

新型コロナウイルス感染症のために自宅療養中の方で、特に一人暮らしの方などは体調がすぐれない上に、外出もできないため、お食事にはご苦労されているのではないのでしょうか。

しかし、食事は体の回復を早めるためにも非常に重要であるため、**ご友人・ご家族に買い物をお願いする時や宅配を頼む時などは、このチラシを参考にさせていただき栄養補給にお役立てください。**

具合が悪い時・食欲がない時は、以下のことに気を付けましょう

- 食欲がない時は、比較的気分が良い時を見計らって、食べられるものを食べられる量だけ食べましょう
- 水分補給を少量ずつ頻繁に行い、十分に水分をとりましょう
- 脂っこいもの（カレー・ラーメン・揚げ物など）、きのこ、繊維の多くてかたい野菜など消化の悪いものは避けましょう
- 体調が少し良くなってきたら、体調回復のためにしっかりと食べるようにしましょう
(★印はたんぱく質もとれる食品なので、少し食欲が出てきたらプラスしていきましょう)

コンビニなどで手に入る食べやすい食品

果肉入りゼリー 	ヨーグルト★ 	プリン・牛乳寒天★ 	ゼリー飲料 
アイスクリーム 	果物 	インスタントスープ 	豆腐・納豆★ 
レトルトおかゆ・雑炊 	うどん 	野菜入り味噌汁 	茶碗蒸し★ 
フルーツジュース（100%） 	焼き魚・煮魚★ 	温泉たまご・ゆでたまご★ 	スムージー 
サラダチキン★ 	◎焼き魚や煮魚は、白身魚（かれい・鮭・赤魚）がおすすめです ◎サラダチキンやゆで卵はうどんやおかゆに入れてもおいしく食べられます ◎下痢・嘔吐の症状がある場合は、牛乳・柑橘系のジュースは避けましょう		

水分補給に

麦茶、白湯などで水分補給をしましょう。発熱や下痢などの症状がある場合は、スポーツドリンクやOS-1などの経口補水液（薬局で販売）による水分補給も効果的です。

大人であれば、食事以外に1日にコップで6～8杯分（1L程度）の水分補給をおすすめします。食事からの水分がほとんどとれないようであれば、さらに水分を多めにとりましょう。

味覚を感じにくく、食事や水分補給がすすまない方は…

- さっぱりしたもの（果物、ゼリーなど）
- 酸味があるもの
- 濃いめの味付けのもの
- 料理を人肌程度に冷ます

このような食品や工夫で食べやすくなることがあります

※通院治療中などで、食事内容の指示を受けている場合は、主治医にご相談ください。