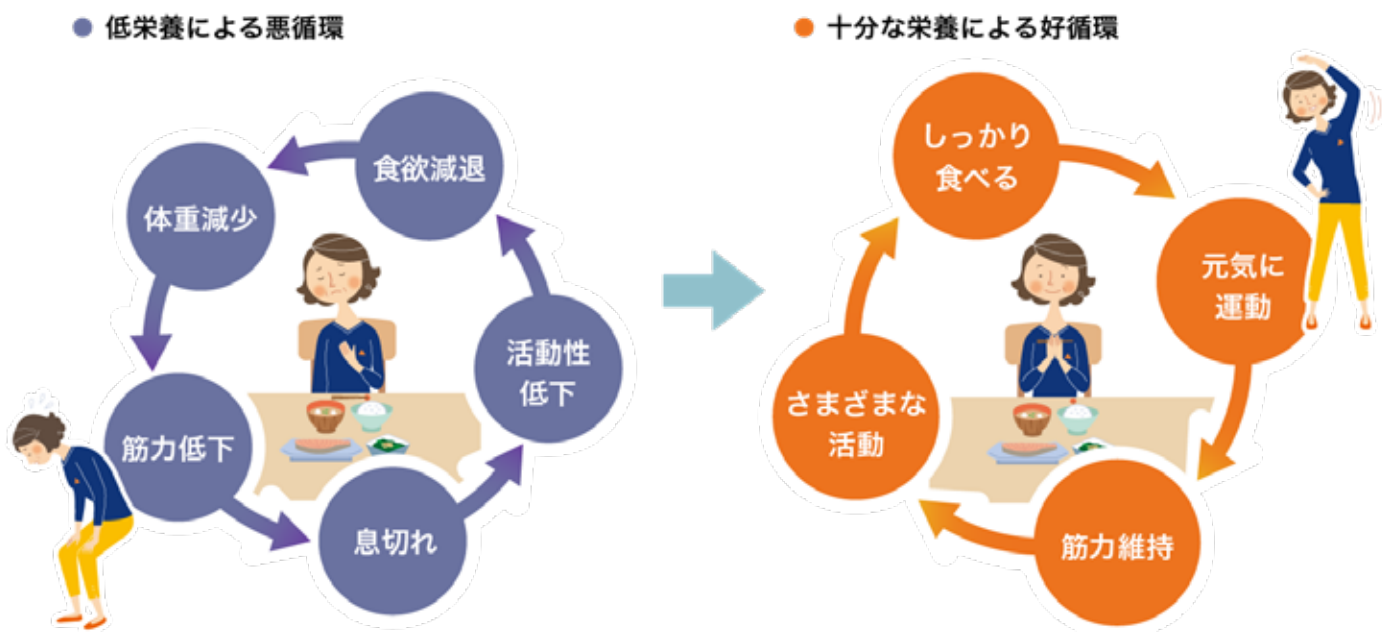


## 食事について考える

### ● 栄養バランスのよい食事で十分なエネルギーをとりましょう

肺線維症の患者さんは、咳や息苦しさの症状のため、健康な人より多くのエネルギーを消費します。食事の摂取とエネルギー消費のバランスがくずれた状態が続くと、体重が減って呼吸に使う筋肉が減ってしまい、ますます呼吸がしづらくなる、悪循環におちいってしまふことがあります。体重の減少を防ぎ、体力を維持するためにも、栄養バランスを考えて適正な量の食事を摂取しましょう。食事が思うようにとれないときは、分けて食べる、間食をする、軟らかいものを食べるなどの工夫を行いましょう。



### ● 食事の際のポイント

- 3食しっかりと、バランスよく食べましょう
- 筋肉の源となるたんぱく質を積極的にとりましょう。また、油（脂質）は効率よくエネルギーが補給できます
- 食事と水分をバランスよくとりましょう。水分を十分に摂取することは大切ですが、食事前に水分でおなかがいっぱいにならないように注意しましょう
- 息苦しいときや食欲がないときは、休憩をとりながらゆっくり食べましょう。1回量を減らして食事回数を増やすことも効果的です
- 無理に食事を作らなくてもよいでしょう。外食や惣菜などうまく活用して、取り入れられそうなものから始めてみましょう

## 食事について考える

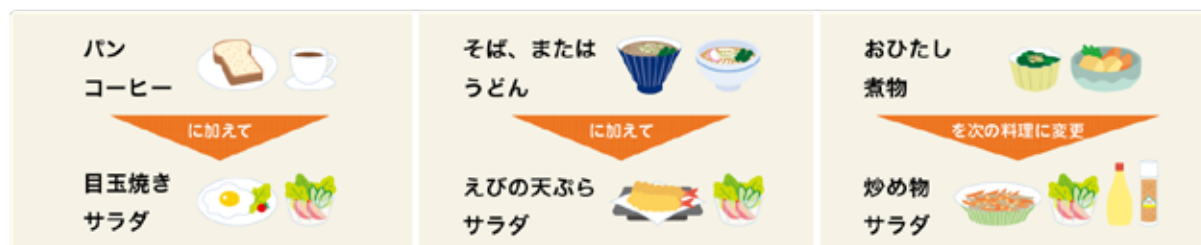
### ● 具体的な食事例

#### 栄養のバランスを考えた食事の例



#### おすすめのメニューや組み合わせ方の例

主食+主菜+副菜を組み合わせたり、油（脂質）を含むメニューをとりましょう



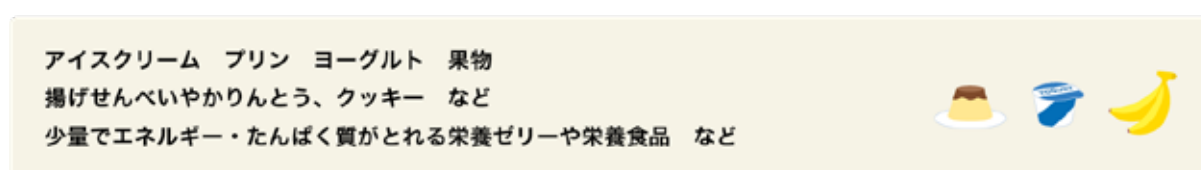
一度に食べられないときは数回に分けて食べたり、間食を取り入れたりしましょう



一品でいろいろな栄養（炭水化物、たんぱく質、脂質）がとれるメニューの例



間食やデザートは栄養価の高い食品を選びましょう



## 食事について考える

### 参考：1日に必要なエネルギー量の求め方

適切な量の食事を摂取するために、まずは1日の生活に必要なエネルギー量の目安を知っておきましょう。体重を維持するためにはエネルギーの摂取と消費のバランスをとることが大切です。以下の式を参考にしてみてください。

- 標準体重の求め方

身長\_\_\_\_\_m × 身長\_\_\_\_\_m × 22 = \_\_\_\_\_kg

(例：身長170cmの場合、1.7mとします)

- 1日に必要なエネルギー量※の求め方

標準体重\_\_\_\_\_kg × 35 ~ 40kcal = \_\_\_\_\_kcal

※患者さんによって異なる場合がありますので、主治医の指示に従ってください。

監修：

公立陶生病院

副院長 呼吸器・アレルギー疾患内科 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生