



## 食事摂取量が減ってきたら・・・



栄養をしっかりとるためには、食事を1日3回バランスよく食べることが重要です。ご家族の中で、食事摂取量が少なくなってきた方がいたら、どのようにフォローしてあげたらよいのでしょうか。ちょっとした工夫で食事摂取量が増えることがあります。

### ●食事形態が合わなくて食べられない場合

**食事形態を変えてみましょう。**小さく刻んだり、ミキサーにかけることで食べやすくなる場合があります。また食事中にむせが見られるときは、**とろみやあん**をかけて、喉ごしよくまとめやすくしてみましょう。



### ●それでも食事量が少ない場合

食事量が少ないときは、少量でも効率よく栄養をとれるように工夫が必要です。食欲がないときによくお粥に変更することがありますが、米飯 150gと同等のエネルギーをとるためには、お粥 350g必要です。ご自分ではしっかりとっているつもりでも、栄養が不足していることもあります。



#### <食事の工夫>

お粥に野菜や卵、豆腐など具を入れておじやにすれば、栄養バランスもよくなります。うどんもしっぽくにしてあげるとよいですね。また、煮物ばかりなら少し炒めてから料理すると油でカロリーアップできます。パンもそのままではなく、卵に牛乳、砂糖を加えてフレンチトーストにするのもよいですね。

#### <栄養補助食品の利用>

栄養補助食品とは・・・食事の量や質が低下した高齢者などに不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補給したもので少量でも効率的に栄養をとることができる食品です。



栄養補助食品はドラッグストアや薬局で購入できます。

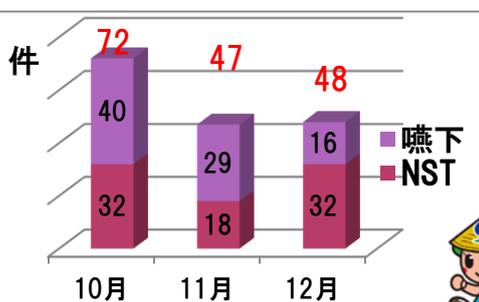
ジュース形態やゼリー形態、最近では甘いものが苦手な方向けにスープ味などもあります。腎機能が悪い方、糖尿病など、病状に合わせた選び方もありますので、医師や管理栄養士に相談しながら、利用してみましょう！エンシュア、エンシュア H、エネーボ、ラコールなど病院で処方できる栄養剤もあります。



編集担当 NST 専従管理栄養士 西山 睦子



## 月別栄養サポートチーム加算件数



**大森薬剤師が、日本静脈経腸栄養学会の認定資格であるNST専門療法士を取得しました！！**

また、NST教育認定施設である香川大学医学部附属病院へ坂本看護師が、高松赤十字病院へ白井看護師が40時間の研修を終え、NST専任メンバーとして新たに活躍してくれています。これで、当院のNST専任医師2名、NST専門療法士4名、専任チームメンバーは14名となりました。