

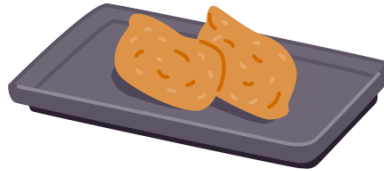
少量でも高エネルギーの食事にししょう

脂質（油）は少量でも高エネルギーなので、効率よくエネルギー補給ができて、体内に二酸化炭素をためにくい食品です。



ご飯

1 杯 120g : 180kcal



いなり寿司

2 個 140g : 250kcal



チャーハン

1 皿 150g : 300kcal



ピラフ

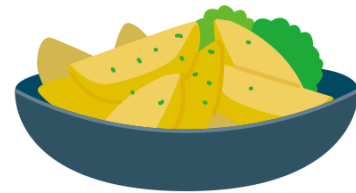
1 皿 150g : 310kcal

ゆでものや蒸しもの以外にも、炒めものや揚げものなどの油を使う料理も取り入れましょう。



ふかしいも

60kcal



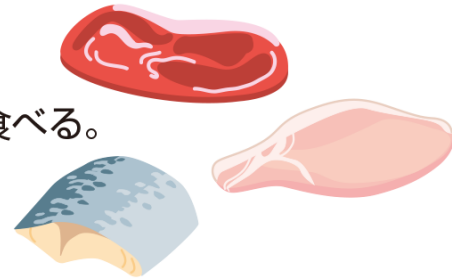
ポテトフライ

270kcal

腹満感や疲労感で食事がすすまないときの食事のポイント

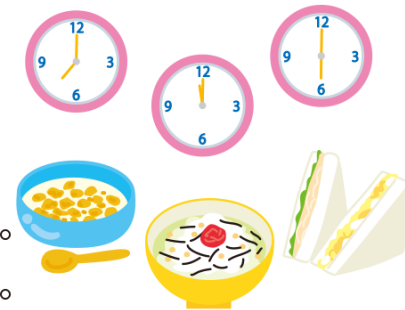
●すぐに満腹になってしまう場合

- ・肉や魚など、エネルギー量の高い食べものから優先して食べる。
- ・食べものを優先して、飲みものは最後にとる。



●食事をしていると疲れてしまう場合

- ・食事の前に十分な休息をとる。
- ・食事の回数を増やして、無理なく食べるようにする。
- ・疲れを感じたら、少し休憩をとるなどして、ゆっくりと食べる。
- ・食事は体調がよさそうなときにいつでも食べられるようにする。



●お腹が張って苦しい場合

- ・空気を飲み込まないようにして、よくかんで食べる。
- ・ガスを出すような食物や炭酸飲料を控える。

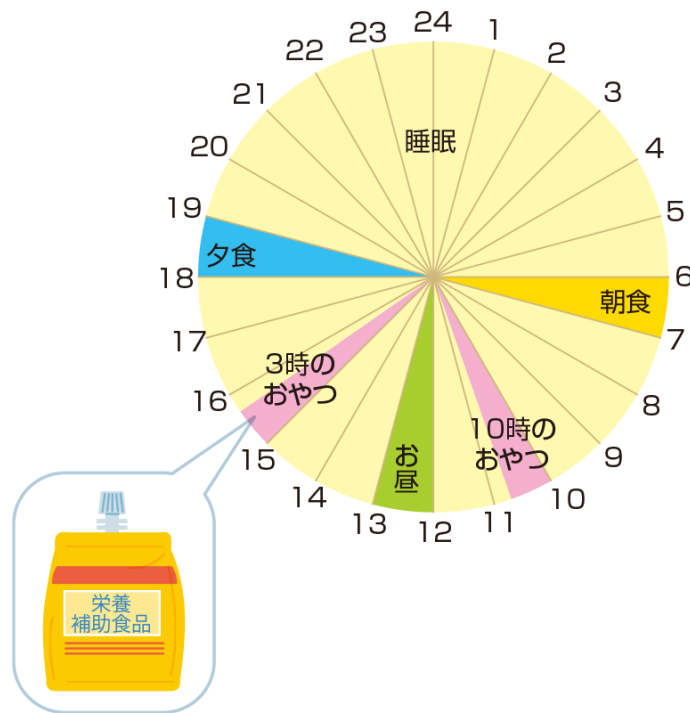


呼吸の負担を減らすために食事は少量を分割して食べる

一度にたくさん食べると、呼吸運動に負担をかけるため、疲れてしまいます。

1回の食事量を少なくし、食事回数を増やして食べると、

1日に必要な栄養量を確保しやすくなります。



分割してとる間食向きの食品

くだものやヨーグルト、チーズ、ゆで卵など、手軽に準備できる食べやすいものがおすす
めです。また、栄養バランスのよい市販の
補助食品を用意しておき、間食や食事づく
りがたいへんなときに使用すると便利です。



誤嚥しやすい食事内容と食べ方の工夫

口のなかやのどにくっつきやすいもの……**のり**、わかめ、桃、だんご

すすって食べるもの……**そば**、うどん、ラーメン

かみ切りにくくてかたいもの……**たこ**、いか、ごぼう、れんこん

水分が少なくてパサパサしているもの……**パン**、カステラ、クッキー

つるっとのどに入りやすいもの……**こんにゃく**、ゼリー、ところてん

小さくてバラバラになるもの……**ピーナッツ**、ごま

酸味が強いもの……**酢のもの**、梅干し、かんきつ類

水分と固形分に分かれるもの……**みそ汁**、水分の多いくだもの



誤嚥や息苦しさを防ぐ食べ方

- ・休憩をとりながらゆっくりと食べる。
- ・落ち着かせてから口に入れる。
- ・飲み込むときはあごをひく。
- ・背筋を伸ばして座った姿勢で食べる。
- ・息を止めて飲み込むことを意識する。

- ・一口を少なめにする
- ・一口ごとに「ゴックン」と意識して飲み込む

- ・下あごをひきながら飲み込む
- ・おじぎをして飲み込む

