牛乳、乳製品など

### ♪すぐに食べられるものを工夫する

- ・買い置きやつくり置きなどしておく

### ♪食卓の雰囲気にも配慮する

- ・食欲がわくような盛りつけ方や食卓に花を飾る、食事をする場所を変えるなどの気分転換をはかり、気分よく食卓につけるようにする。



## <食べやすい食品>

### ♪さっぱりとしていて、口当たりの良いものや水分が多いもの

例) おにぎり、おじや、雑炊、お茶漬け、炊き込みご飯、いなり寿司、手巻きすし、のり巻、うどん、そうめん、にゅうめん、サンドイッチ、冷奴、卵豆腐、茶碗蒸し、さしみ、豆腐ハンバーグ、チーズ、生野菜、酢の物、白和え、スープ類、果物、牛乳、ヨーグルト、プリン、アイスクリーム、シャーベット、ゼリー、ジュース

