

## 〈4月は 食欲不振を改善する食事・食材〉

春らしい陽気が続くようになり、草花も新芽をつけたり花が咲いたりしています。人間も、体内の血のめぐりが活発になり、代謝量が上がります。気候の変化が起こりやすいのもこの時期で、体調管理にも気をつけていきたいですね。そこで今回は、食欲不振についてのお話です。

### 〈高齢者に起こりうる食事不振とは〉

年を重ねていくと内臓器官が弱まり、若い時に比べると食欲が減退していることが多いです。食欲の減退は、心理的なことや、病気や薬によっても起こり得ます。また、義歯が合わなくて食事するのが嫌になり、なかなか元の食事量に戻らないという例もあります。認知症で、食べたのを忘れ、また食べるということもありますが、むしろ、まったく食べなくなったり、食事量が今までの半分以下になることもあり、体重が減少する傾向があります。

ところで、食べたくない時に無理に食べるのもあまりよくありません。食べたくないときは、1～2日以内であれば食べなくても大丈夫です。（そのかわり、脱水症状を防ぐために水分は十分に取ってください。）

### 〈食欲不振の改善が期待できる食材〉

- ・野菜類：しょうが、しそ、ねぎ類、ニラ、ほうれん草、にんじん、小松菜、トマト、ふき、ふきのとう、うど、アスパラガス、ごぼう、菊花、タケノコ、菜の花、山芋、かぼちゃ等
- ・魚介類：イカ、赤貝、ほたて、あさり、ハマグリ等
- ・肉類：レバー、豚肉、鶏肉、牛肉等
- ・果物類：干しぶどう、パイナップル、あんず、キウイフルーツ、りんご、すもも等
- ・その他：梅、にんにく、ショウガ、プルーン、山椒、きくらげ、乳製品、卵、そば、穀類（調味料を含む）、はちみつ豆類（豆乳を含む）等

### 〈レシピ〉ウドとニンジンのきんぴら（2人前）

材料・・・ウド 1/2本 ニンジン 1/3本 サラダ油 大1/2  
砂糖 大1/2 酒 大1 しょう油 大1 ごま油 小1  
サンショウ（粉）小1

**作り方** ① 野菜は皮をむき千切りにし、水にさらして、水気をきる。（皮の部分も使用できます）

鍋にサラダ油、①の野菜をいれ、油が全体になじむまで少める。

③ なじんできたら、砂糖、酒、しょう油をいれ、水分がなくなるまで、炒め煮をする。

汁気がほとんどなくなったら、ごま油をまわし入れる。

なじんできたら、サンショウを入れ、混ぜ合わせたら完成。

お好みで、白ゴマやかつお節をかけても良い)

