



# 食欲不振時の食事について



## なぜ食欲がなくなるの？

食欲が低下する原因として、運動能力・身体能力の低下、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚

が衰えることで、食事を楽しむことが出来なくなり、食欲が低下してしまいます。

では、食欲が無いときの食事のひと工夫を紹介しましょう！

## 食欲不振時の食事のひと工夫

### 主食と主菜が一緒にとれる

丼ものや、具だくさんの麺類などを  
食べることで簡単に栄養を摂取！  
大きな器にたくさんよりも、  
小さめな器に彩り良く！



### ゆず・しょうが・にんにくなど

香辛料をきかせた料理を！  
刺激が強すぎない程度、  
胃に負担がかかりすぎない程度に、  
味にアクセントをもたせて食欲促進！

十分に食べられない時には、好きな物を少しずつ、  
無理せず食べられる量だけ食べましょう！

間食にヨーグルトや  
プリンもGOOD！

POINT

## サラダチキンで簡単！温玉かしわうどん

### 材料 (1人分)

- ゆでうどん・・・1玉
- サラダチキン・・・1/2個
- 温泉玉子・・・1個
- めんつゆ・・・適量
- 刻みねぎ・・・適量

### 作り方

- ①どんぶりにゆでうどんを1玉入れ、  
ふんわりとラップをして、500Wで3分間レンジ加熱をする。
- ②サラダチキンをほぐしておく。
- ③レンジからうどんを取り出し、冷水でしめて、  
ざるにあけ水気をきる。
- ④ほぐしたサラダチキンと温泉玉子と  
刻みねぎをのせて、めんつゆを  
お好みでかけて完成。



夏はポン酢でさっぱり！  
冬はお出汁でぽかぽか！

薬味でゆず皮や生姜を  
のせるとさらに  
おいしさUp!!

