

# 栄養だより

vol.8

## 呼吸器系疾患のある方へ～体重減少を防ぐ！～

COPDという言葉聞いたことがありますか？ COPDとは「慢性閉塞性肺疾患(chronic obstructive pulmonary disease)」の略で、主にたばこの煙などの有害物質を長期的に吸い込むことで起こる病気です。COPDになってしまった場合、食事の面では何に気をつければよいのでしょうか？

### COPDになると・・・

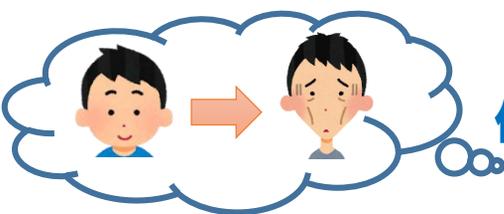
#### △低栄養状態に陥りやすい！



COPDの方は呼吸筋を激しく使って呼吸するため、その分エネルギー消費量が多くなります。また、肺に生じた炎症が全身に広がり、体の中で熱が発生してエネルギーを消費するため、体重が減りやすくなります。

#### △食欲が低下しやすい！

肺が過剰に膨らみ、胃が圧迫されることにより食欲低下がみられることがあります。また、食事をすると呼吸がしづらいことも理由として挙げられます。



体重減少につながってしまう・・・

### じゃあ、どうすればいいの？

#### ★エネルギー摂取量を増やす！

COPDの方は、体のエネルギー源として1日に約2,200kcalが必要であり(体重50kgの方の目安)、健康な方が摂取する1,500kcal(体重50kgの方の目安)に比べ、より多くのエネルギーを摂らなければなりません。

規則正しく食べることが大切！ 欠食してしまうと、それだけでエネルギーが不足してしまいます・・・

### ワンポイントアドバイス

- ・食事の回数を増やす(1日分を5～6回に分け、ゆっくりと食べる)  
→満腹になると横隔膜が圧迫され息苦しくなるため
- ・料理に油を取り入れる(揚げる、焼くなど)
- ・調味料の工夫をする(マヨネーズで和える、バターを使う、白ごはんをチャーハンに代えるなど)  
→少量で高エネルギーにでき、油の燃焼は呼吸の負荷が少ないため
- ・栄養補助食品を利用する



#### ★たんぱく質を多めにとる！



筋肉の保持のためにも、筋肉をつくるもとになるたんぱく質は必要です。肉や魚、大豆製品などを積極的に摂取し、筋肉を落とさないようにしましょう。

※他に持病のある方は主治医に相談してください

#### ★おなかにガスがたまる食品は避ける

消化管でガスが発生しやすい炭酸飲料やイモ類等の食品は避けましょう。COPDの方は、ガスを排泄しづらいので、おなかが張った状態になり、注意が必要です。



# 簡単♪お手軽レシピ



## 鮭と野菜のパン粉焼き

♪ポイント♪

- ・オーブンに入れる前に野菜を炒める
- ・野菜でビタミンたっぷり
- ・たんぱく質が豊富な魚も一緒に食べられる

【材料(2人分)】

材料名	分量
鮭(切り身)	120g
トマト	1個
ナス	1本
ピーマン	2個
パプリカ	1個
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(チューブ)	3g
食塩	少々
こしょう	少々
パン粉	大さじ3
粉チーズ	大さじ1
ハーブソルト	少々

【作り方】

\*180℃にオーブンを予熱しておく。

- ①トマト、ナス、ピーマン、パプリカを一口サイズに切る。
- ②鮭は皮、骨を取り除き、一口サイズに切る。
- ③フライパンを温め、オリーブオイル、にんにく、ナス、ピーマン、パプリカ、塩、こしょうを入れて3~4分炒める。トマトは火を止める直前に入れる。
- ④耐熱皿に③を入れ、鮭をのせて、上に★を混ぜ合わせたものをかける。
- ⑤予熱しておいたオーブンで20~25分(パン粉に焼き色がつくまで)焼いて完成。

〈1人分〉

エネルギー 237kcal  
たんぱく質 18.1g  
脂質 10.1g  
食塩相当量 1.0g



## ほうれん草とツナの卵炒め

【材料(2人分)】

材料名	分量
ほうれん草	160g
ツナ缶(油漬)	1缶
卵	1個
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①ほうれん草をゆでる。
- ②フライパンを温め、ツナを入れ油をなじませるように炒める。
- ③フライパンを中火にし、卵を溶き入れてかき混ぜる。
- ④卵が半熟になったら、ゆでて水気を切ったほうれん草、塩、こしょうを入れて軽く炒めて完成。

♪ポイント♪

ツナでエネルギー↑  
たんぱく質↑

〈1人分〉

エネルギー 122kcal  
たんぱく質 9.3g  
脂質 8.4g  
食塩相当量 0.8g



~おやつにいかがですか~

## パリパリチーズ焼き

たんぱく質や  
カルシウムも  
とれます

〈1枚分〉

エネルギー 69kcal  
たんぱく質 4.0g  
脂質 5.5g  
食塩相当量 0.4g



【作り方】

- ①チーズを4等分に切り、黒ごまをチーズに押しあてつけるようにのせる。
- ②クッキングシートにチーズをのせ、レンジで600W、約2分間温めて完成。

材料名	分量
とろけるチーズ	1枚
黒ごま	好きなだけ