

食欲がない時の食事ポイント

バランス良く食べないといけないことは分かっているけど、食欲がわかない、量がべられない時は以下のポイントを参考に食事をしてみましょう。

1

食事回数を増やす

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素を補うことが難しくなりますが、量が食べられない時は、1回の食事量を少なくし、1日4～5食に分けて、食事を摂取してみましょう。

【 例 】

朝食、10時の軽食、昼食、3時の軽食、夕食

2

おかずから食べる

食欲がないときは、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）のおかずを優先して食べましょう。



3

間食の利用

食事の量が少ない場合、不足している栄養素を補うため、間食を取り入れましょう。

主食や主菜が不足しているなら、おにぎり（鮭など）、ミニお好み焼き、サンドイッチ等、甘い物がほしい場合は、プリンやゼリー、ヨーグルト、果物などがおすすめです。



4

食べられない時は無理をしない

バランス良く食べなければと思うほど、かえってストレスになり、食べられなくなる事があります。そんな時は無理をせず、食べられる時に食べられるものを口にしてみましょう。



簡単！お手軽！レシピ♪

さば缶の炊き込みご飯

<材料 2人前>

米	1合（150g）
さば味噌煮缶	1缶
生姜（チューブでも可）	10g

【作り方】

- ①米を洗い、水気を切っておく。
- ②炊飯器に①とさば味噌煮缶（汁ごと）、生姜10gを入れ、軽く混ぜて炊く。

