

「嚥下通信」 Vol. 7

テーマ：食欲不振の原因

食べたくない・・・

味を感じない・・・

何を食べても苦い・・・



むかむか吐き気がする・・・

口の中が荒れて痛い・・・

認知機能の低下・・・

便秘や下痢・・・

食欲不振の原因には、薬の副作用によるものや、嚥下機能の低下、心理的なもの、加齢など、複数の要因があります。

原因を知り、それぞれに対応した方法で食事の工夫をしましょう。

味覚の異常がある時

♥️味を感じにくい時はうま味をきかせて

・だしのうま味や油脂のコクをきかせる、ソースなどでアクセントをつけるなど工夫をしてみましょう。

亜鉛の不足に注意！

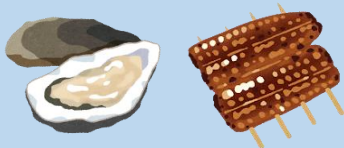
・亜鉛が不足すると味覚に異常が出る場合があります。
・亜鉛を多く含む食品を摂るように心がけましょう。

亜鉛は1日に成人男子で10mg程度、
成人女子で8mg程度必要です!!



亜鉛を多く含む食品例

食品名	目安単位	目安重量	亜鉛含有量
牡蠣(生)	むきみ3個	60g	7.9mg
豚レバー	串焼き2本	60g	4.1mg
牛肩ロース肉	薄切り2枚	50g	2.9mg
うなぎ蒲焼	1/2切れ	80g	2.2mg



口内炎の炎症がある時

♥️薄味で冷たいものを

・食事はなめらかで薄味のものが向いています。
・冷たい料理は痛みを軽減させます。
・液状のものは、ストローで飲むと痛みを感じにくい場合があります。

献立例：冷たいポタージュ

