



食欲不振時の食事の工夫

市立室蘭総合病院 栄養科

食欲不振対策

❁ 「食べてみよう」という
気持ちを大切に

- 食べたいときに
- 食べたいものを
- 食べられる量から

嘔気・嘔吐のある時

- 無理はせず、症状が落ち着いた時に食べる
- 量は控えめに
- 消化の良い食品を中心に摂る
- さっぱりとした口当たりの良いものを選ぶ

嘔気・嘔吐のある時



味覚障害がある時

味を感じにくくなる

- ❁ カレー粉、ソース、酢などの味付けに変え、メリハリがあると食べやすい

甘みを強く感じる

- ❁ 砂糖、みりんを控えて塩味を中心に調理する。
- ❁ 果物の甘味は気にならないという傾向がある。

全体に味覚が敏感で違和感がある

(金属の味、砂を嚙んだような味)

- ❁ 水分の多い料理、飲み込みやすい食品の選択

味覚異常のある時

味を感じない時



味を強く感じる時



嗅覚障害がある時

- 温かい料理を避ける
- においの強い食品・料理を避ける
- 食品以外のおい
（たばこ・香水など）に配慮

口内炎のある時

- 薄味、軟らかい、なめらかな食べ物を選んで調理する
- 口腔内・食べ物に水分を補う
- 少量ずつよく噛んで食べる
- 熱い食べ物は冷まして食べる

口内炎のある時



下痢・便秘の時

＜便秘がある時＞

- 水分を積極的に摂る
- 食物繊維を含む食材を取り入れる
- 乳酸菌入りの食品を利用する

＜下痢のある時＞

- 水分補給をこまめにする
- 温かく消化に良いものを中心に食べる

下痢・便秘の時

便秘のある時



食物繊維を含む食品



乳酸菌を含む食品



下痢のある時

