



40代前半・男性からの相談です。

Q. 栄養価の高い柔らかい食事

【相談対象】70歳(女性)の両親のことについての健康相談です。

実家の母が病気を患い、歳である事も原因だと思いますが、徐々に痩せてきています。脂っこい物や硬いものはほとんど食べられず、おかゆのようなやわらかいご飯を食べています。

しかし、これだけではあまり食事に対しての喜びや満足感が得られず、そのせいで食事の量も減ってきています。

柔らかくてさっぱりしていて、消化の良い食事って何があるのでしょうか？

消化の良いもので栄養価の高い料理って何があるのでしょうか？

もう少し食事に対して喜びを持ってもらいたいと思います。

専門相談員からの回答です。

A. おかゆのような柔らかいものしか召し上がらなくなったお母様に、おいしく食べられて、元気になれるような食べ物がないかというご相談ですね。

栄養価の高い食事の基本は「たんぱく質の多い食品(主菜)」「野菜・海藻類(副菜)」「穀類(主食)」がそろった食事です。

食事量をあまりとれない場合に低栄養状態を改善するには、おかゆを食べるよりも、おかず(良質のたんぱく質)を優先して食べると、免疫力もあがり効果が高いことがわかっています。良質のたんぱく質を多く含む食品には、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などがあります。

以下にそれらを使った食べやすい食品や料理を挙げますので、参考になさってください。

[魚]

はんぺん、刺身、煮付け・ソテー

[肉]

肉団子スープ、そぼろ、シチュー

[卵]

茶碗蒸し、卵豆腐、温泉卵、プリン、卵とじ

卵を割り入れたおかゆ、おじや、スープなど

[乳製品]

アイスクリーム、ヨーグルト、牛乳、ミルクゼリー、ババロア、シチュー、クリーム煮、ポタージュ、グラタン

[大豆製品]

冷奴、湯豆腐、揚げ出し豆腐

また、エネルギーや栄養素を強化したゼリー、ペースト、スープタイプの栄養強化食品や介護食品などが、ドラッグストアや百貨店の健康食品売り場で販売されていますので、利用するのもおすすめです。お母様のお口に合うものがあれば、目先が変わって食欲が出ることも期待できます。

食欲が出てきましたら、たんぱく質の多い食品・料理にプラスして、おかゆやご飯、野菜料理（スープ、煮物など）も召し上がるようお母様におすすめください。主治医から控えたほうがよい食品や、食べるようにすすめられている食品がないかもお聞きになると安心ですね。

ご家族との楽しい会話が、治療への意欲や食欲につながります。お母様の好物や召しあがれそうなものをおみやげにご実家を訪問なさり、一緒に食卓を囲まれてはいかがでしょうか。

本回答は、保健同人社に所属する管理栄養士、看護師が回答いたしました。