

食欲がない時の工夫

食事量は減っていませんか？食べる量や回数が少ないと、エネルギーやたんぱく質など必要な栄養素が不足してしまいます。

食欲がない時でも食べやすくする工夫や栄養の摂り方についてご紹介します。

食欲不振が続くと・・・

食事量が減少

- エネルギー・たんぱく質が不足
- 筋肉・体組織崩壊（高カリウム血症の原因にもなる）＊ ＊
- 低栄養・栄養障害
- 免疫力の低下・・・感染症になりやすい
筋力の低下・・・転倒・骨折など



食欲不振の原因は？

ご自身の状態をチェックしてみましょう。

- ☐ 体に老廃物が溜まっている（除水不足）
- ☐ 便秘や下痢などの症状がある
- ☐ 味覚障害がある
- ☐ ムセやすい・飲み込みにくい
- ☐ 運動不足、活動量が少ない
- ☐ 朝昼（昼夕）兼用など食生活のリズムが不規則
- ☐ 感染症やその他の疾患はないか ⇒ 定期検査しましょう



まずは原因を
知りましょう



『にこまる』

食べやすいもの

◎あっさりとした冷たいもの

そうめん・冷製パスタ・巻き寿司・冷奴・卵豆腐・温泉卵
プリン・ヨーグルト・アイスクリームなど



◎汁物や麺類、カレーなど

水分量に注意！

味噌汁・スープ・雑炊・うどん・そうめん・カレーなど

◎酸味のある物

梅・レモン・酢・ポン酢などを利用する



◎ソース味・カレー味など味のはっきりしたもの

焼きそば・お好み焼き・たこ焼き・カレーピラフなど



栄養を摂るための工夫

①間食を取り入れたり、食事の回数を増やす

食べられる量が少ない時は、食べられそうなタイミング
に少しずつ食べましょう。



②主食（ご飯・パン・麺類・シリアルなど）とたんぱく質を組み合わせる



主食
+ 卵 ⇒ 卵かけごはん、雑炊、サンドイッチ
+ チーズ ⇒ リゾット、チーズトースト
+ 牛乳 ⇒ シリアル、パン粥、ミルク粥



③油脂を使った料理でエネルギーアップ

植物油やマーガリン、マヨネーズなどを使用



④栄養補助食品の利用

内容や量の確認が必要な場合があります。

⇒ 医師・管理栄養士にご相談下さい。



亜鉛不足による味覚障害

透析患者さんは、食事制限による亜鉛の摂取不足、透析液への喪失やリン吸着薬などによる吸収低下から亜鉛欠乏になりやすいと言われています。亜鉛は味覚を感じる細胞に不可欠なミネラルです。亜鉛不足が味覚障害の原因の一つとされています。

《亜鉛の1日の摂取目安量（推奨量）》※2025年版「日本人の食事摂取基準」より

男性（成人）：9～9.5mg 女性（成人）：7～8mg

亜鉛は肉・魚・卵・チーズなどのたんぱく質の多い食品に多く含まれています。たんぱく質のおかずを毎食1品を目安に、不足しないように気をつけましょう。

食品名	1食あたり 目安量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	亜鉛 (mg)
牡蠣	60 g	35	4.1	114	60	8.4
牛ひき肉	50 g	126	8.6	130	50	2.6
鶏もも肉(皮付き)	60 g	114	10.0	174	102	1.0
あさり(水煮缶)	25 g	26	5.1	2	65	0.9
プロセスチーズ	20 g	63	4.5	12	146	0.6

食欲を出すために・・・

規則的な生活リズムになるよう
決まった時間に起きて、ラジオ体操や散歩など
体を動かす習慣を作ってみましょう！

生活リズム
を整える

気分転換

適度な運動
(活動量)

腸を動かす
(便秘改善)



ドライカレー



栄養量（1人分）

エネルギー	532kcal
たんぱく質	18.9g
カリウム	497mg
リン	195mg
亜鉛	3.9mg
食塩相当量	1.4g

辛さが苦手な方は
カレー粉を少なく
調節して下さい

材料（1人分）

合いびき肉	70g	A	ケチャップ	小さじ1
玉ねぎ	1/4個		ウスターソース	小さじ1
人参	1/4本		しょうゆ	小さじ1/2
しいたけ	1個		酒	小さじ2
にんにく	1/4かけ		砂糖	小さじ1/3
油	小さじ1		★ご飯	180g
カレー粉	小さじ1		★茹でブロッコリー	2房

作り方

- ① 玉ねぎ・人参・しいたけ・にんにくをみじん切りにし、玉ねぎは水さらしをして水気を切っておく。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて熱し、炒めて香りを出す。
- ③ ②に①の野菜を加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、ひき肉を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑤ カレー粉を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ Aの調味料をすべて加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥のドライカレーをかける。
- ⑧ お好みで茹でブロッコリーを添える。

♪ドライカレーでアレンジ♪

- 食パンにドライカレー（半分ほど）とピザ用チーズを少量乗せてトースト
- 卵にドライカレー（1/3ほど）を混ぜてオムレツに！

※チーズと卵はリンが多く含まれているので、量に気をつけましょう！