



肝臓病教室

食欲不振時の対応

大阪市立大学医学部附属病院栄養部

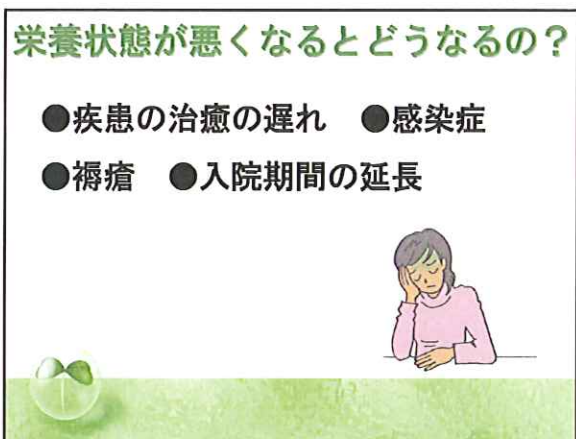
インターフェロン治療の副作用

●発熱 ●頭痛 ●筋肉痛
 ●全身倦怠感 ●食思不振



栄養状態が悪くなるとどうなるの？

●疾患の治癒の遅れ ●感染症
 ●褥瘡 ●入院期間の延長



5大栄養素

栄養素名	体の中での働き		
炭水化物	エネルギー源	力や熱	体の構成成分
脂質			
たんぱく質			
ミネラル			体の調子を整える
ビタミン			

どのような食品に多く含まれる？

炭水化物

- 穀類：ご飯、パン、麺類
- いも類：じゃがいも、さつまいも、など
- 果実類：りんご、バナナなど
- 砂糖類：砂糖、菓子類など

脂質

- 植物性油脂：サラダ油、菜種油、マーガリンなど
- 動物性油脂：バター、ラードなど

たんぱく質

- 魚介類：魚、貝、いか、えびなど
- 獣肉類：牛肉、豚肉、鶏肉など
- 卵類：鶏卵、うずら卵など
- 豆類：大豆、大豆製品（豆腐、高野豆腐、納豆、ゆばなど）

ビタミン

- ビタミンA：緑黄色野菜、レバー、卵黄など
- ビタミンB1：胚芽、豚肉など
- ビタミンB2：緑黄色野菜、卵黄、レバーなど
- ビタミンC：野菜、果物など
- その他：ビタミンB6、B12、など

ミネラル

- カルシウム：牛乳、豆腐、小魚類、海藻類
- ナトリウム：食塩など
- カリウム：果物、野菜、いも類など
- 鉄分：レバー、卵黄、緑黄色野菜など
- その他：リン、マグネシウム、銅など

バランスの取れた食事をするには

〈朝・昼・夕の食事でしっかりと〉



主食：エネルギーの供給源
※ごはん、パン、めんなどの穀物



副食：主食と主食に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源
※野菜などを使った料理



主食：たんぱく質、脂肪の供給源
※魚や肉・卵・大豆などを使った料理

〈間食で〉



牛乳・乳製品・果物
などもとりましょう

鉄の制限

●鉄は控えめに

(1日の鉄摂取量は**6mg**を目安に)



食品中の鉄含有量 (常用量)

5mg以上	豚レバー、鶏レバー
1~5mg	そば、大豆、豆乳、高野豆腐、ぶり、まぐろ赤身、かつお、はまぐり、かき、あさり、しじみ、牛レバー、牛肉、ほうれん草、小松菜、ひじき、とうもろこし、チョコレート、あずき、切干大根
1mg以下	豚肉、鶏肉、鶏ささみ、ウインナー、さわか、あじ、鮭、かれい、わかさぎ、あなご、ウナギ、たらこ、かに、えび、いか、わかめ、もずく、かまぼこ、豆腐、もやし、カリフラワー、南瓜、野菜(上記除く)、牛乳、しめじ、まいたけ、しいたけ、さつまいも、さといも、果物(生)、パン、うどん、小麦粉、白飯、ゼリー、みたらし団子、カステラ、スナック菓子、お茶、コーヒー(飲用)



1人前の鉄含有量

- ・ご飯1膳(150g)・・・0.6mg
- ・さんま塩焼き・・・1.1mg
- ・ぶり照り焼き・・・1.1mg
- ・鶏レバーの炒め煮・・・3.8mg
- ・肉じゃが・・・1.6mg
- ・ひじき煮・・・3.6mg
- ・ほうれん草のごま和え・・・1.3mg
- ・あさりの味噌汁(10粒)・・・1.6mg
- ・高野豆腐の含め煮・・・1.4mg
- ・チョコレートケーキ(1切れ)・・・1.9mg



鉄を減らす工夫

- ・ご飯1膳(150g)・・・0.6mg
- ・さんま塩焼き・・・1.1mg→鯛に変えて・・・0.2mg
- ・ぶり照り焼き・・・1.1mg→鮭に変えて・・・0.3mg
- ・鶏レバーの佃煮風・・・3.8mg→鶏レバーを鶏むね肉に変えて0.3mg
- ・肉じゃが・・・1.6mg→じゃがいも煮つけ・・・0.3mg
- ・ひじき煮・・・3.6mg→ひじきをごぼうにかえて・・・0.4mg
- ・ほうれん草のごま和え・・・1.3mg→白菜のお浸し・・・0.3mg
- ・あさりの味噌汁(10粒)・・・1.6mg→わかめの味噌汁・・・0.5mg
- ・高野豆腐の含め煮・・・1.4mg→はんぺんの含め煮・・・0.3mg
- ・チョコレートケーキ(1切れ)・・・1.9mg→ショートケーキ(1切れ)・・・0.7mg



その他のポイント

●鉄の吸収を抑制する

→緑茶を食事中・食後にしっかり摂る

●食品以外の鉄にもご用心

→鉄製やステンレス製のものはなるべく避ける

→サプリメントなどにも注意



食欲がないとき

食べ方のひと工夫①

- 比較的食べやすい食品を選ぶ
(麺類、刺身、茶碗蒸し、冷やっこ、サラダなど)



食欲がないとき

食べ方のひと工夫②

- 材料を食卓に用意し、自分で作りながら楽しく食べられるメニューなどを取り入れる
(サンドイッチ・手巻き寿司など)



食欲がないとき

食べ方のひと工夫③

- 季節や料理にふさわしい食器を選び、見た目を美しくもりつける



補助食品について

・エネルギー補給

マクトンプチゼリー



カップアガロリーゼリー



・ビタミン、ミネラル補給

Vクレスベリーズ



※ご利用になる際には、必ず医師・栄養士にご相談ください