

# 楽しく呼吸ニュース

No. 26

栄養士さんを講師に招いて、呼吸器疾患と栄養についての勉強や、栄養たっぷりおすすめ簡単料理の調理実習を行いました。

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)と栄養

COPDの患者さんは、呼吸筋を一生懸命動かそうとするため呼吸に



よく使う呼吸筋の位置ををみんなで確認

たくさんのエネルギーが必要です。息切れにより食欲が落ちる→エネルギーを摂りにくい→体力や筋力が落ちる→息切れが強くなる…という悪循環に陥りがち。十分な栄養やエネルギーが必要なのに不足しやすいため、やせ型の人が多いです。

## 栄養不足にならないためのポイント

- \* 毎食こまめに、動物性たんぱく質を十分に摂る
- \* 油脂類の不足に注意 (1日1品は油を使った料理を！)
- \* 緑黄色野菜、根菜類を豊富に摂る
- \* 食欲がない時はまずおかずを食べ、米飯の量を加減する
- \* 調味料を上手にを使って、おいしく食べる
- \* 和洋中など、料理にメリハリをつけて「食」を楽しむ
- \* 口腔内のケアを意識する (フロスや糸ようじを使って掃除する)
- \* 楽しみながら、健康情報を積極的に取り入れる

参考：東京都老人総合研究所 地域保健研究グループ『低栄養予防のための食生活指針』

～開催日：8/8(金)のぞと, 9/18(木)千北, 9/19(金)姫島～

## 夏バテ解消レシピ

汗をかくことでビタミンやミネラルが不足→胃の機能が低下→食欲が落ちて必要な栄養が不足→体力消耗が激しくなる＝夏バテ。そんな時にすすめる簡単な簡単料理を教わりました！

### ◆オクラのピリ辛焼き◆

材料：オクラ、マヨネーズ、醤油、七味唐辛子

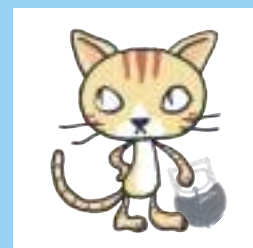
- ①オクラの額をとる
- ②マヨネーズと醤油を混ぜ合わせる
- ③オクラを②に入れからめる
- ④アルミホイルをのせたトースターの天板に並べ七味唐辛子をかける
- ⑤5～6分焼いたら出来上がり！

※山芋、オクラなどネバネバした食材は疲労回復に効果的なムチンが含まれています。



## 第27回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



テーマ：「呼吸リハビリと体力測定」  
理学療法士の方が来られます。

☆のぞと診療所 10月10日(金) 14:00～15:30

☆千北診療所 11月20日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 11月21日(金) 14:30～16:00