

食事で呼吸ケア！



済生会三条病院 栄養科
管理栄養士 岡村 陵

食事の役割



☆体を動かす **エネルギー**



☆体を作る



必要量UP!

☆体の調子を整える

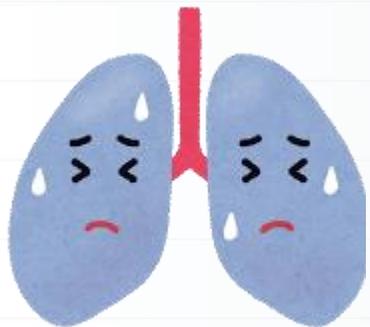


必要エネルギー量がUPする理由

肺機能低下



呼吸筋を酷使



常に運動しているような
状態

摂取エネルギー量が足りないと・・・



体重低下

食欲不振

筋肉減少

悪循環

活動量低下

呼吸状態の
悪化



重要!

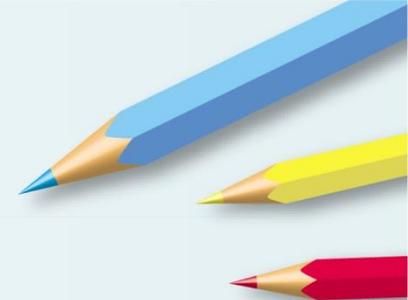
栄養管理

栄養状態の改善

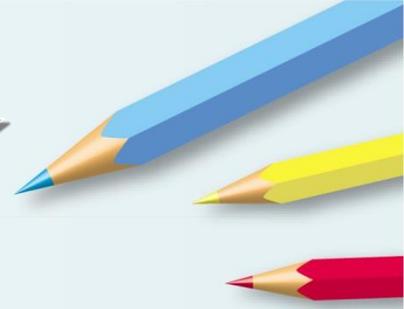
II

呼吸ケア

呼吸状態の改善



☆食事のポイント☆

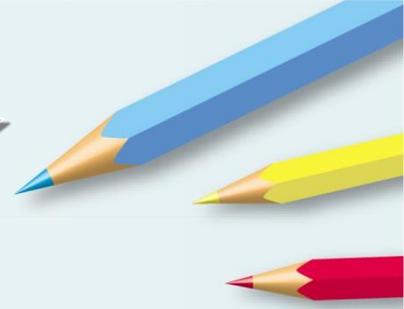


～エネルギー～

～たんぱく質～

～ビタミン・ミネラル～

☆食事のポイント☆



～エネルギー～

～たんぱく質～

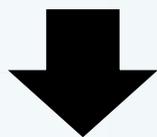
～ビタミン・ミネラル～

～エネルギー～

糖質

脂質

たんぱく質



効率の良い
エネルギー源

しっかりと摂ることが大切！

～エネルギー～

糖質

主食



芋類



菓子類



～エネルギー～

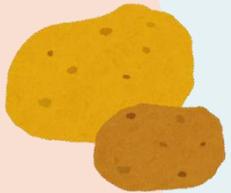
主食

- ごはん、パン、麺など
- 毎食必ず食べる



芋類

- じゃがいも、里芋、南瓜など
- 1日1回程度食べる



菓子類

- 和菓子、洋菓子など
- 間食として取り入れる



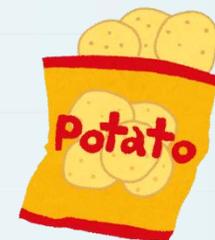
～エネルギー～

脂質

油

調味料

菓子類



～エネルギー～

油

- 揚げ物、炒め物など
- 1日1回以上積極的に



調味料

- マヨネーズ、ドレッシングなど
- たっぷり使ってエネルギーUP



菓子類

- スナック菓子、揚げ菓子など
- 間食として取り入れる



～エネルギー～



注意

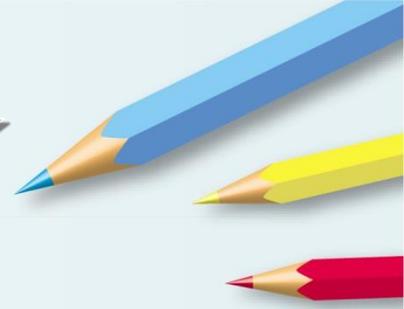
糖質

脂質

※摂りすぎは**生活習慣病**の原因

※**糖尿病**や**高血圧**、**肥満**などがある方は
医師や管理栄養士に必ず相談

☆食事のポイント☆



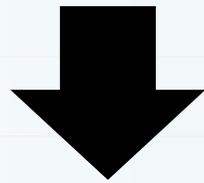
～エネルギー～

～たんぱく質～

～ビタミン・ミネラル～

～たんぱく質～

たんぱく質



体を作る
筋肉の材料



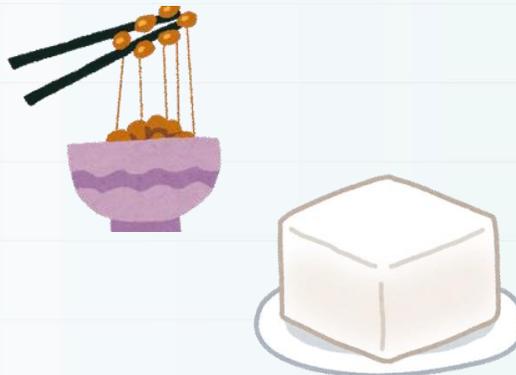
～たんぱく質～

たんぱく質

動物性



植物性



乳製品



～たんぱく質～

動物性

- 肉類、魚類、卵

植物性

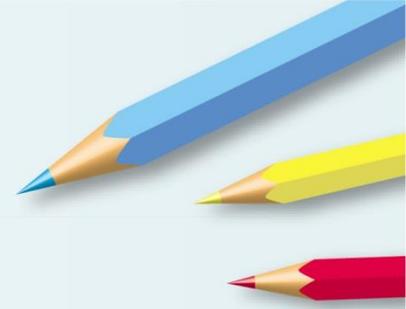
- 大豆、大豆製品

乳製品

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 1日1回程度摂る

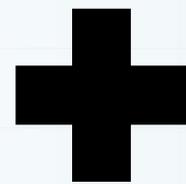
毎食必ず
1種類
食べる

～たんぱく質～



筋肉を付けるには…

たんぱく質



運動

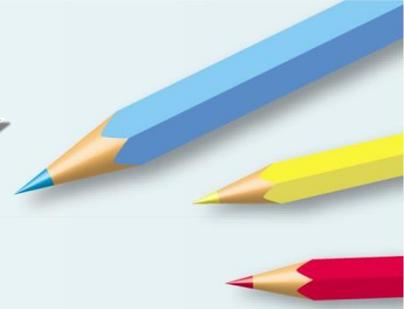
ポイント



しっかり食べて
しっかり運動！



☆食事のポイント☆



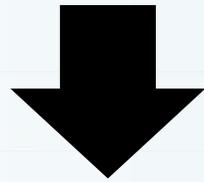
～エネルギー～

～たんぱく質～

～ビタミン・ミネラル～

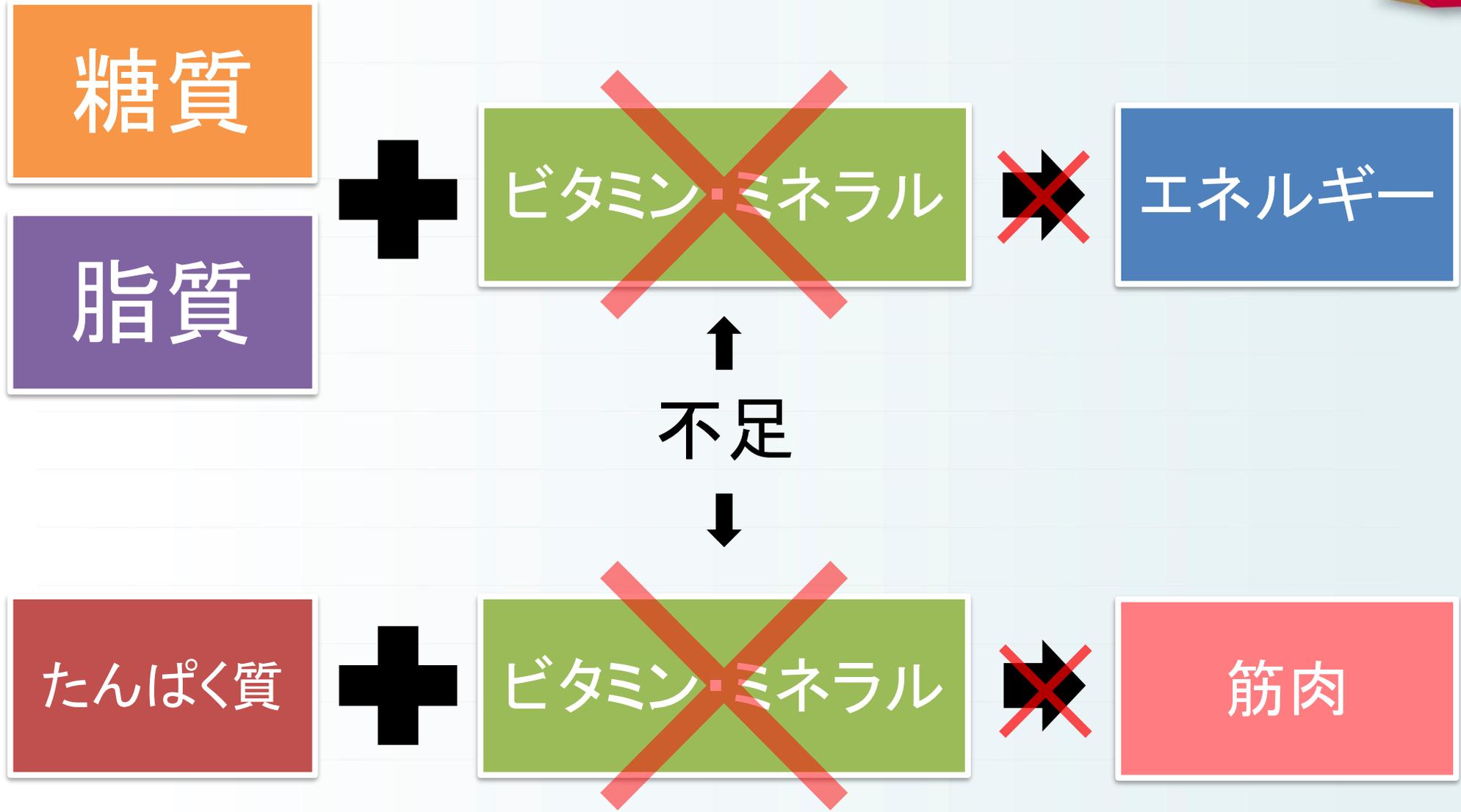
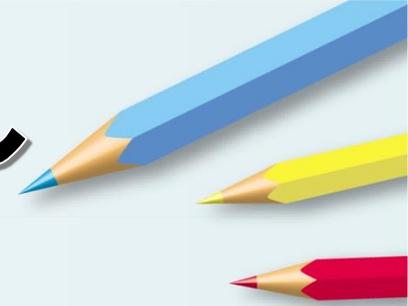
～ビタミン・ミネラル～

ビタミン・ミネラル



体の調子を整える
糖質・たんぱく質・脂質の
代謝に関与

～ビタミン・ミネラル～



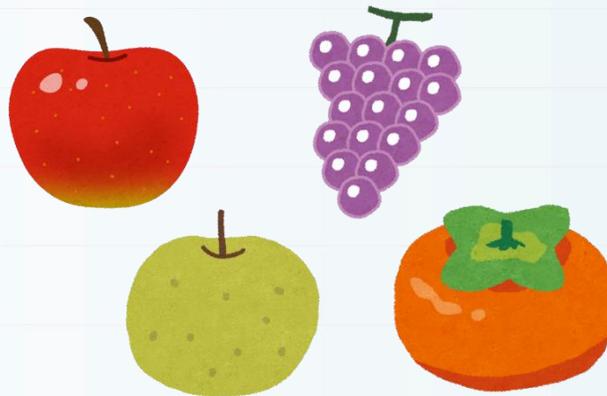
～ビタミン・ミネラル～

ビタミン・ミネラル

野菜類



果物



その他



～ビタミン・ミネラル～

野菜類

- 緑黄色野菜に多く含まれる
- 毎食必ず食べる



果物

- 季節の果物を
- 1日1回程度食べる

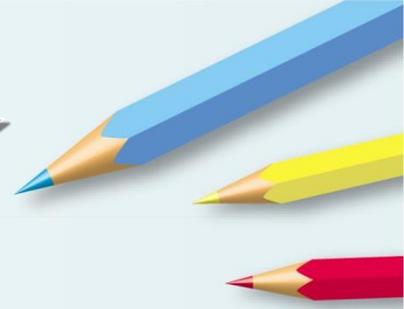


その他

- 豚肉、マグロ、レバー、うなぎ、納豆、貝類など
- ビタミンB群が豊富



☆食事のポイント☆



～エネルギー～

～たんぱく質～

～ビタミン・ミネラル～

☆その他ポイント☆

○食べ過ぎない

→常に腹8分目を意識



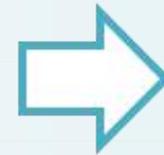
○食事回数を増やす

→例)



○ゆっくりよく噛んで食べる

→消化吸収を助ける



最後に

食事



治療の**基本**
一番の**治療薬**

食生活を見直して、
より良い日常生活を！

