



自宅で取り組む、栄養アップのコツ

監修 嶋津 さゆり先生

(管理栄養士) 熊本リハビリテーション病院
サルコペニア・低栄養研究センター

コーディネーター 吉村 芳弘先生

(医師) 熊本リハビリテーション病院
サルコペニア・低栄養研究センター センター長



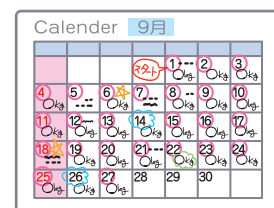
1. 退院後のお食事は、豊かな時間に

こ 退院、おめでとうございます。入院中の楽しみは「ごはんの時間」とよく言われますが、退院してからもごはんをおいしく食べられていますか？ 入院中は、食事治療の一環として、様々な病気に配慮したお食事が提供されていました。おうちに帰られてからのお食事は、病気の治療だけではなく、豊かな生活を送るために大切な時間ですね。病気とうまく付き合いながら日々の生活やその質を維持するために、退院後の食事についてのポイントを解説します。



2. 体重減少に気を付けよう

入 院中、体重の変化はありましたか？ 退院後でも意識をして欲しいのが体重の変化です。体重が減ってくるとからだに悪影響が出ることが知られています。若い時には、体重が増えることに抵抗があったかもしれませんが、加齢に伴い適正な体重を維持することはとても大切なことなのです。実はぽっちゃり体型が健康長寿の秘訣だと言われているんです。体重計にのって、簡単で良いので日々の記録をつけてみませんか？



3. 自宅で簡単、パワーアップレシピのご紹介

時 には、食欲が無かったり、たくさんは食べられなかったりすることがあると思います。そんな時は無理せず、手軽にエネルギーやたんぱく質、水分を補給できる補助食品を取り入れるのもひとつです。からだを考えた栄養と、笑顔でおいしくいただきますができるように、ほんの少しの工夫でパワーアップができるレシピをご紹介します。 **レシピは裏面をご覧ください ▶**

マグカップでふわとろ

フレンチトースト



★おすすめポイント★

- ★ 火も包丁も使わずに、手軽にたんぱく質がしっかり摂れるレシピです
- ★ 仕上げのはちみつ代わりにあんこを使えば、さらにエネルギーとたんぱく質がアップできます
- ★ 咀嚼機能が低下した方にも、柔らかい食感のため食べやすいです

材料 (1人分)

- 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ1
- エンジョイクリミール (バナナ味)…………… 1本
- 食パン(6枚切り)…………… 1枚
- はちみつ…………… 大さじ1
- バター…………… 10g

栄養成分 (1人分あたり)

エネルギー	629kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	23.7g
炭水化物	87.6g
食塩相当量	1.48g
カルシウム	183mg

*電子レンジの加熱時間は機種によって異なり、あくまでも目安ですので様子を見ながら加熱してください。

作り方

1. 耐熱性の器に卵と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせます。
2. 1にクリミールを加え、更に混ぜ合わせます。



3. 食パンにフォークなどで穴をあけ、ちぎりながら2に加え、食パンに卵液が染み込むように軽く混ぜ合わせます。



4. バターをのせて、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約2分*、卵液が固まるまで加熱します。はちみつをかけて仕上げます。



出来上がり!

レシピ協力: クリニコ認定栄養ケア・ステーション Eat for a smile

おかえりなさい。在宅医からのエール

コメンテーター

岡田 晋吾先生

(医師) 医療法人社団守一会
北美原クリニック



みなさんはお家に帰られてからの栄養摂取の重要性については理解されていると思います。でも、実際にどのような食事をすればいいのか? 自分に必要な栄養素は何か? など家に帰ってからあらためて戸惑うことも多いと思います。入院中に体重が減った方はまず十分なエネルギーを摂取することが大切です。でも、なかなか食事が十分に摂取できなかつたり、食事を作ることが負担になる場合もあるでしょう。そのような場合には、在宅スタッフに遠慮なく相談してください。食事を宅配してくれるサービスを利用したり、ヘルパーさんに食事を準備してもらったりすることもケアプランのなかに入れてもらうことができます。家まで来てくれる管理栄養士(訪問栄養士)は病院で寄り添ってくれる嶋津さんのように、高度な知識と豊富なアイデアで患者さんに合わせた栄養サポートをしてくれます。塩分やたんぱく質の摂取量、血糖値、栄養補助食品の選択など、なんでも気軽に相談しましょう。



《森永乳業の通信販売サイトのご案内》
手軽に使える栄養補助食品をご紹介します



森永乳業グループ病態栄養部門
森永乳業クリニコ株式会社

〒153-0063 東京都目黒区目黒4-4-22
ホームページ <https://www.clinico.co.jp>
☎ 0120-52-0050

2024年3月
32102FA