

食事の ヒント

テーマ 本院の食欲不振食「眉山食」を紹介!!

本院では食欲不振に悩む化学療法を受けている患者さんのための食事として平成22年4月より食欲不振食(通称:眉山食)を開始しました。治療中で食欲がないという方に少しでも食事を楽しんでいただけるよう実際に治療中の患者さんから意見を伺いながら、管理栄養士が工夫を凝らして作成している眉山食。今回はそんな眉山食のメニューを紹介します。



回答は、
栄養部 副部長 松村晃子
(まつむらあきこ)

材料(1人分)と食べやすさへの工夫



食欲不振時の 食事のポイント

化学療法、放射線療法の治療中等で食欲不振がある場合は、無理せず食べられるものを、食べられるときに少量ずつ頻回に食べることが大切です。眉山食のメニューを例に、少しでも食べやすさへの工夫を紹介しますので是非参考してみてください。

焼おむすびのだし茶漬け

- 焼おむすび：ご飯100g、だしわり醤油1cc
- 薬味：おろし生姜、大葉、ねぎ、
柚子味噌 適量(お好みで)
- だし：だし汁130cc、塩0.2g、薄口醤油2cc

*食欲不振時は「白米が食べにくい」という意見が多く、眉山食では主食を白米で提供せず、寿司、炊き込みご飯、おにぎり、お茶漬け、麺類、サンドイッチなど工夫して提供しています。「焼おむすびのだし茶漬け」は眉山食のためだけに考案されたメニューです。

焼き茄子

- 茄子60g ●花かつお適量 ●ボン酢5cc

*酢、スタチなどを使った酸味のある料理は食欲がないときにはあっさり食べやすいと言われます。また、食材をたくさん使わずシンプルにすることで食材の臭いが混ざらず、食べやすくなります。冷たくして食べるのも良いでしょう。

だし巻き卵

- 卵1個 ●砂糖1g ●塩0.5g ●だし汁20cc

*食欲不振時には「肉や魚の臭いが気になり食べられない」という意見は多く、大切な栄養素である蛋白質が不足しがちです。蛋白質が豊富な食品でも卵や豆腐、牛乳、ヨーグルトなどは臭いも気にならず比較的食べやすいようですので、自分の口に合うものを探してみましょう。

フルーツ盛り合わせ/デザート

- 苺2個 ●キウイ2切れ ●カステラ1個

*「食欲が全くないときでもフルーツなら食べられる」という意見が多く、眉山食ではほぼ毎食フルーツを提供しています。また、食事の時間に食べられなくても気分のよい時に食べられるようにカステラなど間食となるものも提供しています。気分のよい時にすぐ食べられるように、食べられそうなものを準備しておくことも工夫の一つです。