

## 食事のとりかた

食事は楽しく、好きなものを中心に

食前は手を拭いて準備し、食後はゆっくり休息を



### 食欲がないときの工夫



食べたいときに食べたいものを

1日3食よりも食事回数を増やしてみましょう

間食として

ビスケット・ゼリー・プリン・ヨーグルト  
おにぎり・サンドイッチ・蒸しパン・果物など



むりやり食べない

誰だって食べたくないときはあります

食事が入りにくいときは残し、あまりくよくよしないようにしましょう

また味覚は日々変化するのでそのとき食べたいものを選びましょう



冷たいほうが食べやすい

魚や肉などは火を通してから冷やしてみてください

においが少なくなると食べやすくなります

冷たい料理



そうめん・ひやむぎ・ざるそば・お寿司  
刺身・魚の冷製・ささみと胡瓜の和え物  
卵豆腐・冷奴・春雨の酢の物・アイスクリームなど



油を上手に使いましょう

油は少量で高エネルギーな食品なので取り入れましょう

マヨネーズやバター・ごまなどは使いやすい食品です

例えば

フレンチトースト・マヨネーズトースト  
スイートポテト・ポタージュスープ  
ポテトサラダ・ごま和え  
タルタルソースかけ・ホイル蒸し



栄養補助食品・特殊食品を使用する方法もあります

詳しくは管理栄養士へ