

COPD の食事療法について

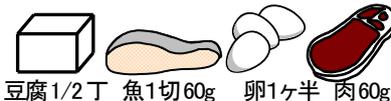
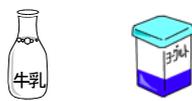


滋賀医大栄養治療部

あなたの1日の必要量

平成	年	月	日	診療科	呼吸内科	様
----	---	---	---	-----	------	---

標準体重	kg	I 補給 -	加加 -	食塩	g 以下	蛋白質	g	脂質	g	糖質	g
------	----	--------	------	----	------	-----	---	----	---	----	---

		朝食	昼食	夕食	間食		
毎食食べる食品	主食 (糖質)	 パン めん ごはん					
	主菜 (タパク質)	 豆腐1/2丁 魚1切60g 卵1ヶ半 肉60g					—
	副菜 (根菜類)	 1回量は、全部で80~100g		—	○	○	—
	つけ合わせ (葉菜類)	 1回量は、全部で80~100g		○	○	○	—
	食塩	1日 しょうゆ  小さじ 杯分 塩1g = しょうゆ 小1 = みそ 小2 = ポン酢 小2		杯	杯	杯	杯
1日に食べる食品	飲み物	 牛乳		1日 = cc			
	揚げ物	 料理に、油を取り入れるとカロリーが効率よく摂取できますので、植物油などで揚げ物や炒め物などを料理に取りいれましょう。					

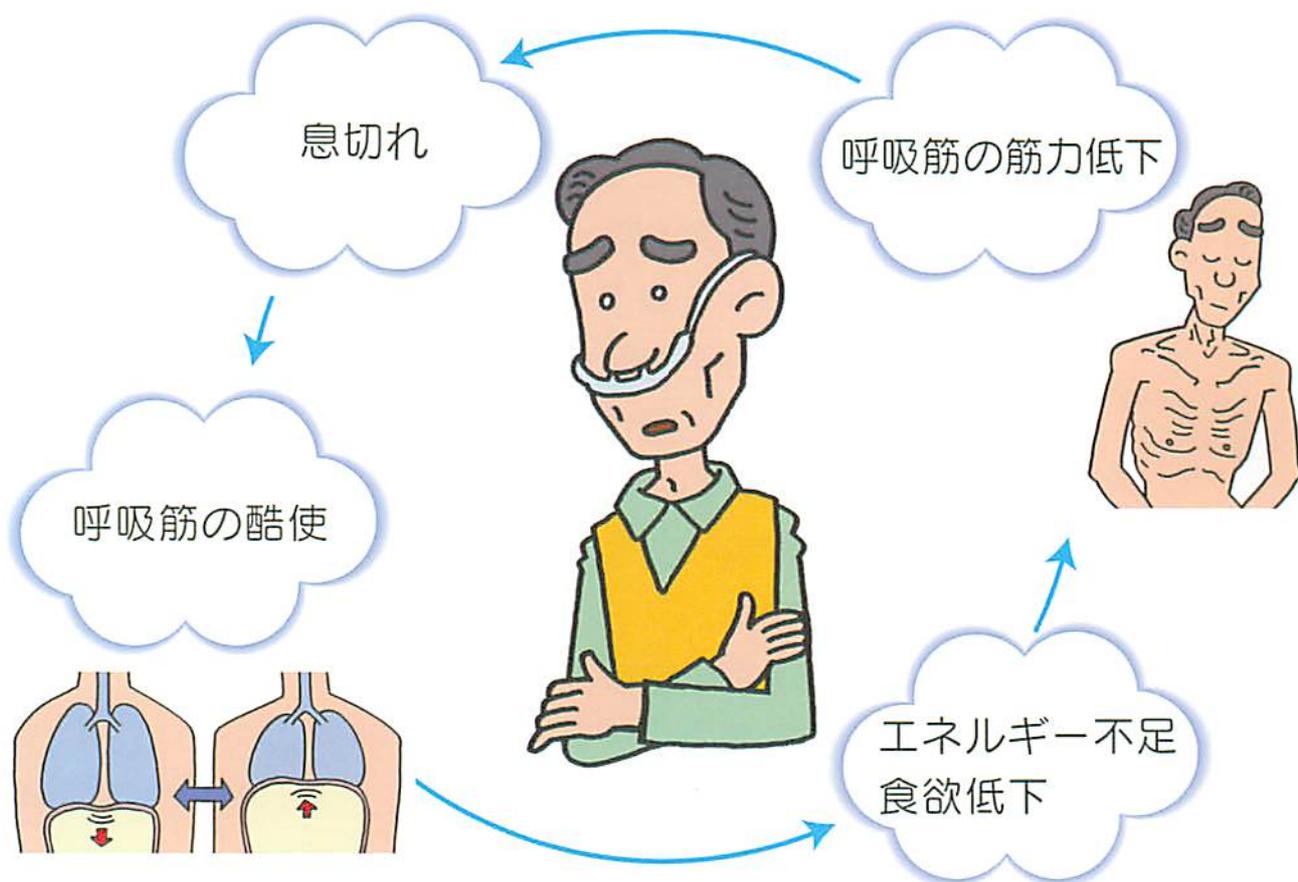
なぜCOPD患者さまに栄養が大切なのか？

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、気道や肺の細胞などが壊れることによって肺の機能が悪くなり、スムーズに呼吸ができなくなる病気です。

呼吸は呼吸筋を動かして行いますが、COPD患者さんは悪くなってしまった肺をカバーするために呼吸筋を一生懸命動かそうとするので、健康な人より呼吸にたくさんのエネルギーが必要となります。

ところが、多くの患者さまは息切れによって食欲が落ちてしまうため必要なエネルギーを取りにくくなり、その結果ますます体力や筋力が落ちて、息切れが強くなるという悪循環に陥りやすいのです。

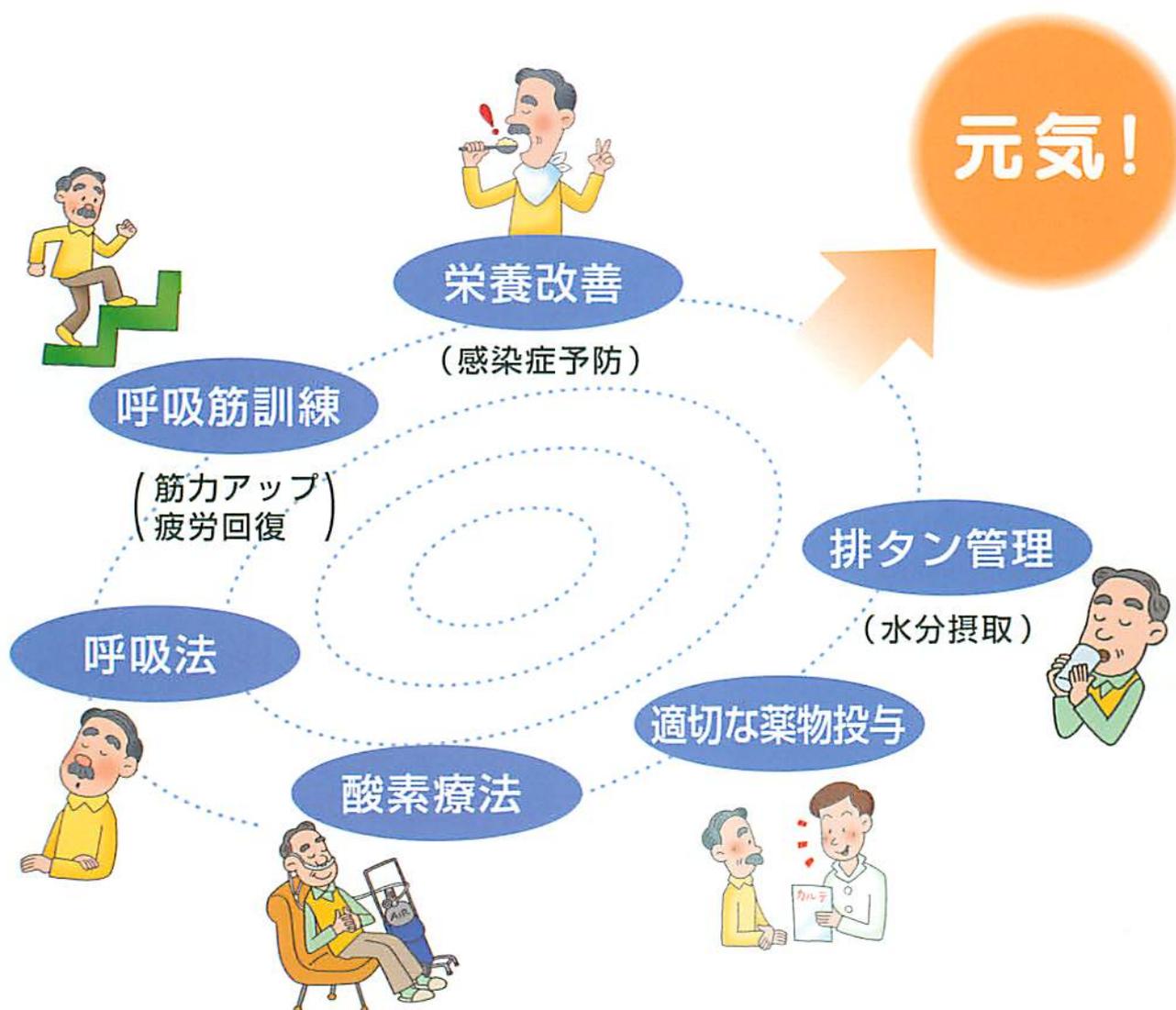
COPD患者さまにやせ型の人が多いのは、このように十分な栄養およびエネルギーが必要なのに不足してしまう状態にあるからです。



リハビリで息苦しさを軽く

こうした患者さまには「包括的呼吸リハビリテーション」を行います。「包括的呼吸リハビリテーション」は、禁煙、薬の服薬、効果的な呼吸、呼吸する筋肉をつける訓練、栄養改善、排たん管理などさまざまな角度から改善を行い、「息苦しさを悪循環」を快適に生活できるサイクルに変えるのが目的です。

その中で大切なキーになるのが「十分な栄養」です。十分な栄養を摂ることは、呼吸に使う筋力や病気に対する抵抗力を高め、ひいては息苦しさを改善させるととても大切なポイントとなるからです。

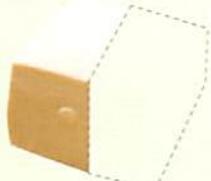


十分な栄養をとりましょう

体のエネルギー源として、1日に2,000~2,300kcalが必要です(体重50kgの人で安静時必要エネルギー量が1,500kcalの場合、その1.5倍の2,250kcalが目標となります)。食品で表すとこれくらいの量になります。

たんぱく質

卵 1コ もめん豆腐 1/2~1/3丁



アジ 1尾(80g)



豚肉 ロース(60g)



カルシウム

牛乳 200mL 1本



ヨーグルト カップ1コ 100mL



海藻類 1g

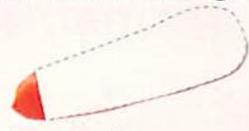


ビタミン・ミネラル

ほうれん草(80g)



にんじん(20g)



トマト(130g)



キャベツ(70g)



リンゴ(200g)

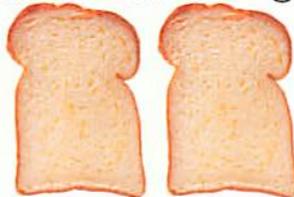


炭水化物

ごはん 2杯(440g)



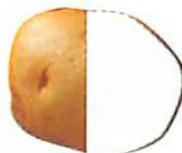
食パン 2枚(120g)



さとう 大さじ2杯(20g)



じゃがいも 1/2コ



ジャム 大さじ1杯 15g



脂質

油脂類 大さじ2

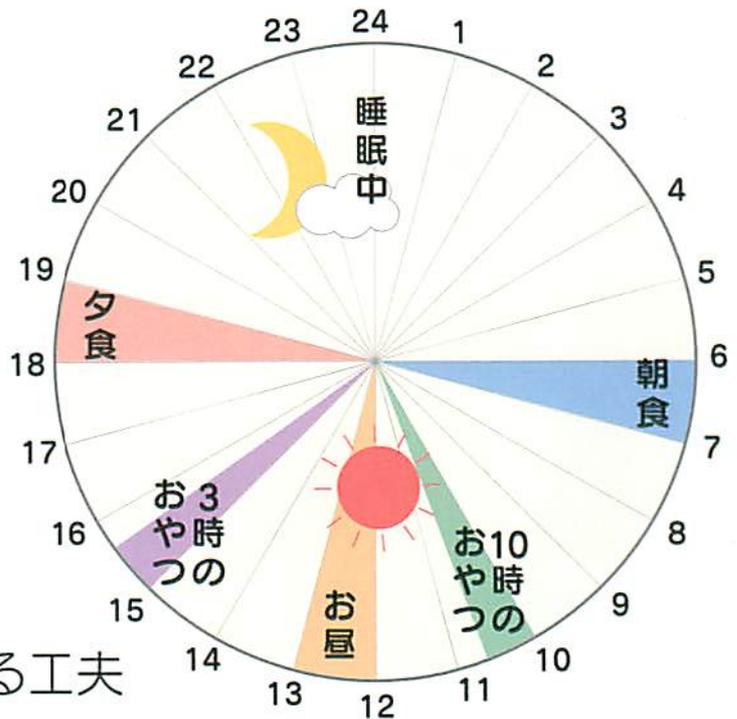
(マーガリン 大1)
(オリーブ油 大1)



エネルギーをたくさん摂るには

- 1日3回の食事に2回の間食を加えるなど、食事の回数を多くしましょう。

果物やヨーグルト、チーズ、ゆで卵などを手の届きやすい所に置いておく、または買い置きや作り置きをしておやつ時に手軽に食べることができます。



- エネルギーを効率よくとる工夫

○ 調理に油をうまくとり入れる

油は少量でエネルギー量が高い食品です。茹でたり、蒸したりするだけでなく、炒め物や揚げ物にするなど、油を上手に利用しましょう。



ふかしいも
60kcal



ポテトフライ
270kcal



ご飯
180kcal



ピラフ
310kcal

○ 魚や肉を食べる。

特にアジ、サバ、いわしなど青身魚には良質な脂肪が含まれます。動脈硬化などの血管障害を引きおこしにくいといわれています。



- 量をたくさん食べられない場合は、栄養補助食品を利用する方法もあります。



食事の例

10代～20代の青年期に必要な量に匹敵しますので、相当な量になりますね。



朝食：

パン、はちみつ、
バター、コーヒー牛乳、
ハムエッグ、トマト



お昼：

チャーハン、卵スープ、
ほうれん草のおひたし



10時：

バナナヨーグルト、
紅茶



3時：

どらやき、お茶



夕食：

ご飯、味噌汁(なす)、
きんぴらごぼう、
小アジのから揚げ、
大根の葉としらす干しのいり煮、
りんごの甘露煮

ポイント

- 栄養バランスの良い食事にするために「主食+主菜+副菜+果物/牛乳」を心がけましょう。
- 1日30種類ぐらいの食品をバランス良くとるようにしましょう。
- 高エネルギー、高たんぱくの食事にしましょう。
(ただし、糖尿病、肥満、腎臓病、高脂血症などで、特別な食事療法の必要のある方は、主治医とよくご相談下さい)

高たんぱくを効率よく摂るためには

たんぱく質は筋肉を作るのに大切です。

体内で合成することの出来ない成分(アミノ酸)をバランスよく含んだたんぱく質を「良質のたんぱく質」といいます。

良質のたんぱく質は、魚介類(かつお、まぐろ、アジ)、肉類(牛肉、豚肉)、卵、豆腐、チーズ、牛乳などに含まれます。



かつお



まぐろ



あじ

魚介類



牛肉



豚肉

肉類



卵、豆腐、チーズ、牛乳

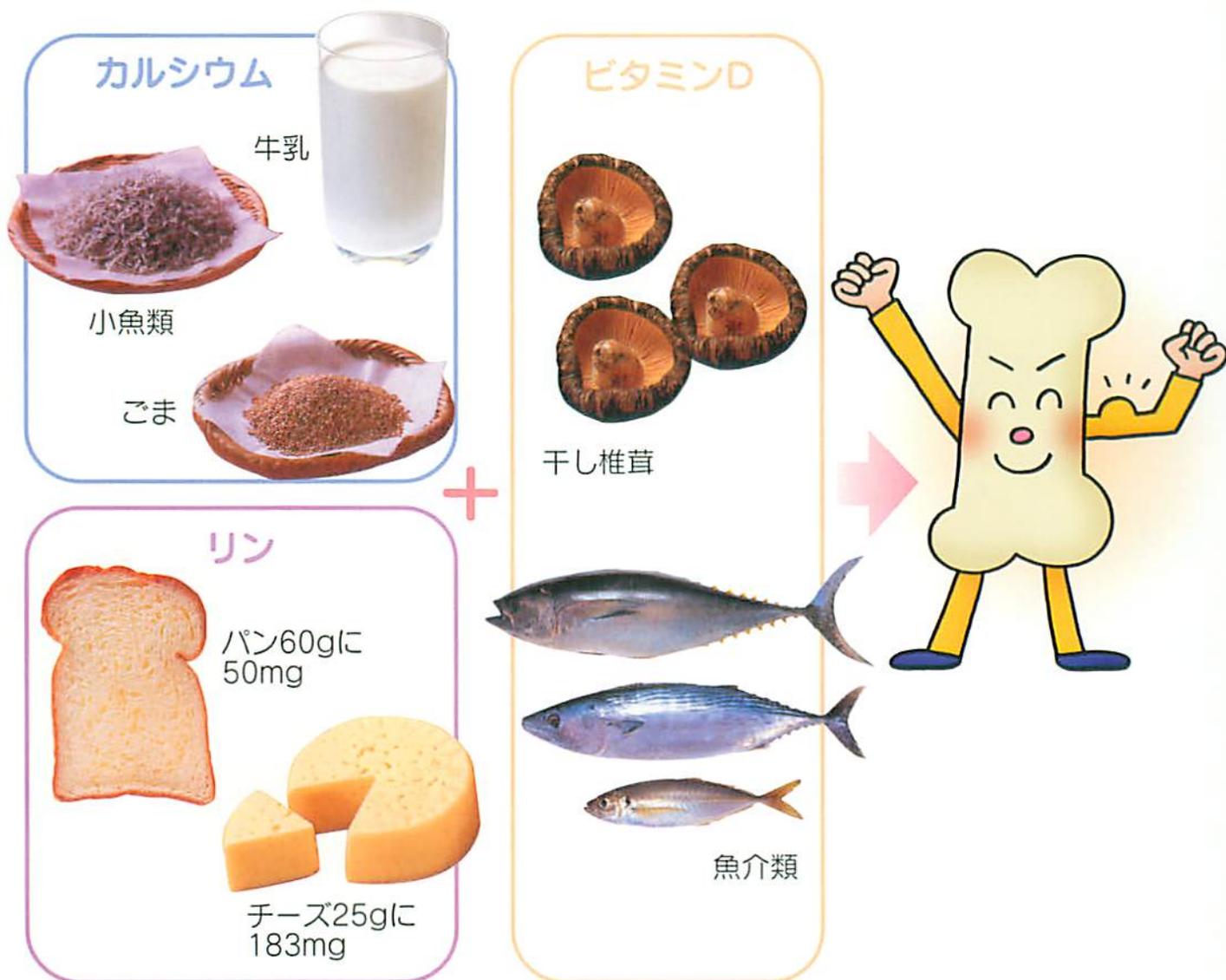
ただし、腎疾患を合併している方は、主治医に相談してください。

カルシウムも大事

カルシウムは、骨や歯をつくる大切な材料です。

リンやビタミンDと一緒に働くことで丈夫な骨をつくります。高齢の方はカルシウムが不足しがちですし、ステロイドホルモン剤を内服している方は、骨に含まれるカルシウムが少なくなってしまうので、注意が必要です。

カルシウムは、牛乳、チーズなどの乳製品、ごま、海草類、小魚類などに多く含まれています。



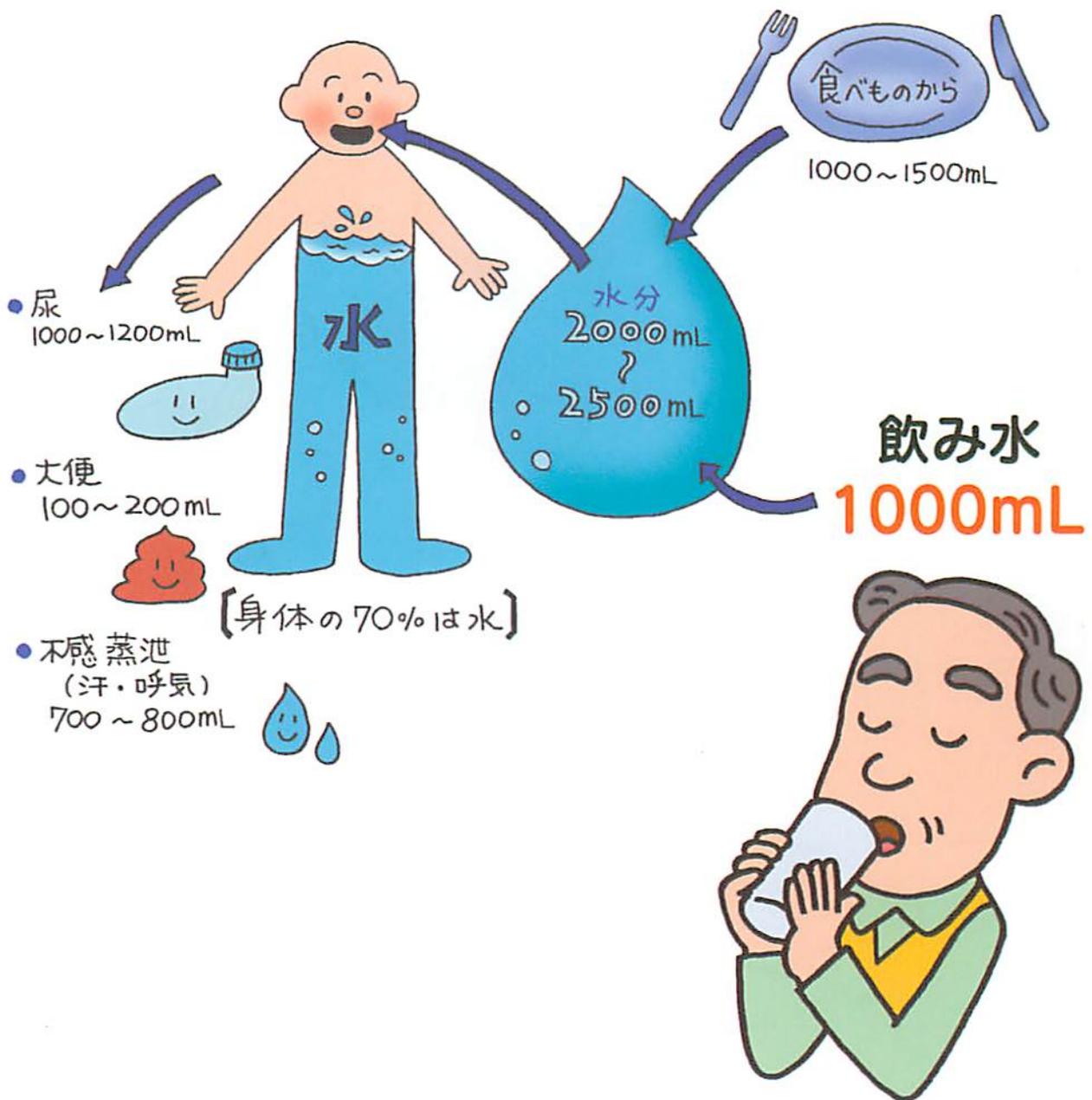
ビタミンDは

- ・腸管からのカルシウム吸収を促進して、骨へのカルシウムの取り込みを調節します。
- ・太陽の光を受けて体内でも作られるので、適度な日光浴や屋外での運動も大切です。

水分は？

水分をとるとタンガでやすくなり、気管の衛生が保ちやすくなります。水やお茶を飲むとせきが出やすい場合は野菜ジュースなど濃度の濃い飲み物を飲みましょう。

ただし、心不全などで水分制限のある方は主治医に相談が必要です。



控えたい食品

1 胃にガスが溜まりやすいものは控えましょう。

おなかがガスで膨れて食欲が低下したり、横隔膜の動きを邪魔して呼吸をしにくくします。



さつまいも



ビール



炭酸飲料

2 塩分の多い物は控えましょう。

高血圧や動脈硬化の原因になり、心臓にも負担をあたえます。

漬物、汁物、麺類、
加工食品（かまぼこ、ちくわ）、
インスタント食品、
化学調味料（ナトリウムが多い）



加工食品



インスタント食品

塩分を減らす工夫

- しょう油はかけないでつける。
（お刺身、おひたしなど）



- 濃い味付けを防ぐために香味野菜（しょうが、ねぎ、レモン）でアクセントを。（冷奴、焼き魚など）香辛料はむせをおこす原因となります。なるべく控えましょう。



- 煮物や汁物は、煮干しやかつおぶしなど天然だしを使い、化学調味料は使わない。



- 麺類は汁を残しましょう。



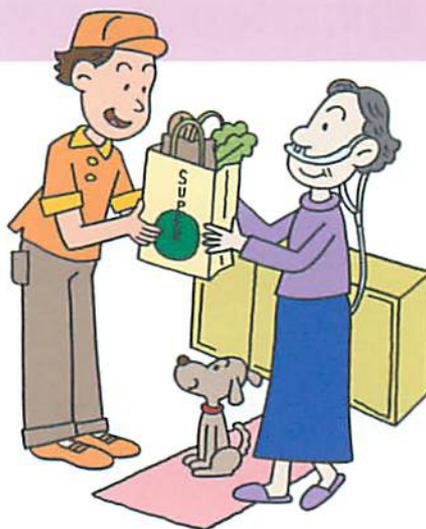
- インスタント食品、加工食品は出来るだけ使わない。



家で調理する時の工夫

お買い物

- 最近のスーパーやコンビニエンスストアでは、電話注文で家に商品を届けてくれるサービスを行っているところがあります。外に出るのがつらいときのために、事前に調べておくとよいでしょう。

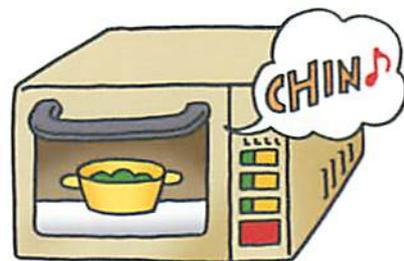


下ごしらえ

- 化学調味料には、とり過ぎるとよくないナトリウムが多く入っています。煮干しの場合、頭と尻尾をとり水に一晩つけばだしが取れます。できるだけ天然素材を使いましょう。



- 調理用カッター・電子レンジを使うと下ごしらえに便利です。また、冷凍野菜を利用するのもよいでしょう。



- 立ちっぱなしではなく、座って楽にやりましょう。



火を使うときの工夫

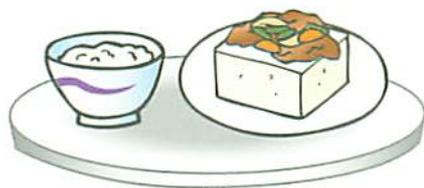
- ガス台で点火するときは、カニューラをはずすなど引火しないように十分注意しましょう。
- ガスコンロの代わりに、電磁調理器や電子レンジなどをうまく使うと安心です。



ちょっとした工夫

- こまごまと動き回るのは疲れます。調理器具・調味料・食器などよく使うものはまとめて一箇所におくようにしましょう。
- 1度にたくさん作っておき、日付を記入して冷凍すると便利です。
- 濃厚流動食のテルミールなど栄養バランスの良い市販の栄養調整食を購入しておき、保管しておくで、調理が出来ない時に便利です。

約400kcal
(ごはん1杯+副菜200kcal)



400kcal



- 食後は1時間程度、体を起こしたままで休息をとりましょう
体を起こしたままの方が食物の胃の通過を早めます。また、消化にも酸素をかなり必要とするので、食後にすぐ動くのは“息切れ”を強くする原因となります。在宅酸素療法をしている方は、酸素を吸ったまま休息してください。

外食と上手につきあおう

日常生活の中でお友達や家族と外食をしたり旅行に出かけるのは楽しいものです。また、毎食家庭で調理するのが疲れる時には、市販のお惣菜やお弁当を利用して、おいしく食事をするようにしましょう。

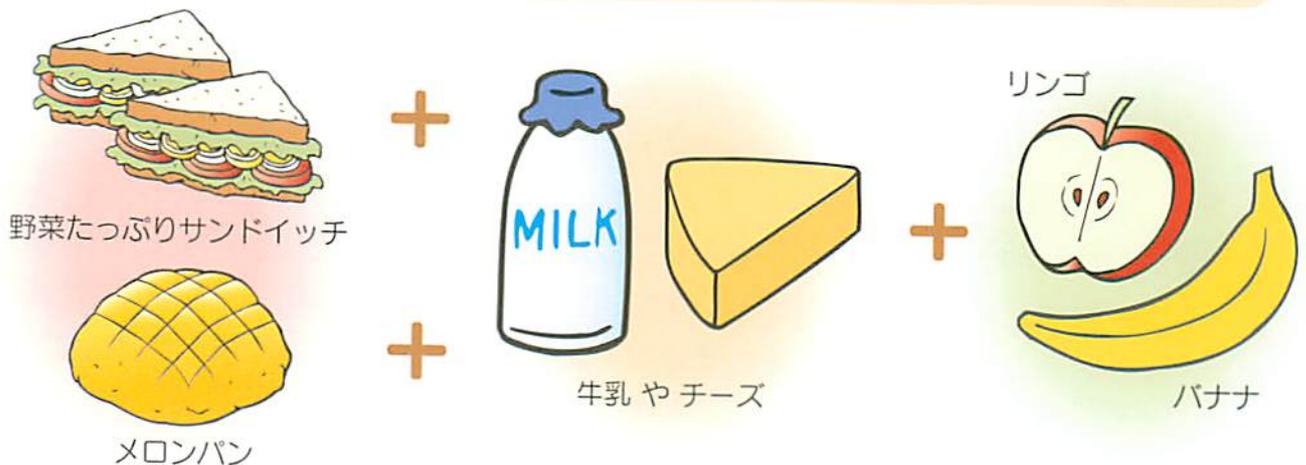
お惣菜を買う時

肉や魚のお惣菜だけでは野菜が不足しがちです。栄養バランスを考え、野菜を使ったお惣菜も一緒に食べるようにしましょう。



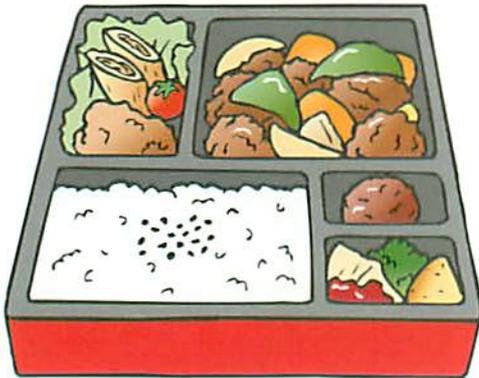
パンを買う時

パンだけで簡易に食事を済ませてしまいがちですが、乳製品や果物も食べるようにこころがけましょう。



お弁当を買う時

ボリュームの割に低エネルギーのものもあるので（親子丼など）、お弁当にカロリーが表示してあれば参考にしましょう。生野菜サラダやお惣菜が単品で買えるなら一緒に利用しましょう。

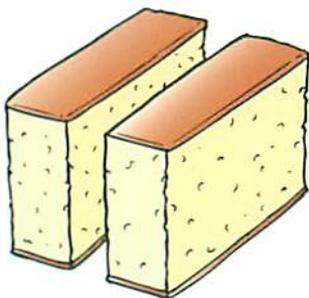


●酢豚弁当

すあげにした野菜、豚肉を使用しているため高エネルギーです。

おやつ

1日3回の食事の間に積極的に食べましょう。ただし、3食の食事をきちんと食べることが大切です。食事の直前や就寝前はさげましょう。



カステラ



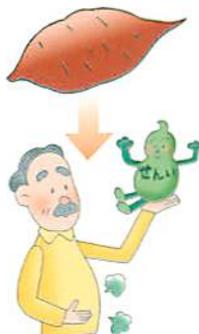
ホット牛乳



ジュース



おはぎ



* 食物繊維を多く含むさつま芋は便秘気味の方には良いといわれますが、COPDの患者さんはお腹がふくれ食欲が低下したり、お腹が膨れることから呼吸をしにくくしますので避けるようにしましょう。

うどん屋さんで食べる時

野菜がたっぷり入っているものや大根おろし、とろろが入っているめん類を選びましょう。ムセの原因となるので七味唐辛子などの香辛料はひかえめに。

ざるそばには、できればサラダや果物、卵などのタンパク質の豊富なものを一品つけます。



- 梅おろしうどん
エネルギー 362kcal
塩分 5.0g
たんぱく質 10.5g



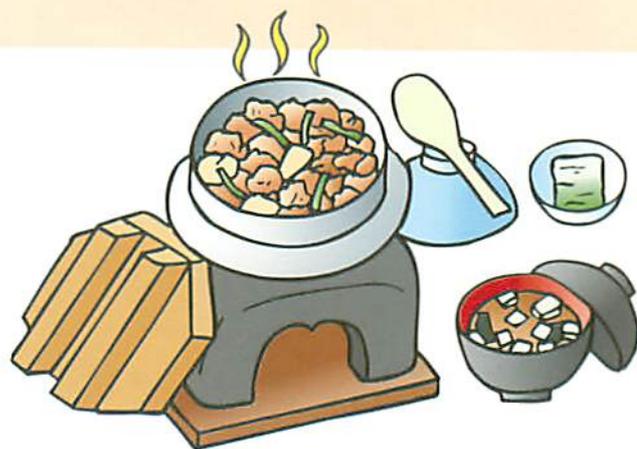
- なべやきうどん定食
エネルギー 754kcal
塩分 6.7g
たんぱく質 29.0g

和食レストランで食べる時

できるだけ、単品ではなく定食を注文するようにしましょう。また、塩分をとりすぎないように、しょうゆ、ソースの使い方に気をつけましょう。



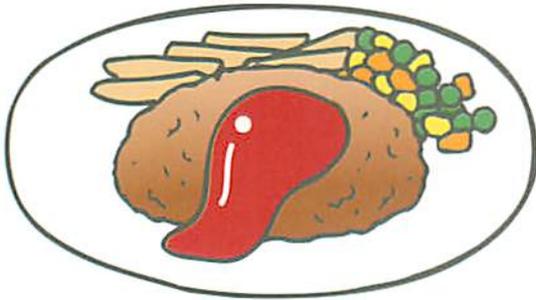
- 魚の味噌煮定食
エネルギー 759kcal
塩分 4.3g
たんぱく質 47.7g



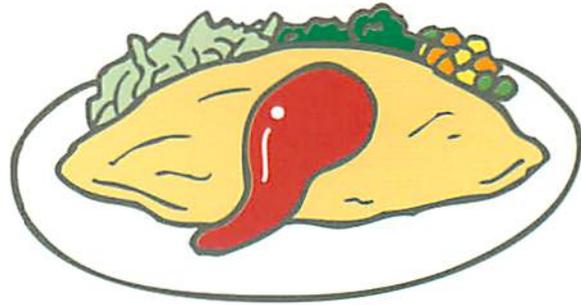
- とり釜飯セット
エネルギー 755kcal
塩分 6.2g
たんぱく質 26.9g

洋食レストランで食べる時

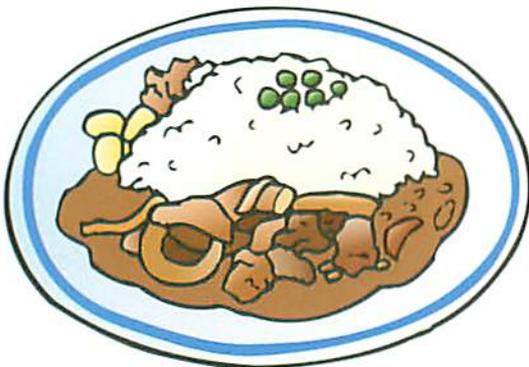
多くのメニューは栄養が偏りがちです。
野菜サラダや、100%野菜ジュースと一緒に頼むようにしましょう。



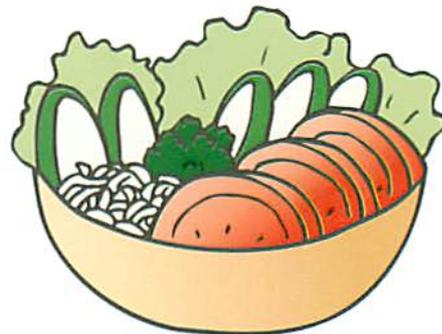
- ハンバーグセット
エネルギー 698kcal
塩分 2.8g
たんぱく質 27.8g



- オムライス
エネルギー 896kcal
塩分 4.3g
たんぱく質 29.0g



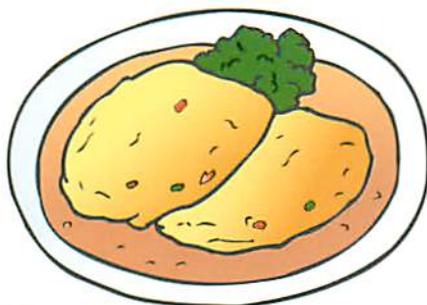
- ハヤシライス
エネルギー 882kcal
塩分 2.7g
たんぱく質 27.2g



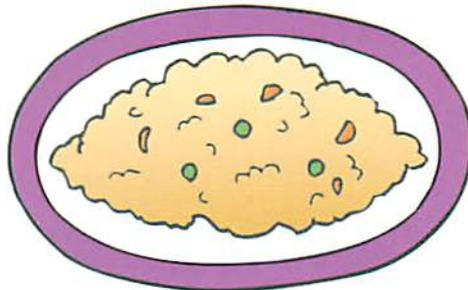
- サラダ
エネルギー 155kcal
塩分 1.0g
たんぱく質 4.9g

中華レストランで食べる時

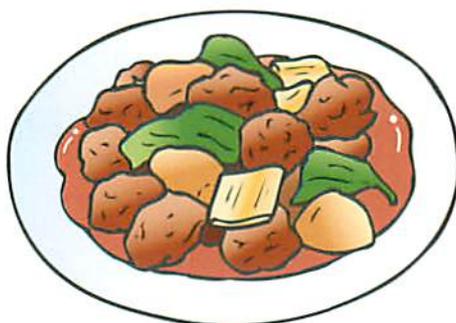
中華料理は、効率的にエネルギーをとることができますが、全般的に油と塩分が多いので、塩分の取りすぎに注意しましょう。



- かに玉
エネルギー 820kcal
塩分 6.6g
たんぱく質 37.5g



- チャーハン
エネルギー 1003kcal
塩分 8.7g
たんぱく質 28.3g



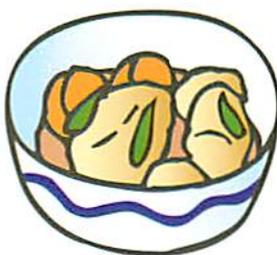
- 肉だんご
エネルギー 971kcal
塩分 7.0g
たんぱく質 30.2g

居酒屋で食べる時

魚介類や根菜を利用したメニューもたくさんありますが、濃いめに味付けしてあることが多いので塩分をとりすぎないように注意しましょう。

アルコールを飲んでも良いかは主治医と相談しましょう。

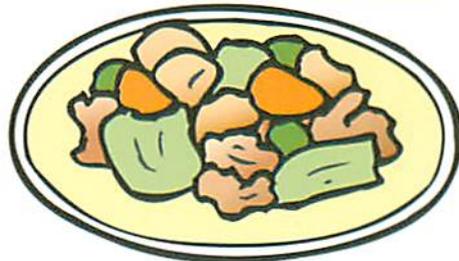
炭酸飲料は、お腹がふくれ呼吸をしにくくするので飲まないようにしましょう。



煮物



枝豆



炒め物