



病気やその治療など、いろいろな原因で食欲が低下してしまうことがあります。
今回は、食欲が低下している時の食べ物の工夫をご紹介します。

「食欲がないときでも食べやすい食事とは？」



味のアレンジがきく...食べるときに、食卓で調味料をちょい足しできるもの
味にメリハリをつけられる...食事が飽きないように、口直しできる味が濃いめの副菜（佃煮など）

食欲がないときは、

「温かいものよりも冷えたもの」、「サラサラと食べられるもの」を試してみてください。

【かんたんRecipe】

★ 一口酢にぎり ★

<材料>

- ・ごはん（1杯（食べられる量））
- ・すし酢（小さじ1/2～1杯）
- ・青じそ（1枚）
- ・しらす干し（少し）

<作り方>

1. 器に食べられる量のごはんをよそう。
2. すし酢、ちぎった青じそ、しらす干しを入れて混ぜる。
3. ラップで一口大に握って完成。

ワンポイントアドバイス

白ごまを加えても美味しくいただけます。

参考：がん患者さんのための助けごはん 超簡単レシピと食事のヒント 食欲不振編 | がんになっても AstraZeneca



★ 梅ほうじ茶漬け ★

<材料>

- ・梅干し（1個）
- ・ごはん（1杯（食べられる量））
- ・冷たいほうじ茶

<作り方>

1. お茶碗に食べられる量のごはんをよそう。
2. 梅干しをのせて、冷たいほうじ茶を注いで完成。

ワンポイントアドバイス

ほうじ茶は茶葉から入れて氷で冷ますのがおすすめです。



食欲がないときは、食事が沢山並んだ光景を見るだけで食欲がなくなりがちです。そこで、**1回の食事をいつもより少なめの量で盛り付けたり、小分けにしたり**すると、食欲がないときでも食べやすくなります。また、1日3食にこだわる必要はありません。「**食べられるときに、食べられる分だけ**」という気持ちで、少しずつ無理のない範囲で食べてみてください。

最後に、**生姜**は消化管の動きを活発にし、吐き気の改善や食欲の増進に有効とされています。それだけでなく、**生姜**には酸化ストレスと炎症を軽減することができる化合物が含まれています。ぜひ、試してみてください。

